



**BADMİNTON SPORCULARININ EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞI İLE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

İbrahim PALAS

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor
Ana Bilim Dalı
Doç. Dr. Murat KUL
2022
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BADMİNTON SPORCULARININ EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI İLE YAŞAM KALİTESİ
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Quality Levels of Badminton
Athletes)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İbrahim PALAS

Danışman: Doç. Dr. Murat KUL

2. Danışman: Öğr. Gör. Dr. Yılmaz ÜNLÜ

Bayburt

Temmuz, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Doç. Dr. Murat KUL danışmanlığında, 202225023 numaralı İbrahim PALAS tarafından hazırlanan “Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı bu çalışma 19/07/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat KUL

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ferhat GÜDER

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Âdem SOLAKUMUR

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../2022

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

19 / 07 / 2022

İmza

İbrahim PALAS

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca aldığım dersler ve tez aşamamda bana yol gösterip, engin bilgilerini benimle paylaşan, yardımlarını hiçbir zaman benden esirgemeyen danışman hocam Sayın Doç. Dr. Murat KUL'a ve Sayın Öğr. Gör. Dr. Yılmaz ÜNLÜ'ye ne kadar teşekkür etsem azdır.

Yüksek lisans eğitimimde desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen ve beni daima daha çok çalışmaya ve araştırmaya teşvik eden kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Âdem SOLAKUMUR' a teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmamın çeşitli aşamalarında ve eğitim hayatımda yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Mutlu TÜRKMEN'e, Sayın Prof. Dr. Çetin YAMAN'a, Sayın Dr. Öğr. Üyesi İsmail KARATAŞ'a, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN'a, ve Dr. Öğr. Üyesi Ferhat GÜDER'e teşekkürü borç bilirim.

Tez çalışma sürecinde yardımını esirgemeyen bana bu yolda arkadaşlık, dostluk eden ve samimiyetlerini gördüğüm Öğr. Gör. Ömer Faruk AKSOY'a, Emre BOZ'a, Öğr. Gör. Onur ŞİPAL'e, Önder ŞİPAL'e, Öğr. Gör. Onur AKMAN'a ve kadim dostum Miraç MAKUL'a, Ömer Faruk KOÇYİĞİT'e, Muhammed Necip YAZICI'ya ve Âdem BULUT'a ve destek ve yardımlarını esirgemeyen değerli tüm hocalarım ve arkadaşlarıma en içten duygu ve samimiyetimle saygı ve şükranlarımı sunuyorum.

Kelimelerle ifade edilemeyecek kadar fedakârlıklar yapan beni yetiştiren bu günlere getiren daima yanımda olan sevgili annem Sema PALAS'a ve babam Ali PALAS'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Destekleriyle her zaman yanımda hissettiğim sevgili kardeşlerim Rana PALAS'a, Taha PALAS'a, dostlarıma ve yanımda yokluğunu hissettirmeyen akrabalarıma ve teyzem aynı zamanda meslektaşım Eda YILMAZ'a teşekkürlerimi borç bilirim. Gayret bizden takdir ve tevfiğ Allah'tandır.

ÖZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BADMİNTON SPORCULARININ EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI İLE YAŞAM
KALİTESİ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İbrahim PALAS

Temmuz 2022, 57 sayfa

Fiziksel etkinliklerin planlı ve programlı bir formda gerçekleştirilmesi egzersiz olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz olgusunun ana hedefi durağan bir yaşam biçiminden uzaklaşıp olası rahatsızlıkların önüne geçilmesi ile ideal sağlık parametrelerine sahip olmaktır. Bu bağlamda tez çalışmasının amacını badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ve bu verilerin demografik değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırma grubunu 384 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama amacı ile “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ve “WHOQOL-BREF” kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde ve frekans dağılımları, Levene Testi, Pearson Korelasyon Analizi, One-Way ANOVA ve t-Testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet, tercih edilen oyun türü, algılanan gelir düzeyi değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Eğitim durumu değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı ölçeğinin “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Medeni durum değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı ortalama puanlar incelendiğinde “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Millilik durumu değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı ortalama puanlar incelendiğinde “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ikamet edilen yer türü değişkenine ilişkin “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine ilişkin “Fiziksel Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumu değişkenine ilişkin ölçeğin yalnızca “Sosyal İlişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin medeni durum değişkenine ilişkin “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin millilik durumu değişkenine ilişkin ölçeğin alt boyutlarından yalnızca “Sosyal İlişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin Oyun Türü değişkenine ilişkin “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin gelir düzeyi algısı değişkenine ilişkin ölçeğin alt boyutlarından yalnızca “Çevre” alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaşam kalitesi düzeylerinin ikamet edilen yer değişkenine ilişkin “Psikolojik Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sonuç olarak; badminton sporcularının yaşam kalitesi ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeğine verdikleri yanıtlar doğrultusunda bazı alt boyutlar arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Badminton, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı, yaşam kalitesi.

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND LIFE QUALITY LEVELS OF BADMINTON ATHLETES

İbrahim PALAS

July 2022, 57 pages

Performing physical activities in a planned and programmed form appears as exercise. The main goal of the exercise phenomenon is to move away from a sedentary lifestyle and to have ideal health parameters by preventing possible ailments. In this context, the aim of the thesis study is to evaluate the relationship between exercise addiction and quality of life of badminton athletes and to examine these data in terms of demographic variables. The research group consists of 384 participants. "Exercise Addiction Scale" and "WHOQOL-BREF" were used for data collection. Percentage and frequency distributions, Levene Test, Pearson Correlation Analysis, One-Way ANOVA and t-Test were used in the analysis of the data. According to the results of the research, significant differences were found in all sub-dimensions of the exercise addiction scale related to gender, preferred game type, and perceived income level ($p < 0.05$). It was determined that there was a statistically significant difference between the groups in the "Postponement of Individual-Social Needs and Conflict" sub-dimension of the exercise addiction scale related to the educational status variable ($p < 0.05$). When the mean scores of exercise addiction depending on the marital status variable were examined, it was found that there was a significant difference in the sub-dimensions of "Excessive Focus and Change in Emotion" and "Postponement of Individual-Social Needs and Conflict" ($p < 0.05$). When the mean scores of exercise addiction depending on the nationality status variable were examined, it was found that there was a significant difference in the sub-dimensions of "Excessive Focus and Change in Emotion" and "Exercise Addiction Total" ($p < 0.05$). Significant differences were found in the sub-dimensions of "Excessive Focus and Change of Emotions", "Postponement of Individual-Social Needs and Conflict" and "Exercise Addiction Total" related to the type of residence variable of exercise addiction levels ($p < 0.05$). A significant difference was found in the sub-dimensions of "Physical Health", "Social Relationships" and "Environment" related to the gender variable of quality of life levels ($p < 0.05$). A significant difference was found only in the "Social Relationships" sub-dimension of the scale related to the education level variable of life quality levels ($p < 0.05$). It was found that there was a significant difference in the sub-dimensions of "Psychological Health" and "Social Relationships" related to the marital status variable of quality of life levels ($p < 0.05$). It was determined that there was a significant difference only in the "Social Relationships" sub-dimension, among the sub-dimensions of the scale related to the variable of nationality status of life quality levels ($p < 0.05$). It was found that there was a significant difference in the "Psychological Health" and "Social Relationships" sub-dimensions of the Game Type variable of the quality of life levels ($p < 0.05$). It was determined that there was a significant difference only in the "Environment" sub-dimension, among the sub-dimensions of the scale related to the income level perception variable of life quality levels ($p < 0.05$). It was determined that there was a significant difference in the sub-dimensions of "Psychological Health", "Social Relations" and "Environment" related to the place of residence variable of life quality levels ($p < 0.05$). As a result; It was concluded that there is a relationship between badminton athletes' quality of life scale and some sub-dimensions in line with their responses to the exercise addiction scale.

Keywords: Badminton, addiction, exercise addiction, life quality.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	vii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	viii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
Giriş	1
Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
Alt problemler.	3
Araştırmanın Önemi.....	5
Varsayımlar	5
Sınırlılıklar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
Kuramsal Çerçeve	6
Badminton	6
Egzersiz.....	7
Egzersizin Etkileri.....	8
Egzersizin fiziksel etkileri.	8
Egzersizin ruhsal etkileri.....	8
Egzersizin sosyal etkileri.	9
Bağımlılık	9
Fizyolojik Bağımlılık.....	10
Psikolojik Bağımlılık.....	11
Sosyolojik Bağımlılık	11
Bağımlılık Türleri	11
Madde bağımlılığı.	11
Davranışsal bağımlılık.	12
Egzersiz bağımlılığı.....	12
Yaşam Kalitesi	14
Yaşam Kalitesinin Boyutları.....	15
Yaşam Kalitesini Etkileyen Durumlar	15
Yaşam kalitesini arttırıp azaltan durumlar.	16

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	18
Yöntem.....	18
Araştırmanın Modeli	18
Evren ve Örneklem	18
Veri Toplama Araçları	19
Kişisel bilgi formu.	19
Egzersiz bağımlılığı ölçeği.	19
WHOQOL-BREF (Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği-kısa form).	20
Verilerin Analizi.....	20
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	23
Bulgular	23
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	34
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	34
Kaynakça.....	44
Ekler.....	51
Özgeçmiş.....	57

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçek Ortalamalarının Değerlendirme Aralıkları.....	19
Tablo 2. Yaşam Kalitesi Ölçek Ortalamalarının Değerlendirme Aralıkları	20
Tablo 3. Ölçek Ortalamalarının Değerlendirilme Aralıkları	21
Tablo 4. Ölçeklere Ait Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Normallik Dağılımları	21
Tablo 5. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	23
Tablo 6. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	23
Tablo 7. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları	24
Tablo 8. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 9. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Millilik Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları	25
Tablo 10. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Müsabakada Tercih Edilen Oyun Türü Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	25
Tablo 11. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları.....	26
Tablo 12. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İkamet Edilen Yer Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları.....	26
Tablo 13. Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanları ile Yaş, Spor Yaşı, Aylık Ortalama Kişisel Gelir, Aylık Ortalama Aile Geliri, Haftalık Antrenman Süresi Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	27
Tablo 14. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	28
Tablo 15. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	28
Tablo 16. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 17. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Millilik Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 18. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Oyun Türü Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	29
Tablo 19. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Gelir Düzeyi Algısı Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları.....	30
Tablo 20. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İkamet Edilen Yer Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları.....	31
Tablo 21. Yaşam Kalitesi Alt Boyutları ile Yaş, Spor Yaşı, Aylık Ortalama Kişisel Gelir, Aylık Ortalama Aile Geliri, Haftalık Antrenman Süresi Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 22. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	32

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

%	: Yüzde
Bas	: Basıklık
BWF	: Dünya Badminton Federasyonu
Çar	: Çarpıklık
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
f	: Frekans
MÖ	: Milat'tan Önce
Ort	: Ortalama
Ss	: Standart Sapma
TBF	: Türkiye Badminton Federasyonu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
WHOQOL	: Yaşam Kalitesi Grubu
YKÖ	: Yaşam Kalitesi Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Dünya’da gelişmekte olan teknoloji, insan yaşamında büyük etkilere sahiptir. İnsanların gerek teknolojiyi kullanımları gerek çalışma hayatları ele alındığında görüldüğü üzere zamanla hareketsiz kalmaktadır. Hareketsizlik insanlarda çeşitli hastalıkların habercisi olduğu görülmektedir ve bu da sağlık sorunlarına yol açmaktadır. İnsanların yaşamında ve çalışma hayatlarında başarılı ve mutlu olabilmesi için sağlıklı olması gerekmektedir. Bunun içinde insanları bilinçlendirerek ve çeşitli eğitimler vererek toplumu spora teşvik edilmesi gerekir. Bu sebeple İnsanları fiziksel aktivite veya düzenli egzersiz yapmalarının sağlanması insanların yaşamlarında daha başarılı, mutlu ve sağlıklı olarak yani yaşam kalitelerinin artmasıyla birlikte hayatlarını daha iyi bir seviyeye gelmeleri ön görülür (Yaman, 1994, s.1).

Egzersizin faydalarından söz ederken genel manayla insan sağlığının planlanmasında ve organizasyonunda, hastalıkların daha çok tek noktaya yönelik rehabilite edilmesinde ve insana sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sağlamada etki sağladığı görülmüştür (Allegre, Souville, Therme, & Griffiths, 2006, s. 645). Planlı ve programlı olarak yapılan egzersizin insan bedeninde “bedensel ve ruhsal olarak olumlu yönde birçok etkisi olduğu” belirtilmektedir (Başar, 2018, s. 33; Ardıç, 2014, s. 13).

Dünya’da yeni gelişmelerle birlikte değişimlerinde beraberinde getirdiği etkileri günümüzde açık bir şekilde görülmektedir. Özellikle insanların “fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik” yaşantılarında olumsuz yönde etkileri ile bağımlılık muhtemel sonuçlar doğurmaktadır (Taşkent, 2010, s. 26). Bağımlılık toplumun en küçük yapı taşı olarak bilenen aile olgusu içerisinde ebeveynlerin bahsedilen bir bağımlılık durumu oluştuğunda ailede olumsuz olarak dengesizliğe ve aile yapısının bozuk olmasına, çevresel faktör olarak arkadaş çevresinde bağımlı olma durumu ve bağımlılık yapabilecek maddeler ve türevlerine kolay erişim sağlanması durumu bağımlılığa yönelik olanak sağlayacak risk gruplarının sosyolojik bağımlılık için yalnızca birkaçıdır. Yapılan araştırmalarda bağımlılığın aile olgusuyla direk ilgili olduğu bilinmektedir. (Gorsuch, & Butler, 1976, s. 135). Bağımlılık türleri genel anlamıyla “madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık” olarak iki türde toplanmıştır (Beyazyürek, & Şatır, 2000).

Madde bağımlılığı anlamsal olarak bağımlılık oluşturan madde karşısında karşı konulamaz vazgeçilemez alışkanlıklar olarak ifade edilmektedir. Madde bağımlısı olan kişiler

kullandıkları maddenin sonucunda, haz duygusu oluşması kendini iyi ve tatmin etme hisleri oluşturmaktadır. Konunun altında yatan madde kavramı ise bireylerde bağımlılık yapan, beyin fonksiyonlarına ve duygularına hâkim olan çeşitli olanaklarla temin edilebilen çeşitli farklılıklar gösteren kimyasalların tümüdür (Seferoğlu, & Yıldız, 2013, s. 34).

Davranışsal bağımlılık bir madde bağımlılığı söz konusu olmaksızın bireyin belirli davranışını yaparak haz alma ve rahatlama hislerini ön plana çıkarma söz konusudur. Madde bağımlılığında olduğu gibi bağımlı olduğu davranışa karşı koyamayarak tekrar etmesi olduğu söylenilebilir. “Alışveriş bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı gibi ve benzeri bağımlılıklar davranışsal bağımlılık türleri” arasında yer alır (Starcevic, 2016).

Egzersiz bağımlılığının tanımı, “fiziksel egzersiz yapmaya karşı aşırı istekli olma ve egzersiz yapma, egzersizin zararlı etkileri olmasına rağmen örneğin sakatlık halinde bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme” olarak tanımlanır. Diğer bir tanımda ise; Egzersiz bağımlılığı, “egzersize eğlence amacı ile katılımın, kontrol edilemeyecek aşırı egzersiz davranışı ile sonuçlanması” olarak ifade edilmiştir (Veale, 1995).

Yaşam kalitesi sözlük anlamı olarak “bireylerin veya toplumların genel refahı ve iyi yaşamını tasvir eden bir terimdir”. Bireylerin hayatlarının her alanında kişisel gelişim için gerekli etkenlere sahip olmasıdır. Yaşam kalitesi tanımı World Health Organization (WHO) ve Yaşam Kalitesi Grubu (WHOQOL) kabul görmüştür; “kültür ve değer sistemleri içerisindeki beklenti, amaç, standart ve kaygılara dayalı olarak oluşum gösteren kişinin hayat içerisindeki pozisyonuna dair algıyı” ifade eder (WHOQOL, 1998, s. 5551). Yaşam kalitesi, “kişilerin çeşitli yaşam koşullarına karşı gösterdikleri tepkidir”. Günlük yaşantılarda psikolojik, sosyo-kültürel ve fizyolojik açıdan iyi hissetme durumu, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu ifade eder (Akyüz, Yaşartürk, Aydın, Zorba, & Türkmen, 2017). Yaşam kalitesi literatürde incelendiği zaman sırasıyla ilk önce ekonomi alanında, sosyo-kültürel alanda, sosyal bilimler ve kişilerin psikoloji alanında incelendiği zaman psikolojik alanda kullanılmıştır. Yaşam kalitesi kavramı “fizyolojik, psikolojik, sosyal alanda ve toplumsal alanlarda” incelendiği görülmüştür (Pekel, 2016).

Tüm bu verilerden yararlanılarak çalışmanın amacı; “badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir”.

Araştırmanın Problem Cümlesi

Badminton sporcularının egzersiz bağımlılık düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasında ilişki var mıdır?

Alt problemler.

Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile kişisel gelir değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile milli sporcu olma durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile ikamet edilen yer değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile haftalık antrenman saati değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile aile geliri değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile tercih edilen oyun türü değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile kişisel gelir değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile milli sporcu olma durumu değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile ikamet edilen yer değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile haftalık antrenman saati değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile aile geliri değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?
- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile algılanan gelir düzeyi değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

- Badminton sporcularının yaşam kaliteleri ile tercih edilen oyun türü değişkeni arasında anlamlı fark var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Dünya’da gelişmekte olan teknoloji, insan yaşamında büyük etkilere sahiptir. İnsanların gerek teknolojiyi kullanımları gerek çalışma hayatları ele alındığında görüldüğü üzere zamanla hareketsiz kalmaktadır. Hareketsizlik insanlarda çeşitli hastalıkların habercisi olduğu görülmektedir ve bu da sağlık sorunlarına yol açmaktadır. İnsanların yaşamında ve çalışma hayatlarında başarılı ve mutlu olabilmesi için sağlıklı olması gerekmektedir. Bunun içinde insanları bilinçlendirerek ve çeşitli eğitimler vererek toplumu spora teşvik edilmesi gerekir. Bu sebeple İnsanları fiziksel aktivite veya düzenli egzersiz yapmalarının sağlanması insanların yaşamlarında daha başarılı, mutlu ve sağlıklı olarak yani yaşam kalitelerinin artmasıyla birlikte hayatlarını daha iyi bir seviyeye gelmeleri ön görülür. Ülkemizde ise badminton sporcularının incelendiği, bu türde ölçekler kullanılarak literatürde bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Dolayısıyla çalışmalar çeşitlendirilerek alanda öncülük edecek araştırmalar yapılmalıdır. Bu sebeple egzersiz yapan sporcuların egzersiz düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki incelenerek, egzersiz bağımlılığın önüne geçmek ve yaşam kalitesi durumunu arttırmaya yönelik çalışmaların yapılması, araştırmamızdan elde edilecek bilgilerin ışığında bu tür çalışmalara temel oluşturarak ve geliştirmek açısından oldukça önemli olacağı düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmada seçilen araştırma grubunun evreni temsil gücüne sahip olduğu araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmanın amacına hizmet ettiği varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

2022 yılında aktif olarak katılım sağlayan badminton sporcuları ve araştırmada uygulanacak ölçme araçları ve analiz yöntemleri ile sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Badminton

Badminton, “bir file ile ortadan ikiye bölünmüş alan üzerinde ters açılmış bir paraşüte benzeyen, kaz tüyü veya plastikten yapılmış top ve raketlerle oynanan bir oyundur” şeklinde tanımlanmıştır (Bloss, & Hales, 1994, s. 15). Badminton birer sporcunun veya karşılıklı ikişer sporcunun 1.55 yüksekliğindeki filenin sahayı ortadan iki böldüğü saha boyu 13,40 metre uzunluğunda olan ve 5,18 metre genişliğindeki sahada oynanan bir raket sporudur (Türkiye Badminton Federasyonu, 2022). Badminton olimpik bir branştır, çoğu raket sporu gibi oyun servis atışı ile başlar ve topun yere temas etmesiyle sayı kazanılır veya sayı kaybedilir (Yorulmazlar, & Kepoğlu, 2005). Bir set 21 sayıdan oluşmaktadır ve 2 seti alan maçı kazanmaktadır, setlerde eşitlik söz konusu olduğunda maç 3. sete uzayacaktır ve yine skorlarda bir eşitlik söz konusu olduğunda 2 sayılık farkı sağlayan sporcu maçı kazanır veya bu eşitlik bozulmadığı takdirde 30. sayıda oyun tamamlanır (BWF, 2011).

Badminton M.Ö. 3000 yıl önce oynandığını söyleyen araştırmacılar, kayalarda bulunan badminton branşını andıran şekiller tespit etmişlerdir. Milat tan sonra 900’lü yıllarda Çin’de geniş çapta halk arasında bilinen kaz tüylerinin vişneye takılıp kurutulması sonucu oluşan şu an ki tüy topa benzer bir form ile elde edilen topa, basit raketler yardımı ile oynanmıştır (Yorulmazlar, Kepoğlu, & Bozdoğan, 2020). İngiltere’nin badminton kasabasında yaşayan ve askeri görevi için bir dönem uzun yıllar Hindistan’da bulunan Beaufort, ülkesine dönüşünde çeşitli eşyaların yanında badminton raketi ve topunu da getirmiştir ve o zamanlarda Poona adı verilen badminton sporu bu bölgede 1877 yılında çıkmış ve tüm ülkede yaygın hale gelmiştir. Badminton oyun kurallarını şekillendirip tamamen oluştuğu zaman bu yıllarda oynanmıştır. Bu spor dalı badminton kasabasından çıkmış olması vesilesiyle adını kasabanın isminden almaktadır (Turgut, vd., 2020). Uluslararası Badminton Federasyonu 1934 yılında “Hollanda, İrlanda, Kanada, Danimarka, Yeni Zelanda, Fransa, Amerika ve İskoçya” olmak üzere bu ülkelerin kararı ile kurulmuştur (Yorulmazlar, vd., 2020).

Dünya’da badminton sporu çok eski tarihlerde ve literatürde yer almasına karşın maalesef Ülkemizin Dünya’ya göre badminton branşıyla tanışması 1991 yılında Türkiye Badminton Federasyonu’nun kurulmasıyla olmuştur. Türkiye Badminton Federasyonu’nun ilk

başkanı İrfan YILDIRIM'dır (Ali, 2011). Türkiye Badminton Federasyonu'nun 2004'ten beri halen mevcut başkanı Murat ÖZMEKİK'tir. Federasyon henüz genç olmasına rağmen kısa sürede büyük gelişmeler göstermiştir, Ülke sporuna ve Türk Milletinin yapısına uygun bir branş olduğu için kısa sürede yaygınlaşmış ve uyum sağlamıştır. Günümüzde ise gelişimi hızla artarak devam etmektedir. Federasyonumuz genç olmasına rağmen olimpiyatlara sporcu göndererek başarısını perçinlemektedir (Ali, 2011). Ülkemizde" ilk kez düzenlenen ve 11 bölgeden 24 takımın katılımı ile Deplasmanlı Badminton Ligi tespit müsabakaları 1994 tarihinde, Ankara'da" düzenlenmiştir. Ülkemizde ilk özel turnuva ise İstanbul Açık Badminton Turnuvası'dır. Ülkemizde düzenlenen ilk önemli uluslararası turnuva "1993 yılının ekim ayında Ankara'da düzenlen 70. Yıl Uluslararası Badminton Turnuvasıdır". Ayrıca "Badminton Federasyonu ve Millî Eğitim Bakanlığı'nın düzenledikleri Minikler, Yıldızlar ve Gençler okullar müsabakalar" düzenlenmektedir (Aygül, 2010).

Badminton her yaş grubuna hitap eden basitçe öğrenilebilen keyifle oynanabileceği, temas gerektirmeyen ve açık havada rüzgâr faktörü dışında rahatça oynanabilecek bir spor dalıdır (Demirci, & Demirci, 2007, s.18).

Egzersiz

Egzersiz kavramına ilişkin literatürde oldukça fazla tanım bulunmaktadır. Bilinen en yaygın tanım, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından "kişinin fiziksel yapısını geliştirmesi ve koruması amacıyla yapılan, belirli bir plan, program ve devamlı tekrarlar ile gerçekleşen hareketler bütünü" ifadeleriyle yapılmıştır (WHO, 2010, s. 15). Budde ve arkadaşları (2016) egzersiz, fiziksel uygunluk bir den fazla bileşeni korumak, gibi değerleri amaçlayan, hareket ve enerji açığını ortaya çıkaran, planlı ve programlı yapılan fiziksel katılımın olduğu aktivitelerin bütünü olarak tanımlamıştır.

Egzersizi tanımlarken "fiziksel aktivitelerin alt dalı şeklinde de nitelemek mümkündür". Ersoy (2004) da egzersizi kavramsal olarak açıklarken "planlı biçimde, kişinin fiziksel uygunluğunun ve sağlık durumunun gelişimine katkıda bulunan, tekrarlı hareketler" ifadelerini kullanmıştır. Araştırmalarda yapılan tanımlarda egzersiz için birçok tanım bulunmaktadır. Tanımlarda genel ifade ile egzersiz "planlı", "geliştirici" ve "tekrarlı" olması yönünde anlam çıkarılmaktadır.

Egzersiz faydalarından söz ederken genel manayla insan sağlığının planlanmasında ve organizasyonunda, hastalıkların daha çok tek noktaya yönelik rehabilite edilmesinde ve insana sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sağlamada etki sağladığı görülmüştür (Allegre, vd., 2006, s. 645).

Planlı ve programlı bir amaca yönelik yapılan çalışmalar neticesinde, egzersizin “insan üzerindeki fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik etkilerinin” görüldüğü araştırmalar neticesinde ortaya çıkmıştır. Benzer araştırmalar sonucunda dünyada “%30’unun tavsiye edilen oranda egzersiz yaptığı, bahsi geçen oranın 65 yaşın üzerinde %45 ve 75 yaşın üstünde %75 seviyesine dayandığı ifade edilmektedir” (Franco, vd., 2015, s. 1275).

Egzersizin Etkileri

Planlı ve programlı olarak yapılan egzersizin “insan bedeninde bedensel ve ruhsal olarak olumlu yönde birçok etkisi olduğu belirtilmektedir” (Başar, 2018, s. 33; Ardiç, 2014, s. 13). Egzersizin üç alt boyutu vardır bunlar “fizyolojik, psikolojik, sosyolojik” olarak ele alınmıştır.

Egzersizin fiziksel etkileri.

Egzersizin kazanımlarından biri de fizyolojik etkilerin olduğu genel olarak bilinen bir bilgidir. Düzenli olarak yapılan egzersizin ve kişinin kendini güdülemesi fizyolojik etkisi bu konuda önem arz etmektedir. Planlı ve programlı bir şekilde yapılan egzersiz aktivitelerin bedensel olarak kas, kemik, kalp-damar ve eklem sistemlerinin en yüksek seviyelere getirilmesi hedef doğrultusunda amaçlanır. Günümüzde insan biyolojik yaşının artmasından sebeple bu koşulları değerlendirecek olursak egzersizin önemi daha çok anlaşılmaktadır. Egzersizin kişilerde fizyolojik etkileri veya motorsal özellikleri geliştirdiği ve iyileştirildiği görülmüştür. (Lee, vd., 2012, s. 228). Egzersiz ve sağlık terimleri insan hayatının tam merkezi noktasında, birbirlerinden ayrı değerlendirilmeyi düşünülemez hale getirmiştir. Campbell ve Hausenblas (2009) da konuya ilgili; tam anlamıyla egzersizlere katılımın, sağlık konusunda bireye olumlu yönde katkılarını açık bir şekilde ifade etmişlerdir.

Özetle egzersizin en genel etkileri; “kilo kontrolü, kas-iskelet sisteminde kuvvet artışı, bir takım hastalık gruplarında oluşumunda engelleme, solunumun dengelenmesi, fiziksel dinamiklik ve zindelik sağlama, kolesterol ve nabız dengelenmesi, nörolojik hastalık riskinin azaltılması, vücutta salgılanan endorfin hormonuyla birlikte stres seviyesinin azalması, kalp kapasitesinin artırılması, tansiyonun dengelenmesi ve dolaşım sisteminin dengelenmesi” gibi bir çok madde ile örnek göstermek mümkündür (Evans, 1999, s. 15-16).

Egzersizin ruhsal etkileri.

Egzersiz bazı bireyler için vazgeçilmez bir fiziksel etkinlik olmaktan çok zihinsel bir rahatlama aracıdır. Bireylerin egzersize yönelme amaçları sadece beden sağlığı değil, ruhsal sağlığı içinde olumlu bir etkinliktir. Bu doğrultuda fiziksel aktivite yaparken çevresiyle

etkileşimde olma ve sosyal bir varlık olma ihtiyacını karşılama ve farkında olma gibi olgular için yapılmaktadır. Bununla birlikte sosyalleşme, sorumluluk alma, koordine olma bireyin ister istemez kişinin olumlu bir şekilde biçimlenmesi görülür. Bu doğrultuda bireyin aidiyet ve adanmışlık hisleri artar. Bu sporcularda psikolojik yönde bakıldığında haz ve mutlu olma durumu, kendini egzersiz yapmayan bireylere göre daha fazladır. Egzersiz yapan bireyler stres ile baş etmede oldukça başarılılardır. Kişilerin günlük hayatlarında özellikle sıkıcı ve bunaltıcı hayat tarzlarında oluşmasında egzersiz yapılarak üstesinden gelinebilir. Kişiler egzersiz yaparak ve bunun doğrultusunda psikolojik olarak rahatlama, mutluluk, haz duygusuna erişerek gündelik yaşantılarında ve yaptığı işlerde başarı getirerek daha iyi bir kaliteli bir yaşama sahip olacaklardır. (Karacabey, & Özmerdivenli, 2011, s. 12).

Bireyin egzersiz olgusuna yaklaşımına göre fiziksel kapasitesinin gelişmesi öğrenme ve algılama yeteneği ile doğru orantıdadır. Bu doğrultuda fizyolojik ve psikolojik gelişimin en üst seviyeye ulaşabilmesi için düzenli egzersizlerin önemi ortaya koymuştur. Dünya hayatında insanların üzerinde oluşturduğu negatif psikolojik etkilerin asgari düzeye indirmesi, egzersiz kişilerin ruhsal enerjisini geri almak için önemli bir etkiye sahiptir.

Egzersizin sosyal etkileri.

Egzersiz psikolojik ve fizyolojik etkilerinin yanında, egzersizin sosyal açıdan ele alırsak önemli etkileri vardır. Örnek verecek olursak genç yaştaki bireylere sosyal becerilerinin farkına varması ve o becerilerinin gelişmesine doğrudan katkı sağlar. Egzersiz negatif enerjisi yok etmek için önemlidir. Ayrıca sosyal hayatın düzenli bir şekilde biçimlenmesi ve bireyin gelişimde önemli bir unsurdur (Yetim, 2005, s. 164). Toplumsal etkinliklerde önemli olduğu ve bu etkinliklere doğrudan etki eden egzersiz toplumdaki olumsuzlukları yok etmede etkili olduğu bilinmektedir. Egzersiz stresle dolu, monoton bir yaşantıyı ve onun birlikte oluşan olumsuz etkileri en aza indirmektedir. Bireylerin gündelik hayatlarında başarılı hale gelmeleri sosyolojik durumlarıyla yakından ilişkilidir. Çalışmalarda önemli bir unsur olarak bilinen egzersiz sosyolojik hayatın neredeyse tamamında etkilidir. (Erkal, 1996, s. 74). Egzersiz,” bireyin sabır ve enerji yüklü olmasını, sosyal gruplarla ve toplumla bütünleşmesini sağlamakla birlikte, birey-toplum arasındaki ilişkilerin ahlaki boyutta düzenlenmesini sağlar”. (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu, & Altungül, 2005, s. 156).

Bağımlılık

Bağımlılık kelimesinin anlam ve yoğunluğu açısından geniş bir kavram olduğu bilinmektedir ve literatürde oldukça geniş bir kapsamdadır. Temel olarak “kişinin kendini bir şeye veya birine karşı zorunda hissetmesi, ona/o şeye kendini adanması” anlamını taşıyan “addicere” kelimesinden gelmiştir (Babaoğlu, 1997, s. 8). Türk Dil Kurumunda ise TDK (2021) tarafından “tabiiyet” karşılığıyla önümüze çıkmaktadır.

Bağımlılık ile ilgili tanımlar literatürde birçok tanımda bulunulmuştur. Literatürde verilebilecek ilk tanımlardan karışımıza çıkan bu tanımlardan Köknel’in (1998) ifadesi ile “fizyolojik ya da psikolojik açıdan insan sağlığında sorunlara neden olabilecek, gündelik yaşam üzerinde olumsuz etkilere sahip olmasına karşın tekrarlama ve karşı konulamayan isteklilik hissidir”. Yabancı literatür ve kaynaklarda ise bağımlılık kavramı Milkman (1987) ifadesi ile; “bağımlılık, kişinin davranışında değişimlerle sonuçlanan nörotransmisyonunda istemsiz biçimde başlayan değişiklikler bütünüdür”.

Bağımlılığı en genel ifadeleriyle söylemek gerekirse bir nesneye veya kişi karşısında duyulan aşırı haz ve konulmaz arzu halidir. Dünya Sağlık Örgütü ise bağımlılık kavramını şu şekilde ifade etmiştir; “psikoaktif içerikli madde kullanımı ile beyin fonksiyonlarının değişimi neticesinde meydana gelen bir bozukluğu” olduğunu söylemiştir (WHO, 2004).

Dünya’da yeni gelişmelerle birlikte değişimlerinde beraberinde getirdiği etkileri günümüzde net bir şekilde görülmektedir. Özellikle insanların “fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik” yaşantılarında olumsuz yönde etkileri ile bağımlılık muhtemel sonuçlar doğurmaktadır (Taşkent, 2010, s. 26).

Fizyolojik Bağımlılık

Literatürde ve birçok araştırmacının da ifadelerde bulunduğu gibi bağımlılığın insan sağlığında olumsuz etkilere neden olabilecek ve bireylerin günlük yaşantıları üzerinde sahip etkilerin olabileceği söylenmektedir. Bu etkilerden en çok bilineni genetik etkilerdir. Bağımlılık konusunda insan organizmasının elverişli olma durumunda veya bağımlılığa eğiliminin, etki sahibi olduğu bilinen genlerin (multiple, or alleles) bağımlılığın oluşum ve gelişim safhalarındaki risk oranını iki veya üç kat arttırdığı bilinmektedir. Taşıyıcı kişi bu şekilde belirtilen genlerden birine bile sahip ise tek başına bağımlılık oluşturmak için yeterli düzeyde olacaktır (WHO, 2004).

Bağımlılık beyinde dopamin hormonun salgılanmasıyla oluşan ve bunun sonucu olarak kişide bir uyarılma ve keyif alma arzularının tetiklenmesiyle meydana gelmektedir. Bu uyarılma sonucunda bireylerde bağımlılığın fizyolojik ve psikolojik olarak geliştiği söylenmektedir (Wise, 1998, s. 15).

Psikolojik Bağımlılık

Psikoloji bilim dalına göre bağımlılık kavramı ele alındığında şu ifadelerle belirtilmektedir, “bağımlılığı bireysel ihtiyaçların giderilmesi veya birtakım problemlerin çözülmesi” şeklinde belirtilmiştir. Bağımlılıkta dinamik bir rol oynadığı bilinen mental nedenleri, kişisel özellikleri ve zihinsel olumsuzluklar şeklinde söylemek mümkündür. Bahsedilen bu kişisel özelliklerin içerisinde “öz güven düşüklüğü, ötekileşme, dışsal kontrol odağı, saldırganlık düzeyinde artış, sosyal becerilerde eksiklik, toplumsal değer ve yargılara uyum sağlayamama, mantık dışı inançlar ve davranışlar” örnek gösterilebilir (Weil, & Rosen, 1983, s. 17).

Bağımlılığın artışında etkisi olduğu bilinen psikolojik değişkenler içinde “kaygı, stres ve depresyon” da yer almaktadır. Bağımlılık kavramıyla araştırmalarla ilişkili olarak bireylere psikolojik olarak stresle, kaygı ve depresyonla doğru orantıda olduğu söylenilebilir.

Sosyolojik Bağımlılık

Sosyolojik bağımlılık toplumun en küçük yapı birimi olarak bilenen aile olgusu içerisinde ebeveynlerin bahsedilen bir bağımlılık durumu oluştuğunda ailede olumsuz olarak dengesizliğe ve aile yapısının bozuk olmasına, çevresel faktör olarak arkadaş çevresinde bağımlı olma durumu ve bağımlılık yapabilecek maddeler ve türevlerine kolay erişim sağlanması durumu bağımlılığa yönelik olanak sağlayacak risk gruplarının sosyolojik bağımlılık için yalnızca birkaçıdır. Yapılan araştırmalarda bağımlılığın aile olgusuyla direkt ilgili olduğu bilinmektedir. (Gorsuch, & Butler, 1976, s. 135).

Bağımlılık Türleri

Bağımlılık türleri genel anlamıyla “madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık” olarak iki türde toplanmıştır (Beyazyürek, vd., 2000).

Madde bağımlılığı.

Madde bağımlılığı, “vücudun fonksiyonlarını olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır” (Ögel, 2002). Madde bağımlılığı anlamsal olarak bağımlılık oluşturan madde karşısında karşı konulamaz vazgeçilemez alışkanlıklar olarak ifade edilmektedir. Madde bağımlısı olan kişiler kullandıkları maddenin sonucunda, haz duygusu oluşması kendini iyi ve tatmin etme hisleri oluşturmaktadır. Konun altında yatan madde kavramı ise bireylerde

bağımlılık yapan, beyin fonksiyonlarına ve duygularına hâkim olan çeşitli olanaklarla temin edilebilen çeşitli farklılıklar gösteren kimyasalların tümüdür (Seferoğlu, & Yıldız, 2013, s. 34).

Davranışsal bağımlılık.

Davranışsal bağımlılık, “zarar verici yönde davranmak için duyulan tekrarlı dürtüler” olarak tanımlanmıştır (Marks, 1990). Davranışsal bağımlılık bir madde bağımlılığı söz konusu olmaksızın bireyin belirli davranışını yaparak haz alma ve rahatlama hislerini ön plana çıkarma söz konusudur. Madde bağımlılığında olduğu gibi bağımlı olduğu davranışa karşı koyamayarak tekrar etmesi olduğu söylenilebilir. “Alışveriş bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı” gibi ve “benzeri bağımlılıklar davranışsal bağımlılık türleri arasında yer alır” (Starcevic, 2016).

Egzersiz bağımlılığı.

Egzersiz bağımlılığının tanımı, “fiziksel egzersiz yapmaya karşı aşırı istekli olma ve egzersiz yapma, egzersizin zararlı etkileri olmasına rağmen örneğin sakatlık halinde bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme” olarak tanımlanır. Diğer bir tanımda ise; Egzersiz bağımlılığı, “egzersize eğlence amacı ile katılımın, kontrol edilemeyecek aşırı egzersiz davranışı ile sonuçlanması” olarak ifade edilmiştir (Veale, 1995). Bireylerin yaptıkları egzersizlerin kontrol dışına çıkarak yaklaşık 24 ile 36 saat egzersizden uzak kalmasıyla oluşan yoksunluk semptomları egzersiz bağımlısı olduğunu kolaylaştırmakla, bireyin psikolojik ve fizyolojik açıdan inceleyecek olursak, kişilerin egzersize bağımlı olduğu yönünde olacaktır (Akt. Weinberg, & Gould, 2019, s. 496).

Egzersiz fizyolojik yararları bakımında fiziksel aktivite sırasında kendini iyi hissetmesi ve egzersiz esnasında zevk alması, rahatlatıcı etkiye sahip olması açısından yapılan bir etkinlik türüdür. Bu etkinliklerden yola çıkacak olursak kişileri olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Egzersizin “olumlu etkileri olduğu kadar olumsuz etkileri” de vardır. Belirli zaman sonucunda kişinin bünyesi kendini iyi hissetmesi, haz durumu olduğundan egzersize isteğin artması ve tekrarlaması bireyde olumsuz etkilerde oluşturacaktır. Kişi egzersiz yapmadığı zamanlarda kendini mutsuz ve kötü hissedecektir ve bunun sonucunda haz almama, isteksizlik, stres, öfke, bezginlik ve benzeri olumsuz durumlar gözlenecektir. (Veale, 1995). Bu ifadelerden yola çıkarak diğer yapılan farklı çalışmalarda ve kaynaklarda egzersiz bağımlılığını “olumlu ve olumsuz egzersiz bağımlılığı” olarak iki başlıkta altında incelendiği görülmüştür.

Olumlu egzersiz bağımlılığı “kişinin edindiği psikolojik ve fiziksel faydalar, kişinin periyodik olarak belirli bir düzen içerisinde fiziksel aktivitelere katılması” halinde meydana

gelmektedir. (Weinberg, & Gould, 2019, s. 496). Olumsuz egzersiz bağımlılığı ise kişinin gündelik hayatını etkileyecek noktaya gelerek yaşamını kontrol altına alır ve bu durum olumsuzluklara neden olur, bireylerde olumsuz egzersiz bağımlılığının geliştiği görülür (Weinberg, & Gould, 2019, s. 496-497).

Egzersiz bağımlılığını tespit ve tedavi edebilmek için başlıca yedi belirtisi bulunmaktadır bu belirtilerden “üç ya da daha fazlasının görülmesinin bağımlılık semptomları olarak kabul edilebileceği bildirilmiştir” (Terry, vd., 2004). Belirtileri şu şekilde sınıflandırılmıştır;

- Belirginlik: Belirginlik, belirli fiziksel aktivitenin bireyin yaşamındaki merkezinde en önemli olgu haline geldiğinde, düşüncelerine, duygularına, istek ve arzularının kontrol edememesi durumu oluştuğunda ortaya çıkan bir kavramdır ve kişinin zihninde daima yer eder.
- Duygu-Durum Değişikliği: Bu belirti, bireylerin belli bir egzersizde bulundukları ve bunun sonucu kişide oluşan duygu, durum değişikliğine sebep olabilir.
- Tolerans: Bu belirti, kişilerde oluşan etki miktarının fazla olduğu ve belirli bir olayın hazzını ve miktarını artırarak oluşan süreçtir. Örneğin, “bir kumarbaz, başlangıçta çok daha küçük bir bahisle elde edilen coşkulu bir etkiyi deneyimlemek için bahsin boyutunu kademeli olarak artırmak zorunda kalabilir”.
- Yoksunluk Belirtileri: Bunlar, belirli alışılmış olunan aktivitenin kesildiğinde veya birdenbire azalmasında, sonuç olarak ortaya çıkan kişi için hoş olmayan duygu durumları değişiklikleridir.
- Çatışma: Bu kriter ise bağımlı olan kişinin çevresindeki bireyler ile yaşamsal veya toplumsal faaliyetlerde çatışmalar veya belirli bir faaliyetle kişinin çevresiyle olan çıkar çakışmalarını ifade eder.
- Nüksetme: Bu belirti ise, “belirli fiziksel aktivitenin sürekli olarak tekrarlanan geri dönütlerin tekrar etme eğilimidir” (Terry, vd., 2004, s. 490-491).

Egzersiz bağımlılığının “olumlu egzersiz bağımlılığı/olumsuz egzersiz bağımlılığı” sınıflandırmasına ek olarak; “Birincil Egzersiz Bağımlılığı” ve “İkincil Egzersiz Bağımlılığı” olarak sınıflandırılması da mümkündür. “Bu sınıflandırmalar hem egzersiz bağımlılığının şiddetini hem de tanı koyulması amacıyla oldukça önem arz etmektedir” (Vardar, 2012, s. 164).

Yapıları ve işlevi gereğince birbirleriyle farklılıklar gösteren “birincil egzersiz bağımlılığı ve ikincil egzersiz bağımlılığının” ayırt edilmesi oldukça önemlidir. Birincil

egzersiz bağımlılığının ayırt edilmesinde önemli olarak fiziksel aktivite, temel amaç olarak görülmektedir. Lakin ikincil egzersiz bağımlılığına bakıldığında ana unsur ve motivasyon kaynağının kilo kontrolü ve güdümlene olduğu gözükmemektedir (Hamer, & Karageorghis, 2007, s. 478). İkincil egzersiz bağımlılığına sahip bireyler bu durumda insanlar genel olarak “anoreksiya nervoza veya bulimiya nevroza” gibi benzer beslenme bozukluklarına sahiplerdir (Egorov, & Szabo, 2013, s. 200). Bu farklılıklar ve çeşitliliklerden yola çıkarak, “birincil egzersiz bağımlılığı ve ikincil egzersiz bağımlılığının” sahip oldukları etiyoloji bu bağımlılıkların birbirinden farklı olduğu sonucunu göstermektedir.

Yaşam Kalitesi

Yaşam kalitesi, ilk Yunan filozoflar tarafından “memnuniyet” olarak tasvir edilmiştir. Yunan felsefeci Aristo o çağlarda mutsuzluğu ifade ederken yaşam kalitesine de değinmiştir. İkinci dünya savaşından sonra beraberinde getirdiği sanayi devrimi başlamıştır ve sonucunda kişilerin ve ülkelerin ekonomik durumlarının iyileşmesiyle halkta refah durumunun artışıyla birlikte bir takım psikolojik beklentilerinin iyi yönde olduğu söylenir. (Mandzuk, & McMillan, 2005). Yaşam kalitesi sözlük anlamı olarak “bireylerin veya toplumların genel refahı ve iyi yaşamını tasvir eden bir terimdir”. Bireylerin hayatlarının her alanında kişisel gelişim için gerekli etkenlere sahip olmasıdır. Yaşam kalitesi tanımı World Health Organization (WHO) ve Yaşam Kalitesi Grubu (WHOQOL) tarafından şu şekilde ifade edilmiş ve kabul görmüştür; “kültür ve değer sistemleri içerisindeki beklenti, amaç, standart ve kaygılara dayalı olarak oluşum gösteren kişinin hayat içerisindeki pozisyonuna dair algıyı” ifade eder (WHOQOL, 1998, s. 5551). Yaşam kalitesi hayatın neredeyse büyük bölümünde var olan kişiler arasında farklılıklar gösteren bir kavramdır. Ekonomik olarak, fizyolojik olarak ve sosyolojik olarak kendini iyi hissetme durumu olarakta ifade edilmektedir (Zorba, 2008, s. 82-85). Yaşam kalitesi, “kişilerin çeşitli yaşam koşullarına karşı gösterdikleri tepkidir”. Günlük yaşantılarda psikolojik, sosyo-kültürel ve fizyolojik açıdan iyi hissetme durumu, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu ifade eder (Akyüz, vd., 2017).

Kalite kavramı ise tam manasıyla iyiliğin bir evresidir. Kalite en yüksek ölçülere uygun hale geleme, en iyi seviyelere ulaşma ve kendi yaşamını en iyi düzelerle çıkarılmasıdır. Bunun sonucunda olumlu olarak yaşamında kalite kavramının artması ve kişinin kaliteyi araması ve ulaşması gözükmemektedir (Sapancalı, 2009, s. 12). Yapılan çalışmalarda yaşam kalitesinin anlamı farklı biçimlerde ele alındığı ve çalışmanın alanına göre farklılıklar gösterdiği görülmüştür.

Yaşam kalitesinin tanımını ve tespitini daha anlaşılır bir biçimde yapmak ve geliştirmek için bazı araştırmacılar yaşam kalitesini objektif ve sübjektif şekilde ikiye ayırmışlardır. Bazı araştırmacılar farklı biçimlerde yaşam kalitesini betimlemişlerdir. (Cuthrel, 2013).

Yaşam kalitesinin dört ana maddesi vardır bunlar; “1- Çok kapsamlıdır, bireysel ve çevresel etkenlerden etkilenir. 2- Bütün bireyler için aynı tamamlayıcılığa sahiptir. 3- Nesnel ve öznel bileşene sahiptir. 4- Kendi akıbetini belirleme, hayattaki amaçlar ve aitlik duygusu vasıtasıyla güçlendirilmiştir” (Cummins, 2005).

Yaşam Kalitesinin Boyutları

Yaşam kalitesinin iki boyuttan oluştuğu araştırmacılar tarafından söylenebilir. Bu boyutlar, “bir yandan bireyin yaşamından tatmin duymasını sağlayan içsel psikolojik mekanizmalar ve içsel mekanizmayı tetikleyen dışsal koşullardır” (Tekeli, 2010, s.107).

- “Yaşam kalitesi ortaya çıkan sonucun ya da hizmetin sonucudur.
- Yaşam kalitesi önceden belirlenmiş bulunan özelliklere uygun olmaktadır.
- Yaşam ihtiyaçlara uygun olmaktadır.
- Yaşam kalitesi eksiklik durumlarından kaçınmaktır.
- Yaşam kalitesi kullanıma uygun olmaktadır.
- Yaşam kalitesi bir ortaya çıkan sonucun ya da hizmetin belirlenen veya olabilecek ihtiyaçları karşılama yeteneğine dayanan bileşenlerin toplamıdır.
- Yaşam kalitesi ortaya çıkan sonucun veya hizmeti ekonomik bir şekilde ortaya çıkaran ve tüketicilerin ihtiyaçlarına karşılık sağlayan bir üretim şeklidir” (Çetin, 2018).

Yaşam kalitesi literatürde incelendiği zaman sırasıyla ilk önce ekonomi alanında, sosyo-kültürel alanda, sosyal bilimler ve kişilerin psikoloji alanında incelendiği zaman psikolojik alanda kullanılmıştır. Yaşam kalitesi kavramı “fizyolojik, psikolojik, sosyal” alanda ve toplumsal alanlarda incelendiği görülmüştür (Pekel, 2016).

Yaşam Kalitesini Etkileyen Durumlar

Yaşam kalitesine etki eden durumlar, literatürdeki “çeşitli bilim dallarında tanımlanan grupları şunlardır” (Pukeliene, & Starkauskiene 2011);

- Fiziksel Refah
- Maddi Refah

- Sosyal Refah

Fiziksel refah, genellikle yaşam kalitesi araştırmalarında ana unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel refah bireylerin sağlık durumunun iyi olması durumudur. Bağımsız olarak hareket etme ve iş yapabilme yeteneğine engel bir durum teşkil etmeyen bireyler için kullanılır. Fiziksel durumu iyi olan bireyler ağrı ve olumsuz hisleri barındırmayan, yorgunluk ve bitkinlik hisleri olamayan uyku düzenleri iyi olan ve fiziksel fonksiyonlarında olumsuzluk oluşturan bir durumla karşılayamamış ve çevresiyle iletişimi iyi bir şekilde olan duygusal durumları da kapsar. (Pukeliene, & Starkauskiene 2011).

Maddi veya ekonomik açıdan yaşam kalitesine etkisene bakılacak olursa maddi durum en az fiziksel refah kadar önemli bir konu olup önem arz etmektedir. Bir ülkenin ekonomik durumu veya devletin ekonomik olarak istikrarlı ve güçlü olması o ülkede yaşayan kişileri doğrudan etkiler. Öte yandan bireylerin yaşam kalitelerinin veya refah seviyelerin iyi olabilmesi için maddi refahlarının iyi olması önem arz etmektedir. Örneğin yaşam kalitesi düzeylerini maddi refah, finansal durum, barınma koşulları ve istihdam gibi faktörler belirler. (Pukeliene, & Starkauskiene 2011).

Sosyal refahın yaşam kalitesine etkisine değinecek olursak fiziksel refah, maddi refah faktörleri gibi oldukça önemli bir unsurdur. Diğer faktörlerden ayrılmayacak kadar i içedir veya oldukça kapsayıcıdır. Örneğin maddi varlıklar sosyal refahı oldukça etkiler bunlar aileyi, sosyal hayatı ve boş zamanı değerlendirme gibi olgulara vakit ayırmada oldukça önemlidir. (Pukeliene, & Starkauskiene 2011).

Yaşam kalitesini arttırıp azaltan durumlar.

Yaşam kalitesi hayatın neredeyse büyük bölümünde var olan kişiler arasında farklılıklar gösteren bir kavramdır. Ekonomik olarak, “fizyolojik olarak ve sosyolojik “olarak kendini iyi hissetme durumu olarak ta ifade edilmektedir (Zorba, 2008, s. 82-85). Bireylerin günlük yaşantılarında her açıdan kendini iyi hissetme durumu, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu ifade etmektedir. Bu faktörleri de olumlu veya olumsuz olarak göze aldığımızda yaşam kalitesini “arttıran ve azaltan” durumlar ortaya çıkmaktadır.

Yaşam kalitesini arttıran durumlar.

Yaşam kalitesini arttırması için bireyin (Savcı, 2006);

- Ekonomik yönden güçlü ve sosyal güven hissi yerinde olması,
- Huzur ve güven içinde yaşaması,
- Rahat veya lüks yaşama sahip olması,
- Hareketli ve anlamlı bir yaşam sürdürmek,
- Yakın çevresiyle iletişimi iyi olması,
- Hobileri ve rekreasyon aktivitelerin olması,
- Toplumda itibar görmesi,
- Özel hayatına değer verilmesi,
- Kendini açık ve net bir şekilde ifade etmesi,
- Fonksiyonel olarak iyi ve yeterli olması,
- Özgün bir birey olarak algılanması,
- Kutsal inanç ve değerlerine kabul ve saygı gösterilmesi gerekmektedir.

Yaşam kalitesini azaltan durumlar.

Yaşam kalitesini azaltan durumlar ise (Savcı, 2006):

- Ekonomik yönden güçsüz ve isteklerini karşılayamama,
- Vücut imgesinin değişmesi,
- Fiziksel aktivitenin yetersizliği,
- Tükenmişlik ve bitkinlik durumu,
- Cinsel fonksiyonlarında bozukluk
- Gelecek ile ilgi kaygı durumları,
- Destek sistemi veya kararlarda yetersiz olması,
- Genel olarak sağlık problemleri.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada benimsenen araştırma modeli, evren, örneklem, araştırmada kullanılan ölçüm araçları, ölçüm araçlarının geçerlik, güvenirlik çalışmaları, veri toplama süreci ile araştırma kapsamında toplanan verilerin normallik dağılımlarına göre hangi istatistik yöntem ile analiz edileceğine yönelik bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma betimleyici türde nicel bir araştırma niteliği taşımaktadır. Ampirik çalışma için birincil veri elde etmek amacıyla anket yöntemi uygulanmıştır. Oluşturulan anket ve kullanılan ölçekler aracılığıyla sporcuların egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki ortaya konulması hedeflenmiştir. Bu nedenle araştırmada nicel araştırma modellerinden “tarama araştırması” kullanılmıştır. Tarama araştırması “genel, ilişkisel ve nedensel” olmak üzere üç şekilde gerçekleştirilmektedir (Gürbüz, & Şahin, 2018). Bu üç tarama araştırmasından “genel tarama” ve “ilişkisel tarama” yöntemi bu çalışmanın istatistikî analizlerinde kullanılmıştır. Genel tarama araştırması “evrene ilişkin genel bir yargıya varmak, örneklem grubunun belli bir konudaki özellik ve tutumlarını belirlemek için kullanılan, çoğunlukla tanımlayıcı bilgiler barındıran bir tekniktir”. İlişkisel tarama, “iki veya daha fazla değişken arasında anlamlı ilişki ve anlamlı farklılık olup olmadığını korelasyon analizleri ve karşılaştırma analizleri ile tespit etmek için kullanılmaktadır”.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini badminton branşında yarışan milli ve milli olmayan sporcular oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından kolayda örnekleme seçim yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamında uygulanacak madde sayısının 10 katı katılımcıya ulaşmak hedeflenmiştir. Google form üzerinden hedef kitleye ulaştırılan ölçme aracına 396 sporcu yanıt vermiştir. Toplanan 396 veri SPSS 22 programına aktarılarak gerekli veri temizleme işlemi yapıldıktan sonra normallik ve güvenirlik değerlerini karşılayan 384 veri analiz edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma çerçeve ve boyutunda elde edilecek verilere ulaşmak için üç farklı form kullanılmıştır. Bu formları; “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ve “WHOQOL-BREF (Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği-kısa form)” oluşturmaktadır.

Kişisel bilgi formu.

Örneklem grubunun kişisel verilerini ortaya koymak amacı ile araştırmacı tarafından uygulama formuna getirilen “Kişisel Bilgi Formu” 12 maddeden oluşmaktadır. Bu maddeleri; “cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, spor yaşı, milli sporculuk durumu, ikamet edilen yer, kişisel gelir, aile geliri, algılanan gelir düzeyi, haftalık antrenman saati ve tercih edilen oyun türü” değişkenleri oluşturmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı ölçeği.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından 2017 yılında, yetişkin bireylerin egzersiz bağımlılıklarının belirlemede kullanmak amacıyla Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan bir ölçeğe araçtır. Bu ölçek toplamda 17 maddeden ve 3 alt boyuttan “”(1-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, 2-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, 3-Tolerans Gelişimi ve Tutku)” oluşmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 düzeyinde bulunurken, 1. alt boyut için 0,83, 2. alt boyut için 0,79, 3. alt boyut için ise 0,77 değerleri tespit edilmiştir (Tekkurşun Demir, vd., 2017).

Tablo 1. *Egzersiz Bağımlılığı Ölçek Ortalamalarının Değerlendirme Aralıkları*

	Alt boyutlar	Madde numaraları	Cronbach's Alpha
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1, 2, 3,4,5,6,7	,80
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	8,9,10,11,12,13	,78
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	14,15,16,17	,77
	Egzersiz Bağımlılığı Toplam	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16,17	,87

Egzersiz bağımlılığı Ölçeğinin (EBÖ) Cronbach's Alpha güvenirlik değerinin (0.87), yüksek düzeyde güvenilir olduğu bulunmuştur.

WHOQOL-BREF (Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği-kısa form).

Yaşam Kalitesi Ölçeği Dünya Sağlık Örgütü tarafından 15 iş birliği merkezinin katılımıyla hazırlanmış; Eser, Fidaner, Fidaner, Yalçın Eser, Elbi ve Göker (1999) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 27 sorudan oluşan ölçekte yer alan maddeleri kişi kendi yaşam kalitesine göre puanlamaktadır. WHOQOL-BREF ölçeği; “bedensel alan, psikolojik alan, sosyal ilişkiler ve çevre” olmak üzere dört alt boyuttan oluşmakta ve likert tipi puanlanmaktadır.

Tablo 2. Yaşam Kalitesi Ölçek Ortalamalarının Değerlendirme Aralıkları

	Alt boyutlar	Madde numaraları	Cronbach's Alpha
Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)	Fiziksel Sağlık	10,15,16,17,18	,65
	Psikolojik Sağlık	5,6,7,11,19	,54
	Sosyal İlişkiler	20,21,22	,66
	Çevre	8,9,12,13,14,23,24,25	,80
(YKÖ) Toplam		5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25	,86

Yaşam bağlılığı Ölçeğinin (YBÖ) Cronbach's Alpha güvenirlik değerinin (0.86), yüksek düzeyde güvenilir olduğu bulunmuştur. Güvenirlik analizlerinde düşük korelasyon ve negatif yük alan 3., 4. ve 27. Maddeler analiz dışı tutulmuştur. Ayrıca 1 ve 2. Maddelerde ayrı olarak ele alınması önerildiğinden bu araştırmada analizlere dahil edilmemiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır. “Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach's Alpha katsayılarının değerlendirilmesinde” aşağıdaki değerler dikkate alınmıştır;

- <0.40 ise ölçek güvenilir değildir.
- $0.40 < 0.60$ ise ölçek düşük güvenirliktedir
- $0.60 < 0.80$ ise oldukça güvenirlidir.
- $0.80 < 1.00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir (Özdamar, 2002, s. 673).

Araştırmada birbirinden farklı iki grubun “bağımsız değişkene ait boyutlara ilişkin ortalamalarının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T testi (Independent Samples T test),” birbirinden farklı ikiden fazla grubun bağımsız değişkene ait boyutlara ilişkin

ortalamalarının karşılaştırılmasında ise One Way ANOVA testi, değişkenler arası ilişkileri test etmek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır”. “Verilerin grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile test edilerek çoklu karşılaştırmalarda hangi post hoc testinin seçileceğine karar verilmiştir”. Araştırmada elde edilen değerlerin yorumlanmasında 5’li derecelendirme puan aralıkları dikkate alınmıştır. Buna göre derecelendirme puan aralıkları ve değerleri aşağıdaki Tablo 3’ de sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçek Ortalamalarının Değerlendirilme Aralıkları

Aralık	SFİDEÖ
1.00-1.80	Kesinlikle katılmıyorum (1)
1.81-2.60	Kısmen Katılmıyorum (2)
2.61-3.40	Orta düzeyde katılıyorum (3)
3.41-4.20	Katılıyorum (4)
4.21-5.00	Kesinlikle Katılıyorum (5)

Sporculardan elde edilen cevapların değerlendirilmesinde Tablo 3’ deki aralıklar kullanılmıştır.

Aralıkların eşit olduğu varsayılmış ve “aritmetik ortalamalar için puan aralığı” 0,80 olarak hesaplanmıştır. Puan Aralıkları “Çok Yüksek (4.21-5.00), Yüksek (3.41-4.20), Orta (2.61-3.40), Düşük (1.81-2.60) ve En Düşük Düzey (1.00-1.80)” olarak değerlendirilmiştir.

Korelasyon katsayısının yorumlanmasında yaygın olarak Cohen’in (1988; 1992) sınıflandırılması kullanılsa da Gignac ve Szodorai (2016) korelasyon analizi yapılmış 708 çalışmanın meta analizi sonucunda, r katsayısının 0,10-19 küçük, 0,20-0,29 orta, 0,30 ve üstü değerlerin ise büyük etki olarak yorumlanmasını önermiştir.

Araştırmada kullanılan egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının normallik dağılım durumları tablo 4’ de sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçeklere Ait Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Normallik Dağılımları

(EBÖ) Ölçek Alt boyutları	n	En düşük	En fazla	Ort.	Ss	Çar.	Bas.
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	384	2,57	5.00	4,32	,56	-.98	.45
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		1,67	5.00	3,37	,95	,17	-1,19
Tolerans Gelişimi ve Tutku		1,50	5.00	3,86	,85	-,70	-,18

Egzersiz Bağımlılığı Toplam		2,59	5.00	3,88	,64	-,12	-,87
(YKÖ) Ölçek Alt boyutları							
Fiziksel Sağlık		2,40	5.00	4,03	,51	-,37	,36
Psikolojik Sağlık	384	2,00	5.00	3,99	,56	-,30	,89
Sosyal İlişkiler		1,67	5.00	3,82	,82	-,64	-,02
Fiziksel Sağlık		2,25	5.00	3,80	,62	-,07	-,39

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait alt boyut ve toplam puan dağılımlarının “Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayıları (+1.5 ile-1.5) aralığında olması verinin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir” (Tabachnick, & Fidell, 2013). Araştırmada verilerin dağılımları normallik dağılım kriterleri aralığında yer almasından dolayı parametrik testler yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümü, “veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını” içermektedir.

Tablo 5. *Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler*

Demografik Özellikler		f	%	Demografik Özellikler		f	%
Cinsiyet	Erkek	236	61,5	Eğitim Durumu	Lisans	351	91,4
	Kadın	148	38,5		Lisansüstü	33	8,6
	Toplam	384	100,0		Toplam	384	100,0
Medeni Durum	Bekar	347	90,4	Millilik Durumu	Evet	84	21,9
	Evli	37	9,6		Hayır	300	78,1
	Toplam	384	100,0		Toplam	384	100,0
Gelir Düzeyi Algısı	Düşük	92	24,0	Yaşanılan Yer	Köy/Kasaba	51	13,3
	Orta	251	65,4		İlçe	125	32,6
	Yüksek	41	10,7		İl	208	54,2
	Toplam	384	100,0		Toplam	972	100,0
Oyun Türü	Tekler	231	60,2				
	Çiftler	153	39,8				
	Toplam	384	100,0				

Tablo 5’te araştırma grubuna ait demografik bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların 236’sını (%61,5) erkek, 148’ini (%38,5) ise kadın sporcular oluşturmaktadır. Sporcuların 347’si (%90,4) bekar, 37’si (%9,6) evlidir. Katılımcıların 92’si (%24,0) gelir durumunu düşük, 251’i (%65,4) orta ve 41’i (%10,7) yüksek olarak algılamaktadır. Katılımcıların 231’i (%60,2) badminton müsabakalarında tekler oyun türünü tercih ederken, 153’ü (%39,8) çiftler oyun türünü tercih etmektedir. Sporcuların 351’i (91,4) lisans mezunu, 33’ü (%8,6) lisansüstü mezunudur. Sporcuların 84’ü (%21,9) milli sporcu iken 300’ü (78,1) henüz milli sporcu değildir. Ayrıca 51’i (13,3) köy veya kasabada yaşarken, 125’i (%32,6) ilçede ve 208’i (%54,2) il merkezinde yaşamaktadır.

Tablo 6. *Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	236	4,41	,46	3,753*	,000
	Kadın	148	4,18	,66		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	236	3,58	,97	5,650*	,000
	Kadın	148	3,06	,81		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	236	3,98	,84	3,641*	,000
	Kadın	148	3,66	,83		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Erkek	236	4,02	,63	5,510*	,000
	Kadın	148	3,66	,58		

$p < 0,05^*$

Tablo 6’da katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin “cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları” yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılıklar tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 7. *Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Ort.	Sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Lisans	351	4,32	,57	-,283	,777
	Lisansüstü	33	4,35	,44		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Lisans	351	3,34	,94	-2,639*	,009
	Lisansüstü	33	3,79	,93		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Lisans	351	3,84	,84	-1,065	,287
	Lisansüstü	33	4,01	,95		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Lisans	351	3,86	,63	-1,816	,070
	Lisansüstü	33	4,07	,70		

$p<0,05^*$

Tablo 7’de göre katılımcıların eğitim durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçlarında “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında gruplar arası anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ancak “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde ise eğitim durumu lisansüstü olan bireylerin ortalama puanlarının lisans düzeyinde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. *Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	Ort.	Sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bekâr	347	4,30	,57	-1,982*	,048
	Evli	37	4,50	,44		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Bekâr	347	3,45	,96	9,066*	,000
	Evli	37	2,75	,34		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Bekâr	347	3,84	,86	-1,332	,184
	Evli	37	4,03	,76		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Bekâr	347	3,89	,65	1,549	,127
	Evli	37	3,77	,41		

$p<0,05^*$

Tablo 8’de yer alan medeni durum değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı ortalama puanlar incelendiğinde “Tolerans Gelişimi ve Tutku” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fakat “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutlarında

anlamli farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde ise “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda evli katılımcıların bekarlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiği görölrken, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda bekar katılımcıların ortalama puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Millilik Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	Ort.	Sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	84	4,16	,66	-2,580*	,011
	Hayır	300	4,37	,52		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	84	3,26	,80	-1,511	,133
	Hayır	300	3,41	,98		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	84	3,75	,91	-1,191	,236
	Hayır	300	3,88	,83		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Evet	84	3,75	,63	-2,173*	,030
	Hayır	300	3,92	,63		

$p<0,05$ *

Tablo 9’da yer alan millilik durumu değişkenine bağılı egzersiz bağımlılığı ortalama puanlar incelendiğinde “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fakat “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde ise “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda milli sporcu olmayan katılımcıların milli sporcu olan katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiği görölrken, “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutunda da milli sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Müsabakada Tercih Edilen Oyun Türü Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Oyun Türü	N	Ort.	Sd.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Tekler	231	4,42	,43	4,033*	,000
	Çiftler	153	4,17	,69		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tekler	231	3,46	,86	1,964*	,050
	Çiftler	153	3,26	1,05		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Tekler	231	4,02	,73	4,544*	,000
	Çiftler	153	3,61	,96		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Tekler	231	3,99	,51	3,884*	,000
	Çiftler	153	3,72	,76		

$p<0,05$ *

Tablo 10’da katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin müsabakada tercih edilen oyun türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılıklar tüm alt boyutlarda müsabakada tekler oyun türünü tercih eden katılımcıların çiftler oyun türünü tercih edenlerden daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 11. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi Algısı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalama	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplar Arası	8,293	2	4,146	13,920*	,000	Düşük>Orta Yüksek>Orta
	Gruplar İçi	113,490	381	,298			
	Toplam	121,783	383				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gruplar Arası	42,861	2	21,431	27,022*	,000	Yüksek>Düşük Yüksek>Orta
	Gruplar İçi	302,159	381	,793			
	Toplam	345,021	383				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplar Arası	10,616	2	5,308	7,518*	,001	Yüksek>Düşük Yüksek>Orta
	Gruplar İçi	268,997	381	,706			
	Toplam	279,613	383				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Gruplar Arası	14,178	2	7,089	18,977*	,000	Yüksek>Düşük Yüksek>Orta
	Gruplar İçi	142,319	381	,374			
	Toplam	156,497	383				

$p<0,05^*$

Tablo 11’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Games Howell testi sonuçlarına göre; “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda gelirini düşük ve yüksek olarak algılayan grubun ortalama puanlarının orta olarak algılayan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise aylık gelirini yüksek olarak algılayan grubun düşük ve orta olarak algılayan gruplara kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İkamet Edilen Yer Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	İkamet Edilen Yer	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalama	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplar Arası	7,288	2	3,644	12,126*	,000	Köy>İlçe Köy>İl
	Gruplar İçi	114,495	381	,301			
	Toplam	121,783	383				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gruplar Arası	9,528	2	4,764	5,410*	,005	Köy>İlçe Köy>İl
	Gruplar İçi	335,492	381	,881			
	Toplam	345,021	383				

Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplar Arası	2,527	2	1,263	1,737	,177	-
	Gruplar İçi	277,086	381	,727			
	Toplam	279,613	383				
Egzersiz Bağımlılığı Toplam	Gruplar Arası	5,197	2	2,599	6,544*	,002	Köy>İlçe Köy>İl
	Gruplar İçi	151,300	381	,397			
	Toplam	156,497	383				

$p<0,05^*$

Tablo 12’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ikamet edilen yer türü değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Fakat “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Games Howell testi sonuçlarına göre; anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutların tümünde köyde ikamet eden katılımcıların ortalama puanlarının ilçede ve ilde ikamet edenlere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 13. *Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanları ile Yaş, Spor Yaşı, Aylık Ortalama Kişisel Gelir, Aylık Ortalama Aile Geliri, Haftalık Antrenman Süresi Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler		1.	2.	3.	4.	5.	6.
Egzersiz Bağımlılığı Toplam (1)	r	1					
	p						
Yaş (2)	r	-,042	1				
	p	,411					
Spor Yaşı (3)	r	-,059	,398**	1			
	p	,245	,000				
Aylık Ortalama Kişisel Gelir (4)	r	,036	,640**	,257**	1		
	p	,485	,000	,000			
Aylık Ortalama Aile Geliri (5)	r	,129*	,190**	,100	,410**	1	
	p	,012	,000	,050	,000		
Haftalık Antrenman Süresi (6)	r	,056	-,071	,210**	-,060	-,019	1
	p	,276	,164	,000	,243	,714	

$p<0,05^*$

Tablo 13’de egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile yaş, spor yaşı, aylık ortalama kişisel gelir, aylık ortalama aile geliri, haftalık antrenman süresi değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Egzersiz bağımlılığı toplam puanlar ile yalnızca aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yaş değişkeni ile spor yaşı ve aylık ortalama kişisel gelir değişkenleri arasında yüksek

düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Spor yaşı değişkeni ile aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ile aylık ortalama aile geliri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Aylık ortalama aile geliri değişkeni incelendiğinde ise haftalık antrenman süresi değişkeni arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 14. *Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	Sd.	t	p
Fiziksel Sağlık	Erkek	236	4,07	,48	2,051*	,041
	Kadın	148	3,96	,54		
Psikolojik Sağlık	Erkek	236	4,00	,55	,405	,685
	Kadın	148	3,97	,55		
Sosyal İlişkiler	Erkek	236	3,89	,86	2,244*	,025
	Kadın	148	3,70	,71		
Çevre	Erkek	236	3,97	,61	7,638*	,000
	Kadın	148	3,52	,51		

$p<0,05^*$

Tablo 14’de katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. “Psikolojik Sağlık” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Ancak “Fiziksel Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılıkların anlamlı farklılık tespit edilen tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 15. *Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Eğitim Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Ort.	Sd.	t	p
Fiziksel Sağlık	Lisans	351	4,03	,52	-,349	,728
	Lisansüstü	33	4,05	,30		
Psikolojik Sağlık	Lisans	351	3,98	,56	-,884	,381
	Lisansüstü	33	4,05	,39		
Sosyal İlişkiler	Lisans	351	3,77	,83	-6,642*	,000
	Lisansüstü	33	4,25	,32		
Çevre	Lisans	351	3,81	,58	,590	,559
	Lisansüstü	33	3,71	,90		

$p<0,05^*$

Tablo 15’de katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Ölçeğin yalnızca “Sosyal İlişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlar incelendiğinde ise bu alt boyutta lisansüstü

eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların ortalama puanlarının lisans düzeyindeki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 16. *Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	Ort.	Sd.	t	p
Fiziksel Sağlık	Bekâr	347	4,02	,49	-,539	,593
	Evli	37	4,08	,62		
Psikolojik Sağlık	Bekâr	347	3,96	,54	-3,364*	,001
	Evli	37	4,27	,54		
Sosyal İlişkiler	Bekâr	347	3,77	,82	-3,384*	,001
	Evli	37	4,24	,58		
Çevre	Bekâr	347	3,80	,60	-,512	,609
	Evli	37	3,85	,67		

$p<0,05^*$

Tablo 16’da katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin medeni durum değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. “Fiziksel Sağlık” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fakat “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında ise anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılıklar evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 17. *Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Millilik Durumu Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Millilik Durumu	N	Ort.	Sd.	t	p
Fiziksel Sağlık	Evet	84	4,06	,50	,666	,506
	Hayır	300	4,02	,51		
Psikolojik Sağlık	Evet	84	4,02	,50	,544	,587
	Hayır	300	3,98	,56		
Sosyal İlişkiler	Evet	84	4,04	,66	3,340*	,001
	Hayır	300	3,75	,84		
Çevre	Evet	84	3,86	,76	,789	,432
	Hayır	300	3,79	,56		

$p<0,05^*$

Tablo 17’de katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin millilik durumu değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarından yalnızca “Sosyal İlişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılık milli sporcu olan katılımcıların milli sporcu olmayan katılımcılara kıyasla ortalama puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 18. *Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Oyun Türü Değişkenine İlişkin t-Testi Sonuçları*

Alt Boyutlar	Oyun Türü	N	Ort.	Sd.	t	p
Fiziksel Sağlık	Tekler	231	4,02	,48	-,519	,604
	Çiftler	153	4,04	,53		
Psikolojik Sağlık	Tekler	231	4,04	,57	2,480*	,014
	Çiftler	153	3,90	,52		
Sosyal İlişkiler	Tekler	231	3,90	,90	2,660*	,008
	Çiftler	153	3,69	,65		
Çevre	Tekler	231	3,81	,65	,566	,572
	Çiftler	153	3,78	,55		

$p<0,05^*$

Tablo 18’de katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin Oyun Türü değişkenine ilişkin t-testi sonuçları yer almaktadır. “Fiziksel Sağlık” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Ama “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Bu farklılıklar tekler oyun türünü tercih eden katılımcıların çiftler oyun türünü tercih eden katılımcılara göre daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 19. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Gelir Düzeyi Algısı Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Düzeyi Algısı	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalama	F	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Sağlık	Gruplar Arası	,880	2	,440	1,703	,183	-
	Gruplar İçi	98,394	381	,258			
	Toplam	99,273	383				
Psikolojik Sağlık	Gruplar Arası	,155	2	,078	,250	,779	-
	Gruplar İçi	118,025	381	,310			
	Toplam	118,180	383				
Sosyal İlişkiler	Gruplar Arası	1,986	2	,993	1,485	,228	-
	Gruplar İçi	254,788	381	,669			
	Toplam	256,773	383				
Çevre	Gruplar Arası	2,505	2	1,252	3,348*	,036	Yüksek>Düşük
	Gruplar İçi	142,516	381	,374			
	Toplam	,880	2	,440			

$p<0,05^*$

Tablo 19’da katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin gelir düzeyi algısı değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarından yalnızca “Çevre” alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). “Bu farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla yapılan Games Howell testi” sonuçlarına göre; aylık ortalama gelirini yüksek olarak algılayan katılımcıların düşük olarak algılayanlara nazaran daha yüksek olduğu ortalama puan elde ettiği görülmüştür.

Tablo 20. Katılımcıların Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İkamet Edilen Yer Değişkenine İlişkin ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	İkamet Edilen Yer	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalama	F	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Sağlık	Gruplar Arası	,215	2	,107	,413	,662	-
	Gruplar İçi	99,058	381	,260			
	Toplam	99,273	383				
Psikolojik Sağlık	Gruplar Arası	2,022	2	1,011	3,316	,037*	İl>Köy
	Gruplar İçi	116,158	381	,305			
	Toplam	118,180	383				
Sosyal İlişkiler	Gruplar Arası	50,048	2	25,024	46,119	,000*	İlçe>İl İl>Köy
	Gruplar İçi	206,726	381	,543			
	Toplam	256,773	383				
Çevre	Gruplar Arası	16,357	2	8,178	24,218	,000*	İlçe>Köy İlçe>İl
	Gruplar İçi	128,664	381	,338			
	Toplam	145,021	383				

$p<0,05^*$

Tablo 20’de katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin ikamet edilen yer değişkenine ilişkin ANOVA sonuçları yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarından yalnızca “Fiziksel Sağlık” alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fakat “Psikolojik Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). “Bu farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini belirlemek amacıyla yapılan Games Howell testi” sonuçlarına göre; “Psikolojik Sağlık” alt boyutunda il merkezinde ikamet eden katılımcıların köyde ikamet eden katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri görülmüştür. “Sosyal İlişkiler” alt boyutundaki farklılık, ilçe merkezinde ikamet eden katılımcıların il merkezinde ikamet eden katılımcılara, il merkezinde ikamet edenlerin köyde ikamet edenlere göre daha yüksek ortalama puanlar elde etmelerinden kaynaklanmıştır. “Çevre” alt boyutundaki farklılık ise ilçede ikamet eden katılımcıların il merkezinde ve köyde ikamet edenlere kıyasla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 21. Yaşam Kalitesi Alt Boyutları ile Yaş, Spor Yaşı, Aylık Ortalama Kişisel Gelir, Aylık Ortalama Aile Geliri, Haftalık Antrenman Süresi Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
Fiziksel Sağlık (1)	r	1							
	p								
Psikolojik Sağlık (2)	r	,560**	1						
	p	,000							
Sosyal İlişkiler (3)	r	,297**	,377**	1					
	p	,000	,000						

Çevre (4)	r	,585**	,483**	,376**	1					
	p	,000	,000	,000						
Yaş (5)	r	-,094	,065	,198**	-,158**	1				
	p	,065	,202	,000	,002					
Spor Yaşı (6)	r	,136**	,148**	,099	,112*	,398**	1			
	p	,007	,004	,053	,028	,000				
Aylık Ortalama Kişisel Gelir (7)	r	-,067	,005	,005	-,014	,640**	,257**	1		
	p	,193	,918	,928	,779	,000	,000			
Aylık Ortalama Aile Geliri (8)	r	,033	-,064	-,115*	,012	,190**	,100	,410**	1	
	p	,525	,213	,024	,815	,000	,050	,000		
Haftalık Antrenman Süresi (9)	r	,172**	,168**	,109*	,265**	-,071	,210**	-,060	-,019	1
	p	,001	,001	,033	,000	,164	,000	,243	,714	

$p<0,01^{**}$

$p<0,05^{*}$

Tablo 21’de yaşam kalitesi toplam puanları ile yaş, spor yaşı, aylık ortalama kişisel gelir, aylık ortalama aile geliri, haftalık antrenman süresi değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Ölçek alt boyutlarından “Fiziksel Sağlık” alt boyutu ile “Psikolojik Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü, spor yaşı ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). “Psikolojik Sağlık” alt boyutu ile “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü, spor yaşı ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). “Sosyal İlişkiler” alt boyutu ile “Çevre” alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü ($p<0,01$), yaş ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve aylık ortalama aile geliri değişkeni ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişkin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). “Çevre” alt boyutu ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif yönlü ($p<0,01$), spor yaşı değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif yönde ($p<0,05$) ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Yaş değişkeni ile spor yaşı ve aylık ortalama kişisel gelir değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Spor yaşı değişkeni ile aylık ortalama kişisel gelir ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ile aylık ortalama aile geliri orta düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 22. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin Alt Boyutları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Egzersiz Bağımlılığı Toplam
Fiziksel Sağlık	r	,013	,010	,025	,018
	p	,804	,842	,626	,728
Psikolojik Sağlık	r	,080	-,006	,141**	,070
	p	,118	,899	,006	,171
Sosyal İlişkiler	r	-,017	-,079	,114*	-,012
	p	,740	,120	,026	,813
Çevre	r	,072	,141**	,181**	,157**
	p	,157	,006	,000	,002

$p<0,01^{**}$

$p<0,05^{*}$

Tablo 22’de yaşam kalitesi ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarının arasındaki ilişkinin sınanması amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” odaklanma değişkenine ilişkin veriler incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeğinin hiçbir alt boyutu ile ilişkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda yalnızca “Çevre” alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda “Psikolojik Sağlık” ($p<0,01$), “Sosyal İlişkiler” ($p<0,05$) ve “Çevre” ($p<0,01$) alt boyutları ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutunda ise yalnızca “Çevre” alt boyutu ile düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine ilişkin “ölçek alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir”. Bu farklılıklar tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır. Verilerimizi destekler nitelikte, Güneş (2020) düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni bağlamında farklılaştığını tespit etmiştir. Weik ve Hale (2009) araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenlerine ilişkin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılık gösterdiği ve söz konusu farklılığın kadınlar lehine olduğu görülmektedir. Costa ve arkadaşları (2013) katılımcıların cinsiyet değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılıklarını karşılaştırdığı çalışma sonuçlarına göre erkek katılımcıların daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu belirlemişlerdir. Aksoy (2021) örneklem grubunu halter ve boks sporcularının oluşturduğu çalışma sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılaştığını ve “erkek sporcuların fiziki görünüm memnuniyeti ve itibar görme isteklerinden dolayı kadın sporculara nazaran tolerans gelişimi ve tutku düzeylerinin daha yüksek olduğunu” belirtmiştir. Benzer şekilde Sherrington ve arkadaşları (2017) sporcuların cinsiyet değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişkenlik gösterdiği ve söz konusu değişkenliğin erkek katılımcıların bağımlılık düzeyinin daha yüksek olmasından kaynaklandığını saptamıştır. Diğer taraftan, araştırma grubunun cinsiyet değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılık düzeyinin anlamlı farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Köse, & Bayköse, 2019, s. 1-14; Orhan, Yücel, Gür, & Karadağ, 2019, s. 669-678). Türkmen ve arkadaşları (2021, s. 201) örneklem grubunu oluşturan antrenörlerin cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılık düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. Konu ile ilgili literatürde yer alan araştırmalara dayanarak erkek katılımcıların sportif aktivitelere kadınlara oranla daha fazla katıldığı gibi bu yoğun katılıma paralel olarak egzersize ilişkin algıladıkları bağımlılık düzeylerinin de daha fazla olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine ilişkin ölçeğin “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Ancak “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde ise eğitim durumu lisansüstü olan bireylerin ortalama puanlarının lisans düzeyinde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Verilerimizi

destekler nitelikte, Akkaya (2022) düzenli egzersiz yapan kadınların öğrenim düzeylerine göre farklılık olduğunu ve söz konusu farklılığın eğitim durumu ilkököl olan grup lehine olduğunu belirlemiştir. Kürtöl (2021) çalışma sonuçlarına göre katılımcıların eğitim durumu değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit etmiş ve farklılığın kaynağı olarak lise ve üniversite öğrenimine sahip bireyler lehine sonuçlar elde etmesi göstermiştir. Gültekin Arayıcı (2020) çalışma sonuçları incelendiğinde araştırma grubunun eğitim durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında ilişki olduğu görülmektedir. Güler (2020) eğitmen eşliğinde egzersiz yapan yetişkinlerin eğitim durumu değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde ilişki saptamıştır. Diğer taraftan, düzenli egzersize katılan kişilerin eğitim düzeyleri değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılık göstermediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Orhan, vd., 2019; Yang, vd., 2021; Gümüşay, 2022). Uçar (2019) kadın katılımcıların eğitim durumları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında ilişki olmadığını tespit etmiştir. Yıldızçiçek (2019) de benzer olarak düzenli fitness antrenmanı yapan kişilerin eğitim durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılıkları arasında ilişkinin olmadığını belirlemiştir. Bu veriler doğrultusunda çalışmalarda yer alan örneklem gruplarındaki bireylerin algıları doğrultusunda araştırma bulgularının da çeşitlilik arz ettiğı düşünölürken, araştırma sonuçlarımızdan elde edilen farklılıkların da katılımcıların bireysel algılarına bağılı gerçekleştiğı ve eğitim düzeyinin artışı ile farkındalığın da değışiklik gösterdiği düşünölmektedir.

Katılımcıların medeni durum değişkenine bağılı ölçeğın “Tolerans Gelişimi ve Tutku” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde ise “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda evli katılımcıların bekarlara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiğı görölürken, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda bekar katılımcıların ortalama puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Verilerimizi desteler nitelikte, Aksoy (2021) sporcuların medeni durum değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılık gösterdiğini belirlemiş ve söz konusu durumun evli olma durumunun bireye yüklediğı sorumluluk ve sorunlardan kaynaklandığını belirtmiştir. Yıldızdal (2022) araştırma sonucuna göre evli yüzücülerin daha yüksek ortalamalara sahip olduklarını söylemiştir. Güler (2020, s.45) araştırma grubunun medeni durum değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılık düzeylerinin farklılaştığını tespit etmiştir. Başaran ve arkadaşları (2019, s.481) ayrılmış ve bekâr katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, evli katılımcılara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Yıldızçiçek (2019, s.60) katılımcıların medeni durum değişkenine bağılı

olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılık gösterdiğini ve ilgili durumun bekarlar lehine tespit edilen sonuçlar kaynaklı olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, Sadıq (2018) araştırma sonuçlarına göre katılımcıların medeni durum değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılığı düzeylerinin farklılaşmadığını saptamıştır. Birgönül (2019, s.50) örneklem grubunu oluşturan tenisçilerin medeni durumlarına göre egzersiz bağımlılık seviyelerinin değişmediğini belirtmiştir. Bu çalışmaların ve araştırma bulgularımızın göz önünde bulundurulması halinde kişilerin medeni durumlarına bağlı gündelik yaşantılarını şekillendirdiği ve buna bağlı araştırmalarda farklılıkların tespit edildiği düşünülmektedir.

Katılımcıların millilik durumu değişkenine bağlı ölçeğin “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ortalama puanlar incelendiğinde ise “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda milli sporcu olmayan katılımcıların milli sporcu olan katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettiği görülürken, “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutunda da milli sporcu olmayan katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Verilerimizi destekler nitelikte, Gümüşay (2022) milli kickboks sporcu grubunun diğer gruplardan daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Cicioğlu ve arkadaşları (2019, s.15) araştırma sonuçlarına göre elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puanlarının spor bilimleri fakültesi öğrencilerine nazaran daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Kişiler spor kariyerlerine başlarken belirli nedenler ile güdülenir ve kariyerleri süresince hedefleri doğrultusunda hareket ederler. Söz konusu süreç içerisinde hedefleri doğrultusunda bireyler kendilerini devamlı olarak geliştirerek ilerlemeyi arzularken diğer taraftan güdülenmeleri zararlı hale gelerek olumsuz egzersiz bağımlılığı olgusunu doğurabilir. (Aksoy, 2021, s. 65). Bu doğrultuda henüz hedeflerine ulaşamadığını varsaydığımız milli olmayan grupta yer alan katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarının yüksek olması beklenen bir durumdur. Diğer taraftan, Güler (2020, s.46) eğitmen eşliğinde egzersize katılan bireylerin profesyonel olarak spor yapma değişkenlerine göre egzersiz bağımlılık seviyelerinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. Yıldızçiçek (2019, s.64) katılımcıların spor geçmişine bağlı olarak egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişmediğini tespit etmiştir. Bahsi geçen bu araştırma sonuçlarına ve bulgularımıza dayanarak milli sporcu kimliğini elde edilebilecek düzeyde sporda başarılı olan bireylerin odaklanma ve duygu değişimi gibi durumlarda başarılı olduğu ve katılım sağlanan sportif içerikli aktiviteleri bağımlılık düzeyinde herhangi bir olumsuzluk teşkil etmeyecek şekilde algıladıkları sonucuna ulaşılırken bunun nedeninin millilerin bilişsel becerilerinden ve profesyonel düşünme odaklı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin müsabakada tercih edilen oyun türü değişkenine ilişkin ölçek alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılıklar tüm alt boyutlarda müsabakada tekler oyun türünü tercih eden katılımcıların çiftler oyun türünü tercih edenlerden daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır. Elde edilen bu sonuçların tekler oyun türünde sporcunun çiftler oyunundan daha fazla efor sarf ederek takım değil birey olma algısından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin algılanan gelir düzeyi değişkenine ilişkin ölçek alt boyutlarının tümünde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda gelirini düşük ve yüksek olarak algılayan grubun ortalama puanlarının orta olarak algılayan gruba göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarda ise aylık gelirini yüksek olarak algılayan grubun düşük ve orta olarak algılayan gruplara kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Verilerimizi destekler nitelikte, Uz (2015, s. 32) araştırma sonucuna göre en yüksek egzersiz bağımlılık düzeyine sahip grubun orta gelir durumuna sahip katılımcılarda olduğu görülmektedir. Kayhan, Kalkavan ve Terzi (2021) araştırma kapsamında gelir düzeyine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı kriterlerinde anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir. Aksoy (2021) araştırma sonuçlarına göre sporcuların algılanan gelir düzeyi açısından egzersiz bağımlılığı ölçeğinin “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, Gün (2018, s.60) araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin ekonomik düzeyleri fark etmeksizin benzer egzersiz bağımlılık düzeylerine sahip olduklarını saptamıştır. Akgöl (2019, s.34) katılımcıların sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bulgularımıza ek olarak maddi geliri kişinin ne yönde algıladığı ve nasıl değerlendirdiği konusunda bireyselliği ön plana çıkaran bu çalışmalardan da anlaşılabileceği üzere aylık ortalama gelir kişilerin algılama biçimlerine bağlı farklılık gösterirken egzersize erişim konusunda da bağımlılık olarak algılanabilmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ikamet edilen yer türü değişkenine ilişkin ölçeğin “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fakat “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda anlamlı fark bulunmamıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen alt boyutların tümünde köyde ikamet eden katılımcıların ortalama puanlarının ilçede ve ilde ikamet edenlere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan, literatürde ikamet edilen yer değişkeni bağlamında egzersiz bağımlılığının farklılık göstermediğini belirten çalışmalarda mevcuttur (Balci, 2021; Ağırbaş, vd., 2019, s. 5; Demir,

2021; Kürtül, 2021). Bu verilere dayanarak ikamet edilen yere bağlı kişilerin günlük yaşantılarının içeriğinde değişiklik olduğu gibi egzersiz ve hareket sıklıklarının bağımlılık düzeyinde algıladıkları düşünülmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile yalnızca aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında “düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir”. Yaş değişkeni ile spor yaşı ve aylık ortalama kişisel gelir değişkenleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı değişkeni ile aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ile aylık ortalama aile geliri arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aylık ortalama aile geliri değişkeni incelendiğinde ise haftalık antrenman süresi değişkeni arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu veriler doğrultusunda spor yaşı gibi deneyimi ifade eden bir değişkenin egzersize katılım sıklığını ifade ettiği ve bu sıklık sonucunda kişinin bağımlılık geliştirdiği düşünülürken aylık ortalama gelir hususunda da bireyin gelirinin artışı ile daha çeşitli egzersizlere erişimi sağlanır buna bağlı olarak ta egzersiz bağımlılığının artış gösterdiği düşünülür.

Katılımcıların “yaşam kalitesi düzeylerinin cinsiyet değişkenine ilişkin ölçeğin “Psikolojik Sağlık” alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir”. Ancak “Fiziksel Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Söz konusu farklılık incelendiğinde “tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek ortalama puan elde ettiği görülmektedir”. Verilerimizi destekler nitelikte, Varol (2021) araştırma sonuçlarına göre katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık tespit etmiştir. Benzer sonuçlara ulaşan birçok çalışma mevcuttur (Jackson, & Henderson, 1995; Alexandris, & Carroll, 1997; Koç, 2020). Diğer taraftan, Güllü ve Çiftçi (2016) örneklem grubunu oluşturan spor salonuna giden kişilerin cinsiyet değişkeni açısından yaşam kalitelerinde anlamlı fark olmadığını belirtmiştir. Avcı ve Pala (2004) da benzer sonuçlara ulaşarak cinsiyet değişkeninin yaşam kalitesi üstünde etkisiz kaldığını tespit etmiştir. Orta yaşlı kişileri örneklem alan çalışma sonuçlarına göre de cinsiyet değişkenine ilişkin yaşam kalitesi alt boyutlarında farklılaşma olmadığı belirlenmiştir (Ölçülü, Vatansever, Özcan, & Çelik, 2015). İlgili çalışmalara bakılarak egzersize düzenli katılım sonucunda kişilerin bedensel, ruhsal, sosyal iyilik halini gerçekleştirdiği ancak bu iyilik halinin kişisel algılara bağlı yaşam kalitesini değerlendirme biçimlerine göre farklılık gösterdiği düşünülürken cinsiyet değişkeninin bu noktada herhangi bir norm oluşturulması açısından yetersiz olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumu değişkenine ilişkin ölçeğin yalnızca “Sosyal İlişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde ise bu alt boyutta lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan katılımcıların ortalama puanlarının lisans düzeyindeki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Verilerimizi destekler nitelikte, Varol (2021) araştırması sonucunda eğitim durumunun yaşam kalitesini pozitif yönde etkilediğini tespit etmiştir. Benzer olarak Muehrer ve Becker (2005) eğitim durumu değişkenleri yüksek olan kişilerin, eğitim durumu değişkenleri daha düşük olanlara nazaran yaşam kalite düzeylerinin anlamlı düzeyde fazla olduğunu saptamıştır. Balkanlı (2008), katılımcıların eğitim durumlarına ilişkin yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık tespit etmiştir. Diğer taraftan, Koç (2020) katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin eğitim durumları bağlamında farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bulgularımızın aksi yönünde veriler sunan bu çalışmalarının aksine egzersize katılmak gibi aktif eğitim hayatının sürmesinin de kişinin sosyalleşmesinde aktif rol oynadığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin medeni durum değişkenine ilişkin ölçeğin “Fiziksel Sağlık” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar evli katılımcıların bekar katılımcılara göre daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır. Verilerimizi destekler nitelikte, evli olma durumunun yaşam kalitesini etkilediği tespit edilmiştir (Kapuçam, 2021). Ayrıca evlilik durumunun niteliği bağlamında olumlu-olumsuz bir etkinin varlığı belirtilmiştir (Gülcan, 2014). Coşkun (2018), araştırma sonucuna göre katılımcıların evlilik uyumu ile yaşam kaliteleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Güler (2021) öğretmenlerin medeni durum değişkenleri ile yaşam kalite düzeyleri arasında ilişki olduğunu belirlemiştir. Literatürde benzer sonuçlara ulaşan birçok çalışma bulunmaktadır (Demirel, vd., 2006; Sabbah, Drouby, Sabbah, Retel-Rude, & Mercier, 2003; Çetin, 2010). Diğer taraftan, Şahin (2008) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin medeni durumlarına göre yaşam kalitelerinin farklılık göstermediğini belirtmiştir. İlgili çalışmalara dayanarak evli bir bireyin bekarlara kıyasla daha sistemli ve düzenli bir hayata sahip olmalarının yaşam kalitelerini pozitif yönde etkilediği düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin millilik durumu değişkenine ilişkin ölçeğin alt boyutlarından yalnızca “Sosyal İlişkiler” alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılık milli sporcu olan katılımcıların milli sporcu olmayan katılımcılara kıyasla ortalama puanlarının daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Verilerimizi destekler nitelikte, Eruzun (2017) katılımcıların sporculuk durumları açısından yaşam kalitesi

puanlarında farklılık olduğunu saptamıştır. Diğer taraftan, Baykuş (2021) taekwondo sporcularının milli sporcu olma değişkenine göre yaşam kalitesi düzeylerinin farklılık göstermediğini belirlemiştir. Elde edilen bu verilerin milli sporcularının milli olmayanlara kıyasla daha fazla turnuvaya katılmasından ve milli takım kamplarında yer almasına kaynaklandığı düşünülmektedir. Farklılık elde edilmeyen alt boyutların nedenin ise sporun millilik durumu gözetmeksizin her sporcuya benzer faydalar sunmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin oyun türü değişkenine ilişkin ölçeğin “Fiziksel Sağlık” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak “Psikolojik Sağlık” ve “Sosyal İlişkiler” alt boyutlarında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar tekler oyun türünü tercih eden katılımcıların çiftler oyun türünü tercih eden katılımcılara göre daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu durumun tekler oyun türünde yarışan sporcuların aldıkları sorumluluk ve edindikleri deneyimlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin gelir düzeyi algısı değişkenine ilişkin ölçeğin alt boyutlarından yalnızca “Çevre” alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın kaynağı incelendiğinde, aylık ortalama gelirini yüksek olarak algılayan katılımcıların düşük olarak algılayanlara nazaran daha yüksek olduğu ortalama puan elde ettiği görülmüştür. Verilerimizi destekler nitelikte, Varol (2021) ve Hazar ve Koç (2020) katılımcıların gelir durumlarına ilişkin yaşam kalitelerinin pozitif yönlü ilişkisi olduğunu saptamıştır. Musaoğlu (2008) da benzer olarak araştırma grubunun gelir durumu değişkenine bağlı olarak yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık belirlemiştir. Kartal’ın (2021) yaşam kalitesi düzeyini branş bazında değerlendirdiği çalışma sonucuna göre basketbolcuların, ölçeğin bedensel ve ruhsal boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmezken, sosyal ve çevre boyutunda anlamlı düzeyde farklılık olduğu, ragbicilerin ise ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonucun bireylerin geliri algılama farklılıklarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin ikamet edilen yer değişkenine ilişkin ölçeğin alt boyutlarından yalnızca “Fiziksel Sağlık” alt boyutunda anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Fakat “Psikolojik Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın hangi gruplar arasında gerçekleştiğini incelendiğinde; “Psikolojik Sağlık” alt boyutunda il merkezinde ikamet eden katılımcıların köyde ikamet eden katılımcılara kıyasla daha yüksek ortalama puan elde ettikleri görülmüştür. “Sosyal İlişkiler” alt boyutundaki farklılık, ilçe merkezinde ikamet eden katılımcıların il

merkezinde ikamet eden katılımcılara, il merkezinde ikamet edenlerin köyde ikamet edenlere göre daha yüksek ortalama puanlar elde etmelerinden kaynaklanmıştır. “Çevre” alt boyutundaki farklılık ise ilçede ikamet eden katılımcıların il merkezinde ve köyde ikamet edenlere kıyasla daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır. Yaşam kalitesini etkileyen boyutlar bağlamında literatür irdelendiğinde “yaş, cinsiyet, gelir, eğitim, yaşanan konut, medeni durum, boş zaman, aile, sosyal destek ve iş yaşamı” karşımıza çıkmaktadır (Boylu, & Paçacıoğlu, 2016). Ayrıca yaşam kalitesi olgusu içerik olarak oldukça geniştir ve bireyin sağlık durumunun dışında sosyolojik çevre ve destek algılayışını, yaşanan çevre ve kültür nitelikleri gibi hayata dair çeşitli değişkenleri bünyesinde barındırmaktadır (Eser, 2006). Bu bağlamda yaşanan konut ve çevre başlığı çalışmamızda daha geniş bir çerçeve olarak ikamet edilen yer başlığında ele alınmıştır. Diğer taraftan, Yoka (2019) örneklem grubunu oluşturan lise düzeyi öğrencilerin yaşadıkları yer değişkeni açısından yaşam kalitesi düzeylerinin farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bu sonuçların bireysel farklılıklardan kaynaklandığı görülmektedir.

Katılımcıların yanıtlarına ilişkin ölçek alt boyutlarından “Fiziksel Sağlık” alt boyutu ile “Psikolojik Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutları arasında “orta düzeyde pozitif yönlü, spor yaşı ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü” ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Psikolojik Sağlık” alt boyutu ile “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönlü, spor yaşı ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. “Sosyal İlişkiler” alt boyutu ile “Çevre” alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönlü, yaş ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve aylık ortalama aile geliri değişkeni ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişkin olduğu tespit edilmiştir. “Çevre” alt boyutu ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde negatif yönlü, spor yaşı değişkeni arasında düşük düzeyde pozitif yönde ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında “düşük düzeyde pozitif yönlü” ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeni ile spor yaşı ve aylık ortalama kişisel gelir değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve aylık ortalama aile geliri değişkeni arasında “düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki” olduğu tespit edilmiştir. Spor yaşı değişkeni ile aylık ortalama kişisel gelir ve haftalık antrenman süresi değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aylık ortalama kişisel gelir değişkeni ile aylık ortalama aile geliri “orta düzeyde pozitif yönlü” ilişki olduğu tespit edilmiştir. Tüm bu çalışmalar göz önünde bulundurularak bir sporcunun spor yaşının ve haftalık antrenman süresinin katılım sıklığını ifade ettiği ve spor temelli bu değişkenlerin yaşam kalitesinin artışına paralellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Badminton sporcularının yaşam kalitesi ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeğine verdikleri yanıtlar doğrultusunda bazı alt boyutlar arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ile “Çevre”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” ile “Psikolojik Sağlık”, “Sosyal İlişkiler” ve “Çevre” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam” ile “Çevre” alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki sonuçlanmıştır. Konu ile ilgili literatürde yer alan araştırmalar da sporcuların yaşam kaliteleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında ilişkinin varlığını işaret etmektedir. Güneş’in (2020) bu hususta düzenli egzersiz yapan bireylerle gerçekleştirdiği araştırmanın verilerinde de anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ancak bahsi geçen araştırma sonuçlarına göre; sporcuların yaşam kalitelerinin fiziksel alanda meydana gelen artış ile egzersiz bağımlılığında bireysel ve sosyal gecikmeler ve ötelemelerin artışı ile paralellik göstermektedir. Aynı zamanda benzer veriler ruhsal alanda da elde edilmiştir. Öte yandan Başaran ve arkadaşları (2019) bu verilerin aksine bulgular sunarak iki değişken arasında ilişkinin olmadığını ifade etmişlerdir. Bulgularımıza ek olarak bu farklılık arz eden araştırma sonuçlarını Arslanoğlu ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında yer alan verilerle açıklamak mümkündür. Bahsi geçen araştırmada düzenli egzersiz yapan kişilerin yaşam kalitelerinde artış olacağı vurgusu yapılmıştır. Bu nedenle kişilerin etkilenen yaşam alanlarının (fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevre) da değişebileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak; kişilerin bireysel algılarına bağlı olmakla birlikte egzersize olan bağımlılığın artışı ile yaşam kalitelerinin de artış gösterebildiği düşünülmektedir. Araştırmamızın temel problem cümlesine yanıt niteliğindeki bu verilerin sporun sağlamış olduğu faydalardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Başka bir ifade ile bireyin katılım sağladığı egzersizi bağımlılık düzeyinde yaptığı takdir de kişinin yaşam kalitesinin artacağı söylenebilir.

Araştırma sonuçlarımıza ilişkin veriler göz önünde bulundurulduğunda ilgili kişi, kurum ve kuruluşlara yönelik şu önerilerde bulunulabilir;

Elde edilen bulguların gelir düzeyi değişkenine bağlı farklılık göstermesi sebebiyle badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi algılarının farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple sporcuların gerek egzersize katılımlarının gerekse algıladıkları yaşam kalitesinin artırılması adına ilgili kurum ve kuruluşların (federasyonlar, il-ilçe müdürlükleri vd.) sporcuları destekleyici maddi kaynaklar oluşturmaları önerilmektedir.

Spor yaşı ve antrenman süresi gibi değişkenlerin arttıkça kişilerin içerisinde yer aldıkları yaşama ve sürdürdükleri egzersizlere yönelik algılarının değişmesi sebebiyle spor eğitimi verilen alanlarda aktif katılımın potansiyel çıktılarına ilişkin bilgilendirilmelerin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Tekler oyun türünde müsabakalara katılan sporcuların çiftlerde yarışan sporculara kıyasla egzersiz bağımlılığının olumsuz yönlerinin daha fazla görülmesi nedeniyle tüm sporcular arasında egzersizin bütünleştirici ve diğer türlü olumlu yanlarının kazandırılması amacıyla antrenman planlamaları önerilmektedir.

Araştırmamıza konu olan badminton sporcularına ek olarak farklı spor türünden (olimpik/olimpik olmayan, bireysel-takım vb.) katılımcılarla yapılacak olan egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi konulu çalışmaların konu ile ilgili literatüre katkı sağlaması nedeniyle yeni örneklem grupları ile bu tür çalışmaların yinelenmesi önerilmektedir.



Kaynakça

- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B., & Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 556228)
- Akkaya, G. (2022). *Düzenli egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 727653)
- Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ve egzersizde davranışsal düzenlemeleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 693251)
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E. & Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16(2), 107-125.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction research & theory*, 14(6), 631-646.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G. & Arslanoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 187-198.
- Avcı, K., & Pala, K. (2004). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Aygül, M. H. (2010). *14-16 yaş grubu bayan badminton sporcularına uygulanan pliometrik antrenman programının motorik özellikler üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 265277)
- Babaoğlu, A. N. (1997). Uyuşturucu ve tarihi: *bağımlılık yapan maddeler*. İstanbul: Kaynak Yayınları, s. 8, 10.
- Balci, A. (2021). *Doğu ve güneydoğu anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 681087)
- Balkanlı, N. (2008). *Otistik çocuğu olan ve olmayan annelerde yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 250351)
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. M. A. Öztürk, & S. Gönülateş (Ed.), 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi içinde* (s. 476-484). Antalya: The Lumos Deluxe Resort Hotel & Spa.
- Baykuş, Z. (2021). *Taekwondo sporcularında covid-19 korku durumunun fiziksel aktivite ve yaşam kalitesine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 707404)
- Beyazyürek, M., & Şatır, T. T. (2000). Madde kullanım bozuklukları. *Psikiyatri Dünyası*, 4(2), 50-56.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 582855)
- Bloss, M. V., & Hales, R. S. (1994). *Badminton*. McGraw-Hill Humanities, Social Sciences & World Languages.
- Boylu, A. A., & Paçacıoğlu, B. (2016). Yaşam kalitesi ve göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Budde, H., Schwarz, R., Velasques, B., Ribeiro, P., Holzweg, M., Machado, S., Staack, F., & Wegner, M. (2016). The need for differentiating between exercise, physical activity, and training. *Autoimmunity Reviews*, 15(1), 110-111.
- BWF. (2011). *BWF coaches' manual level 1*. Kuala Lumpur, Malaysia: Badminton World Federation.
- Campbell, A., & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: LEA Publishers.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112(1), 155.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcen, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223.
- Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 510501)
- Cummins, R. (2005). Moving from the quality of life concept to a theory. *Journal Of Intellectual Disability Research*, 49(10), 699-706.
- Cuthrell, B. A. (2013). *The relationship between recreational activity participation and vision related quality of life among adults with visual impairment* (Master's Thesis, East Carolina University). Retrieved from the Scholarship.
- Çetin, L. (2010). *Sınıf öğretmenlerinde yaşam kalitesi ve etkileyen bazı faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 293390)
- Demir, Ö. (2021). *Egzersiz bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 680829)
- Demiral, Y., Ergor, G., Unal, B., Semin, S., Akvardar, Y., Kıvırcık, B., & Alptekin, K. (2006). Normative data and discriminative properties of short form 36 (SF-36) in Turkish urban population. *BMC public health*, 6(1), 1-8.

- Demirci, A., & Demirci, N. (2007). *Adım adım badminton*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Erkal, M. (1996). *Sosyoloji*. İstanbul: Der Yayınları, s.74
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 8.
- Eruzun, C. (2017). *Kadınların spor etkinliklerine katılmalarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: B-fit spor merkezleri üyeleri örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 491281)
- Eser, E. (2006). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin kavramsal temelleri ve ölçümü. *Sağlıkta Birikim*, 1(2), 1-5.
- Evans, W. J. (1999). Exercise training guidelines for the elderly. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(1), 12-17.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British journal of sports medicine*, 49(19), 1268-1276.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and individual differences*, 102, 74-78.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 367982)
- Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 645587)
- Güler, M. (2021). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 689309)
- Güllü, S., & Çiftçi, E. G. (2016). Spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Gültekin Arayıcı, S. (2020). *Çocukluk çağı travmatik deneyimleri, temel psikolojik ihtiyaçlar ve duygu düzenleme güçlüğünün egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 678242)
- Gümüşay, M. (2022). *Kick boks sporcuları ile rekreatif olarak kick boks sporu yapan bireylerin sporda güdülenme ve egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 714283)
- Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 510755)
- Güneş, O. (2020). *Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespiti* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663672)
- Güneş, O. (2020). *Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespiti* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 663672)

- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Research methods in social sciences*. Ankara: Seçkin/Hukuk.
- Hausenblas, H. A. & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hazar, K. & Koç, A. F. (2020). Bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları ve yaşam tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.
- Kapuçam, M. (2021). *40 yaş üstü erkeklerde 12 haftalık core egzersizlerinin bazı fiziksel uygunluk parametreleri ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 656051)
- Karacabey, K., & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor*. İstanbul: Bedray Yayıncılık, s. 12.
- Kartal, F. (2021). *Basketbolcu ve ragbici kadınların yaşam kalitesinin stres düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 689580)
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A. & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3): 248-256.
- Koç, M. (2020). *Spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 647527)
- Köknel Ö. (1998). *Bağımlılık "alkol ve madde bağımlılığı"*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayıncılık.
- Köse, E. & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kürtül, E. (2021). *Egzersiz bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 703734)
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Mandzuk, L. L. & McMillan, D. E. (2005). A concept analysis of quality of life. *Journal of Orthopaedic Nursing*, 9, 12-18.
- Milkman H. B. (1987). *Craving for ecstasy*. New York: Heath and Company, s. 12.
- Muehrer, R. J., & Becker, B. N. (2005). Psychosocial factors in patients with chronic kidney disease: life after transplantation: new transitions in quality of life and psychological distress. *In Seminars in dialysis* 18(2), 124-131.
- Musaoğlu, Z. (2008). *Trakya Üniversitesi öğretim elemanlarının sağlıkla ilintili yaşam kalitesi* (Tıpta Uzmanlık). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 203186)
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E. & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Ögel, K. (2002). *Türkiye'de madde bağımlılığı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık İstanbul, 99-139.

- Ölçücü, B.cü Özcan, G., & Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (2), 63-73.
- Özdamar, K., (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi-1: SPSSMINITAB*, 4.Baskı., Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Pekel, A. (2016). *Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin akademik öz yeterlilikleri ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 420084)
- Pukeliene, V., & Starkauskiene, V. (2011). Quality of life: Factors determining its measurement complexity. *Engineering Economics*, 22(2), 147-156.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sabbah, I., Drouby, N., Sabbah, S., Retel-Rude, N., & Mercier, M. (2003). Quality of life in rural and urban populations in Lebanon using SF-36 health survey. *Health and quality of life outcomes*, 1(1), 1-14.
- Sadıq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of athlets' kick boxing, taekwondo and muay thai* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 487317)
- Savcı, B. A. (2006). *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 196269)
- Seferoğlu, S. S., & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31-48.
- Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, R. G., Herbert, R. D., Close, J. C. T., & Lord, S. R. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: an updated systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 51, 1749-1757.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 230225).
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 278784)
- Tekeli, İ. (2010). *Toplu eserler (12) gündelik yaşam, yaşam kalitesi ve yerellik yazıları*. İstanbul: Tarih Vakfı.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2021). *Bağımlılık kavramı*, Erişim Tarihi: 10.12.2021. <https://sozluk.gov.tr/>

- Türkiye Badminton Federasyonu. (2022). *Badminton milli takımı akdeniz'den 4 madalya aldı*. Erişim tarihi: 02.05.2022, <https://www.badminton.gov.tr>
- Türkmen, M., Zorba, E., Aydos, L., Akman, O., & Yıldız, M. (2021). *Antrenörlerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. 4. Uluslararası Herkes İçin Spor Kongresi'nde sunulmuş sözlü bildiri. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 582109)
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 422893)
- Varol, T. (2021). *İşitme özel gereksinimli bireylerin yaptıkları rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi Giresun ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 715711)
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist. *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise*, 1-5.
- Weik, M., & Hale, B. D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43(3), 204-207.
- Weil, A., & Rosen, W. (1983). *Chocolate to morphine*. Boston: Hought Mifflin.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s. 496-497.
- WHOQOL Group (1998). Development of the World Health Organization WHOQOLBREF quality of life assessment. *Psychological medicine*, 28(03), 551-55
- Wise, R. A. (1998). Drug-activation of brain reward pathways. *Drug and Alcohol Dependence*, 51(1), 13-22.
- World Health Organization (WHO). (2004). *Neuroscience of psychoactive substance use and dependence*. World Health Organization.
- Yaman, Ç. (1994). *Karadeniz teknik üniversitesi Giresun eğitim fakültesi öğrencilerinin fizyolojik özellikleri, antropometrik yapılarının araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 355258)
- Yang, P., Yu, Q., Montag, C., Becker, B., Cheval, B., Herold, F., Delphine, C., Li, J., Szabo, A., & Zou, L. (2021). Validation of the chinese version of the exercise dependence scale-revised (EDS-R). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-20.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları, s. 164-166.
- Yıldızççek, C. (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 622211)
- Yıldızdal, B. (2022). *Yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 717222)
- Yoka, O. (2019). *Türk ve yabancı uyruklu lise öğrencilerinin internet bağımlılığı, yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 615448)
- Yorulmazlar, M. M., & Kepoğlu, A. (2005). *Badminton*. Morpa Kültür Yayınları.

Yorulmazlar, M. M., Kepoğlu, A., & Bozdoğan, T. K. (2020). *Badminton'da teknik taktik kondisyon eğitsel oyunlar ve kuralları*. Ankara: Gazi Kitabevi.



Ekler

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar,

Bu araştırma, Badminton Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı ile Yaşam Kalitesi

Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adına yapılmaktadır. Çalışmada ulaşılan veriler

bilimsel amaçlı yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacak ve başka hiçbir yerde paylaşılmayacaktır. Anket sorularını içtenlikle cevaplamanız araştırmada sağlıklı verilere ulaşılması açısından oldukça önemlidir. Katılımınız için teşekkür ederim.

İbrahim PALAS

1. Cinsiyetiniz: Erkek () Kadın ()
2. Yaşınız:
3. Eğitim Durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()
4. Medeni Durum: Evli () Bekar ()
5. Spor Yaşınız:
6. Milli Sporcu Musunuz?: Evet () Bekar ()
7. Yaşadığınız Yer: Köy/Kasaba () Belde () İlçe Merkezli () İl Merkezli ()
8. Aylık Ortalama Kişisel Gelirinizi (TL Olarak Belirtiniz):
9. Aylık Ortalama Aile Gelirinizi (Kişisel Geliriniz Dahil Olarak Belirtiniz):
10. Gelir Düzeyinizi Nasıl Algılıyorsunuz?: Düşük () Orta () Yüksek ()
11. Haftada Ortalama Kaç Saat Antrenman Yapıyorsunuz?
12. Müsabakalarda Tercih Ettiğiniz Oyun Türü? Tekler () Çiftler ()

Ek 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeğe çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

Ek 3. WHOQOL-BREF (Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği-kısa form).

1. Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü	Kötü	Orta	İyi	Çok iyi
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınız sorusu Oluşturmaktadır.	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Azın derecede
3. Ağrılarınız yapmanız gerekenleri ne derece engellediğini düşünüyorsunuz?					
4. Günlük uğraşlarınız yürütmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?					
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?					
6. Yaşamınız ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?					
7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?					
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?					
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?					
Aşağıdaki sorular son iki haftada kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaptığınız ya da yapabildiğinizi sorgulamaktadır.	Hiç	Az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?					
11. Bedensel gücünüzü kabullenir misiniz?					
12. Gereksinimlerinizi karşılamak için yeterli paranız var mı?					
13. Günlük yaşamınızda gerekli bilgilere ne ölçüde ulaşabilir durumdasınız?					
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?					

Ek 3. WHOQOL-BREF (Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi ölçeği-kısa form).

Aşağıdaki sorularda, son iki hafta boyunca yaşamınızın çeşitli yönlerini ne ölçüde iyi ya da doyurucu bulduğunuzu belirtmeniz istenmektedir.					
15. Hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yere gidebilme) beceriniz nasıldır?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutunuz?					
17. Genetik uğraşlarınızı yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutunuz?					
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutunuz?					
19. Kendinizden ne kadar hoşnutunuz?					
20. Diğer kişilerle ilişkinizden ne kadar hoşnutunuz?					
21. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutunuz?					
22. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutunuz?					
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutunuz?					
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutunuz?					
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutunuz?					
Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınıza ilişkindir.					
26. Ne sıklıkta hüzün, ümitsizlik, bunalım, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	Hiçbir zaman	Çok az	Ara sıra	Çokça	Her zaman
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede

Ek 4. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 01/12/2021-43817



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
30/11/2021

Karar Sayısı
189

Oturum Sayısı
14

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 26.11.2021 tarihli ve E-83542712-050.99-43600 sayılı yazısına istinaden, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 202225023 numaralı öğrencisi İbrahim PALAS'ın yürüttüğü, " Badminton Sporcularının Egzersiz Bağlılığı İle Yaşam Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup; araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan
BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 01/12/2021 08:38

Ayrıntılı bilgi için İrtibat Nuri TURAN

Tel :
E-Posta :

Faks:
Elektronik ağı:

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 5. Araştırma Uygulama İzni.



TÜRKİYE BADMİNTON FEDERASYONU BAŐKANLIĐI



Sayı : E-19034399-125.99[1003]-2164202
Konu : Araştırma İzni (İbrahim PALAS)

ACELE
24.03.2022

Sayın İbrahim PALAS

İlgi : İbrahim PALAS'ın 07.03.2022 tarihli başvurusu.

Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütmüş olduğunuz araştırmanız ile ilgili başvurumuz incelenmiştir. Araştırmanız sonuçlarını anketi uygulayan sporculara ve federasyonun eğitim kuruluına sunmanız koşulu başvurunuz uygun bulunmuştur. Araştırmanız kapsamında uygulanacak anketin gönüllülük esasına bağlı olduğunu hatırlatır
Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Onur AKMAN
Başbaşkan

Bu belge, g verli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Doğrulama Kodu: E38B8EB4-DOC7-4386-A683-2A0C4C6DD05C Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/gib-diy>
Adres: Mersin Mahallesi 1047. Sokak No : 1 Kaçit m / ANKARA Bilgi için: Onur AKMAN
Telefon No: (0 312) 310 80 54 Faks No: (0 312) 310 99 78 Asbaşkan
Internet Adresi: www.badminton.gov.tr



Özgeçmiş

....yılında’ da doğdu. Türk ve Müslüman bir ailenin çocuğudur ve üç kardeşir. İlköğretim ve lise eğitimini’da tamamladı. yılında Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Programını kazandı veyılında bu bölümden mezun oldu. yılında ise “Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor” bölümünde eğitimini devam ettirmektedir. İkinci kademe badminton antrenörüdür.

