



T.C.

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**FUTBOLCULARDA EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL
AKTİVİTEYE YÖNELİK MOTİVASYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Oğuzhan AKCİN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Bandırma 2025

T.C.

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**FUTBOLCULARDA EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL
AKTİVİTEYE YÖNELİK MOTİVASYON ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Oğuzhan AKCİN

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU

Bandırma 2025

TEZ ONAYI

Bu çalışma 14.07.2025 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından |Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı|, |Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı| Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



BEYAN

Bu tez çalışmamın kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tez de bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez ile elde edilmemiş bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

(14/07/2025)

Oğuzhan AKCİN

TEŞEKKÜR

Öncelikle yüksek lisans tezimin dizayn edilmesi ve hayata geçirilmesini sağlayan, tecrübesi ile bana yol gösteren, sabrını ve desteğini esirgemeyen, çok değerli hocam ve dönem yüksek lisans tez danışmanım Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU' ya, tezimin tamamlanması için bana gerekli desteği, bilgisini sağlayan ve ölçümlerde yanımda bulunan, tezimde sporcuların değerlendirilmesinde yardımcı olan Doç. Dr. Bekir ÇAR hocama ve eğitim hayatım boyunca her zaman olduğu gibi, yüksek lisans eğitimim boyunca da desteğini benden esirgemeyen sevgili aileme,

Yüksek lisansa başlamış olduğum tarihten itibaren bana yol gösteren, mesleki gelişimime katkı sağlayan değerli meslektaşlarıma,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Oğuzhan AKCİN

Bandırma

14/07/2025

ÖZET

FUTBOLCULARDA EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK MOTİVASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini analiz etmektir. Araştırma, nicel yöntemle yürütülmüş ve veriler 138 erkek 12 kadın 150 futbolcudan elde edilmiştir. Verilerin toplanmasında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25.0 programı ile analiz edilmiş, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, fiziksel aktivite motivasyonu ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=.592$, $p<.001$). Spor yılı değişkeni fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı fark yaratırken; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, lig düzeyi ve egzersiz süresine göre anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Sonuç olarak, futbolcularda egzersiz motivasyonunun, egzersiz bağımlılığı gelişiminde önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir. Bu doğrultuda, sporcularda sağlıklı egzersiz alışkanlıklarının desteklenmesi ve bağımlılık riski taşıyan bireylerin erken dönemde fark edilerek yönlendirilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite, Motivasyon, Futbolcu

ABSTRACT

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND PHYSICAL ACTIVITY MOTIVATION IN FOOTBALL PLAYERS

The aim of this study is to examine the relationship between exercise addiction levels and motivation for physical activity among football players, and to analyze whether these variables differ according to various demographic characteristics. The research was conducted with quantitative method and data were obtained from 150 soccer players, 138 men and 12 women.. The Exercise Addiction Scale and the Motivation for Participation in Physical Activity Scale were used as data collection tools. The data were analyzed using SPSS 25.0 software, and independent samples t-tests, one-way ANOVA, and Pearson correlation analyses were conducted. The analyses revealed a positive and significant correlation between physical activity motivation and exercise addiction ($r = .592$, $p < .001$). While the variable of years of sports experience had a significant effect on physical activity level, no statistically significant differences were found in terms of gender, age, educational background, occupation, league level, or exercise duration. In conclusion, it was determined that motivation for exercise plays an important role in the development of exercise addiction among football players. Therefore, it is recommended to promote healthy exercise habits in athletes and to identify and guide individuals at risk of developing exercise addiction at an early stage.

Keywords: Exercise Addiction, Physical Activity, Motivation, Football Player

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	1
BEYAN.....	2
TEŞEKKÜR	3
ÖZET.....	4
ABSTRACT	5
İÇİNDEKİLER	6
TABLolar LİSTESİ.....	8
KISALTMALAR	9
1.GİRİŞ	10
2.GENEL BİLGİLER.....	11
2.1.Fiziksel Aktivite.....	11
2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri	12
2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	15
2.4. Egzersiz	18
2.5. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri.....	19
2.5.1. Kardiyovasküler Hastalıklar	20
2.5.2. Hipertansiyon	20
2.5.3. Kan yağları (kolesterol).....	20
2.5.4. Obezite.....	20
2.5.5. Depresyon	21
2.6. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri	21
2.7. Bağımlılık Tanımı ve Nedenleri	22
2.8. Bağımlılık Türleri	24
2.8.1. Teknoloji Bağımlılığı.....	24
2.8.2. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	26
2.8.3. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı	27
2.9. Egzersiz Bağımlılığı.....	28
2.9.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı.....	29
2.9.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı	29

2.10. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri	30
2.10.1. Bozulmuş İşlevsellik	31
2.10.2. Yoksunluk Durumu	32
2.11. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri	32
2.11.1. Tek Boyutlu Ölçümler	33
2.11.2. Çok Boyutlu Ölçümler	34
3. GEREÇ VE YÖNTEM	35
3.1. Araştırmanın Amacı	35
3.2. Araştırma Hipotezi	36
3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı	37
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	37
3.5. Araştırmanın Değişkenleri	38
3.6. Veri Toplama Araçları	38
3.7. Veri Toplama Yöntemi	40
3.8. Verilerin Analizi	41
3.9. Araştırmanın Etik Yönü	41
3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları	42
4.BULGULAR	43
5. TARTIŞMA	50
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	53
7. KAYNAKÇA	566
8.EKLER	622
EK 1: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	622
EK 2: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)	633
EK 3: Etik Kurul	644
9.ÖZGEÇMİŞ	655

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4. 1. Demografik Özellikler	43
Tablo 4. 2. Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	44
Tablo 4. 3. Çalışma Grubunun Lisanslı Spor Yılı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	44
Tablo 4. 4. Çalışma Grubunun Spor Yılı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	45
Tablo 4. 5. Çalışma Grubunun Lig Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları	46
Tablo 4. 6. Çalışma Grubunun Yaş Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	46
Tablo 4. 7. Çalışma Grubunun Eğitim Durumuna Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	47
Tablo 4. 8. Çalışma Grubunun Meslek Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	47
Tablo 4. 9. Çalışma Grubunun Günlük Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	48
Tablo 4. 10. Çalışma Grubunun Haftalık Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları	49
Tablo 4. 11. Araştırma Grubunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi	49

KISALTMALAR

HSGM: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

AHA: American Heart Association

HDL : High Density Lipoprotein

LDL: Low Density Lipoprotein



1.GİRİŞ

Günümüzde bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz yapması, sağlık otoriteleri tarafından sıklıkla önerilmektedir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sağlık, kilo kontrolü, ruh sağlığı gibi birçok alanda pozitif etkileri bulunduğu çeşitli bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Özellikle profesyonel sporcular için egzersiz yalnızca sağlıklı kalmak için değil, aynı zamanda performans artırma ve rekabetçi avantaj sağlama aracı olarak da önemli bir yer tutmaktadır.

Bununla birlikte, egzersizin aşırıya kaçtığı durumlarda bireylerde psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açabildiği görülmektedir. Bu durum literatürde egzersiz bağımlılığı (exercise addiction) olarak tanımlanmakta ve bireyin egzersizi yaşamının merkezine alarak diğer yaşamsal alanlarını ihmal etmesiyle karakterize edilmektedir. Egzersiz bağımlılığı, özellikle profesyonel sporcular gibi düzenli ve yoğun egzersiz yapan bireylerde daha sık gözlemlenebilmektedir.

Özellikle profesyonel sporcuların antrenman yoğunluğu, bazen performans artışına katkı sağlarken, aşırıya kaçıldığında fiziksel sakatlık, psikolojik tükenmişlik ve spordan kopma riskini beraberinde getirebilmektedir. Bu nedenle çalışmanın bulguları, sporcuların dengeli bir antrenman yaklaşımı geliştirmelerine, kulüplerin ise psikolojik destek programlarını ve motivasyon stratejilerini optimize etmelerine katkı sunabilir. Ayrıca elde edilen veriler, sporcuların sağlıklı ve sürdürülebilir bir şekilde performans göstermeleri için somut öneriler geliştirilmesine temel sağlayacaktır.

Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı futbolcularda egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Söz konusu ilişkinin anlaşılması, spor psikolojisi alanında hem teorik hem de pratik katkılar sağlayacak; sporcuların daha sağlıklı egzersiz alışkanlıkları geliştirmeleri açısından önemli veriler sunacaktır. Aynı zamanda antrenörler, spor psikologları ve kulüp yöneticileri için de bu ilişkiyi dikkate alarak daha dengeli antrenman programları ve motivasyon stratejileri geliştirme fırsatı doğacaktır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, bireyin enerji harcayarak gerçekleştirdiği her türlü hareketi kapsayan genel bir terimdir. Bu kapsam, günlük yaşamda yapılan sıradan hareketlerden düzenli olarak sürdürülen egzersizlere kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2021). Yürüme, koşma, yüzme, dans etme, zıplama, ev işleriyle uğraşma, bisiklete binme ve dağcılık gibi pek çok temel hareket fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (İpek, 2018). Daha geniş bir bakış açısıyla ele alındığında, fiziksel aktiviteler; bireylerin hem beden hem zihin sağlığını geliştirmek, sosyal bağlar kurmak, kaliteli vakit geçirmek ve rekabet ortamlarında başarı elde etmek amacıyla planlı ya da plansız şekilde gerçekleştirdikleri eylemler bütünüdür (Karahüseyinoğlu, 2015). Kas, kalp ve akciğer fonksiyonlarını desteklemesinin yanı sıra, zihinsel ve bilişsel gelişime katkı sunan fiziksel aktiviteler, kilo kontrolünü kolaylaştırır ve bireyin ruh halini olumlu etkiler (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2021).

Fiziksel aktivite, bireylerin hareket etme yetenekleri doğrultusunda fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekleyen, sağlıklı ve enerjik bir yaşam biçimi açısından büyük öneme sahiptir (Demir ve Cicioğlu,2019). Bu tür aktiviteler; aerobik egzersizler ile kas ve kemik yapısını güçlendiren hareketleri de kapsamaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kullanılmasıyla vücudun harekete geçmesi sonucu enerji harcamasını gerektiren, solunum sistemi ve kalp ritmi üzerinde etkili olan ve farklı yoğunluk seviyelerinde yapılabilen eylemler olarak tanımlanmaktadır (Bek, 2012).

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel yeteneklerini kullanarak bu becerileri geliştirmeyi amaçladıkları ve rekabete dayalı şekilde gerçekleştirilen sportif etkinlikler olarak da tanımlanabilir (Çar vd., 2022). Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramlarının sıkça karıştırılması, bu terimlerin aynı anlama geldiği yanılgısına yol açabilmektedir. Oysa fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun da içinde yer aldığı daha

geniş bir kavramdır. Egzersiz ve spor, fiziksel aktivitenin daha spesifik ve amaca yönelik alt türleri olarak değerlendirilir. Başka bir deyişle, fiziksel aktivite genel anlamda tüm bedensel hareketleri kapsarken, egzersiz ve spor, belli hedefler doğrultusunda ya da belirli kurallara bağlı olarak gerçekleştirilen özel hareket biçimlerini ifade eder (Kaya, 2023).

Fiziksel aktivite, yalnızca belirli bir programla gerçekleştirilen egzersiz veya spor faaliyetlerini değil, aynı zamanda günlük yaşam içerisinde yapılan her türlü bedensel hareketi de kapsamaktadır. Örneğin; ev işleri yapmak, bahçeyle ilgilenmek ya da işe yürüyerek gitmek gibi günlük eylemler de fiziksel aktivite sınıfına girmektedir (Yıldırım, 2017). Egzersiz ise, belli bir plan çerçevesinde bilinçli olarak gerçekleştirilen fiziksel etkinliklerdir. Egzersizin temel amacı, bireyin mevcut fiziksel kapasitesini geliştirmek, fiziksel sağlığını ilerletmek ya da belirli hedeflere ulaşmaktır. Örneğin, kas gücünü artırmaya yönelik ağırlık çalışmaları ya da kalp-damar dayanıklılığını geliştirmeye yönelik kardiyo çalışmaları bu hedefli egzersizler arasında yer alır. Egzersiz genellikle sistemli bir program doğrultusunda uygulanır ve kişilerin bu doğrultuda belirli stratejiler geliştirerek hedeflerine ulaşmaları hedeflenir. Spor ise, belirli kurallara dayanan, bireysel ya da takımlar halinde yapılan ve rekabet unsuru taşıyan organizasyonlu etkinlikler bütünüdür (Özer, 2006)

2.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri, aşağıda belirtilen başlıklar doğrultusunda incelenmesi uygun bulunmuştur (Bek, 2008):

Fiziksel sağlığa katkıları, psikolojik ve sosyal iyi oluş üzerindeki etkileri ve bireyin gelecekteki yaşam kalitesi üzerindeki yansımaları.

Fiziksel aktivitelerin bedensel sağlık üzerindeki etkileri, özellikle kas-iskelet sistemi ile diğer vücut sistemleri açısından değerlendirildiğinde oldukça kapsamlıdır (HSGM, 2023). Kas-iskelet sistemi açısından ele alındığında, düzenli fiziksel aktivite kas gücünü artırarak vücudun esnekliğini ve hareket kabiliyetini geliştirir. Bu sayede bireyler hem günlük yaşamda hem de egzersiz sırasında daha aktif ve dengeli bir duruş

sergileyebilirler. Aynı zamanda eklem ve kasların esnekliğinin korunmasına katkı sağlar. Kemik yoğunluğunu destekleyerek osteoporoz gibi hastalıkların önlenmesine yardımcı olurken, yorgunluk süresini ve etkisini azaltarak bireyin daha dinç hissetmesini sağlar. Oksijen alım kapasitesini artırması sayesinde vücut daha verimli çalışır ve sakatlanma durumlarında iyileşme süreci hızlanır. Hareket çeşitliliğini artırmasının yanı sıra refleks ve tepki süresini geliştirerek bireyin çevresel uyarıcılara karşı daha hızlı tepki vermesini sağlar. Aynı zamanda metabolik farkındalık kazandırır ve stabilite ile düzeltici tepkilerde gelişim sağlar. Kas dokularının daha fazla oksijen ve enerji kullanmasını teşvik eder (HSGM, 2023).

Diğer vücut sistemleri üzerinde de fiziksel aktivitenin olumlu etkileri büyüktür. Kalpte ritim bozukluklarının önlenmesine yardımcı olurken, kalbin pompaladığı kan miktarını artırarak dolaşım sistemini destekler. Kalp-damar hastalıklarının riskini azaltır ve zararlı alışkanlıkların, özellikle sigara ve alkol tüketiminin azalmasına katkı sağlar. Kan şekeri düzeylerini dengeleyerek diyabet gibi metabolik rahatsızlıkların önüne geçer. Vücutta sıvı, tuz ve mineral dengesini korur, metabolizmayı hızlandırarak kilo kontrolünü destekler. Kadınlarda menopozun gecikmesini sağlayarak hormonal dengeyi korur ve cinsel sağlığı olumlu etkiler. Solunum sistemini düzenleyerek daha sağlıklı bir nefes alışverişi sağlar. Ayrıca, kandaki dolaşım hızını artırarak beyin fonksiyonlarını destekler ve erken bunama gibi nörolojik rahatsızlıkların önüne geçer. Son olarak, beyin ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etki göstererek bireyin genel sağlık durumunu iyileştirir (HSGM, 2023). Yapılan bir çalışmada 8 haftalık pliometrik egzersiz programının zihinsel engelli bireylerin fiziksel ve motor özellikleri üzerinde olumlu ve anlamlı etkiler yaratığı bulunmuştur (Kurtoğlu vd., 2022).

Fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda bireylerin ruhsal ve sosyal iyilik hâline de önemli katkılar sunduğu bilimsel verilerle ortaya konmuştur. Egzersiz sırasında salgılanan nörokimyasal maddeler, bireyin psikolojik durumunu olumlu yönde etkileyerek daha enerjik, mutlu ve dengeli bir ruh hâli kazanmasına olanak tanır. Bu ruhsal iyilik hâli, bireyin sosyal çevresiyle olan etkileşimine de yansımakta; sosyal ilişkilerde açıklık, empati ve iletişim kalitesinde

artış görülmektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktivite bireyler arası etkileşimi güçlendirerek toplumsal düzeyde daha uyumlu ve pozitif bir atmosferin oluşmasına zemin hazırlar (Ölçücü vd., 2015).

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (2023) verilerine göre, fiziksel aktivite bireylerin kendilerine zaman ayırmalarını sağlayarak yaşam doyumlarını artırmakta, insanlara karşı daha hoşgörülü yaklaşımlar geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Egzersiz sırasında salgılanan mutluluk hormonları, bireyin duygusal dayanıklılığını artırmakta ve özgüven düzeyini yükseltmektedir. Kas-iskelet sisteminde gözlemlenen gelişmelerle birlikte beden algısında olumlu dönüşümler yaşanmakta, bu da bireyin sosyal ortamlardaki kendilik değerine katkı sunmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite toplumsal uyum süreçlerini kolaylaştırmakta, sosyal dışlanma riskini azaltmakta ve bireylerin sosyal bağlarını güçlendirmektedir. Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde ise, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve benzeri ruhsal bozukluklara karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivite hem bireysel hem toplumsal düzeyde psikososyal sağlığın sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol üstlenmektedir (HSGM, 2023).

Fiziksel aktivitelerin yalnızca mevcut sağlık durumu üzerinde değil, bireylerin gelecekteki yaşam kaliteleri üzerinde de belirleyici bir rol oynadığı söylenebilir. Fiziksel aktivite, süreklilik gerektiren bir süreç olduğundan, bireylerde belirli yaşam alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Düzenli ve disiplinli bir biçimde fiziksel aktiviteye katılım sağlayan bireyler, bu alışkanlıklarını yalnızca kısa vadede değil, uzun vadeli yaşam dönemlerinde de sürdürme eğilimindedirler. Birey, fiziksel aktivitenin sağladığı bedensel, ruhsal ve sosyal kazanımları deneyimledikçe, bu pozitif etkilerle birlikte söz konusu davranışı yaşam tarzının bir parçası hâline getirme eğilimi göstermektedir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin bireyin ileri yaş dönemlerinde de sürdürülebilir olması, yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Bulut, 2013).

Sağlık Bakanlığı'nın raporlarına göre, fiziksel aktivitenin gelecek yaşantı üzerindeki etkileri çeşitli başlıklar altında incelenebilir. İleri yaş dönemlerinde dahi

fiziksel aktiviteyi sürdüren bireyler, genel sağlık durumlarını koruma eğiliminde olmakta ve hareket kabiliyetlerini daha uzun süre aktif tutabilmektedir. Bu durum, yaşlılıkta ortaya çıkabilecek kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlarken, özellikle kanser gibi ölümcül hastalıkların görülme riskini de azaltmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, bağışıklık sistemini güçlendirerek bireylerin enfeksiyonlara karşı direnç kazanmasına yardımcı olur. Aynı zamanda yaşlılık döneminde ruh sağlığını koruyarak depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların ortaya çıkma olasılığını düşürmekte; bireylerin yaşamdan keyif alma düzeyini yükseltmektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin bireyin yaşam süresi boyunca sürdürülmesi, sadece sağlık değil, psikososyal uyum açısından da önemli kazanımlar sunmaktadır (HSGM, 2023).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Günlük yaşamda enerji harcamak, kilo kontrolü sağlamak ve kas sistemimizi çalıştırmak amacıyla gerçekleştirdiğimiz tüm hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir (Aygün ve Duyan, 2020). Bu tür hareketler; kasları ve eklemleri zorlayan, kalp ve solunum hızını artırarak vücudun enerji tüketimini yükselten ve farklı yoğunluklarda yapıldığında yorgunluk hissine yol açabilen günlük eylemleri kapsar (Elbasan ve Düzgün, 2016). Fiziksel aktiviteler yalnızca sporla sınırlı değildir; evdeki işler, işe gidip gelme gibi yaşamın her alanında yer bulur (Ağgön vd., 2021). Eğer bu aktiviteler belirli bir plan doğrultusunda ve düzenli biçimde yapılırsa, egzersiz olarak adlandırılır. Egzersiz, vücudun bilinçli şekilde yapılan, tekrarlanan hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Sağlık durumunu iyileştirmek veya formda kalmak amacıyla hazırlanan, yapısal ve sürekliliği olan hareketler egzersiz kapsamında değerlendirilir (Akyol vd., 2008).

1860 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde, sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için yoğun fiziksel aktivitenin gerekliliğine yönelik görüşler doğrultusunda ilk sistematik fiziksel aktivite programları oluşturulmuştur. Bu programlar, eğitim müfredatına entegre edilerek özellikle kas gücü ve esnekliğini artırmaya yönelik cimmastik ve kalistenik (büyük kas gruplarını hedef alan kuvvet antrenmanı türleri) egzersizleri içermekteydi (Tunay ve Tedavi, 2008).

Fiziksel aktiviteye olan gereksinimin artış göstermesiyle birlikte, 19. yüzyılın ortalarından itibaren bu konuda çok sayıda bilimsel çalışma gerçekleştirilmiş ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmıştır. Bu bağlamda, sedanter yaşam tarzı ile aktif yaşam biçimi arasındaki karşılaştırmalara dayanan ilk araştırmalardan biri, 1864 yılında Londra’da gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada, terziilerin mesleki yaşamlarında gösterdikleri düşük düzeyde fiziksel hareketlilik, tarım işçileriyle kıyaslanmış ve terziilerdeki mortalite oranlarının belirgin şekilde daha yüksek olduğu rapor edilmiştir. Benzer şekilde, 1901-1930 yılları arasında 355 erkek birey üzerinde yürütölen bir başka çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerde koroner kalp hastalıklarına rastlanmadığı belirlenmiştir. 1953 yılında Londra’da gerçekleştirilen bir diğeri çalışmada ise otobüs kondöktörleri ve sürücöleri ile posta çalışanları ve postacılar karşılaştırılmış; fiziksel olarak daha aktif görevlerde bulunan bireylerin, kalp-damar hastalıklarına bağılı mortalite oranlarının daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Her ne kadar bu bulguların meslek grupları arasındaki bireysel farklılıklardan kaynaklanma olasılığı göz ardı edilemese de, söz konusu erken dönem araştırmalar metodolojik sınırlılıklara rağmen, epidemiyoloji alanında fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerine yönelik ilginin artmasına katkı sağlamıştır (Arasıl, 2012).

İnsan vücudu, yapısal karmaşıklığı ve işlevsel bütönlüğü açısından adeta biyolojik bir mühendislik harikası olarak nitelendirilmektedir. Binlerce yıllık tıbbi bilgi birikimi ve deneyimlere rağmen, vücudun işleyişi hâlen bilim insanları ve sağlık profesyonelleri için keşfedilmeye devam eden bir alan olma özelliğini korumaktadır. Bu kompleks yapının temel unsurlarından biri de kas-iskelet sistemidir. En az 206 kemikten oluşan iskelet sistemi, tendonlar, bağı dokuları ve kıkırdaklarla birlikte vücudun destek ve hareket yapısını oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra iskelet sistemi, kan hücresi üretimi, mineral ve lipid depolanması gibi pek çok hayati işlevi de yerine getirmektedir (Arasıl, 2012). İnsan organizması, tüm sistemlerin uyum içinde çalıştığı bütöncöl bir yapıdır. Dolayısıyla herhangi bir sistemde meydana gelen işlev bozukluğu, diğeri sistemlerin performansını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin, vöcut sistemlerinin düzenli, sağlıklı ve entegre biçimde

alışmasını destekleyen en etkili yöntemlerden biri olduğu ifade edilmektedir (Yeşil ve Eyigör, 2015).

Modern yaşamla birlikte fiziksel hareketsizlik küresel ölçekte artış göstermiş ve önemli bir halk sağığı sorunu haline gelmiştir. Uzman görüşleri, sedanter yaşam tarzının hem fiziksel hem de psikolojik rahatsızlıkların temel nedenlerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır. Hareketsizliğin bireylerde fiziksel acılara, üretkenlik kaybına ve sağılıkla ilgili kaygıların artmasına yol açması, toplumsal maliyetleri de önemli ölçüde yükseltmektedir. Oysa düzenli fiziksel aktivite, pek çok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde koruyucu ve iyileştirici etkiler sunmaktadır (Akyol vd., 2008). Çocukluk ve ergenlik döneminde sağıklı gelişimi destekleyici, zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırıcı ve sosyal uyumu artırıcı etkilerinden, yetişkinlikte kronik hastalıkların önlenmesine kadar geniş bir yelpazede etkilidir. Aynı zamanda yaşlı bireylerde fiziksel bağımsızlığı ve yaşam kalitesini korumada da önemli rol oynamaktadır (Akbayrak vd., 2008). Nitelikli ve sağıklı bir yaşam sürdürmenin, yalnızca yaşam süresini değıl yaşam kalitesini de artıracak stratejilerle mümkün olabileceğı yönündeki farkındalık, günümüzde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, egzersiz temelli fiziksel aktivitelerin sağık üzerindeki koruyucu etkisi hem bireysel hem toplumsal düzeyde vazgeçilmez bir unsur olarak değıerlendirilmektedir.

Yaşlanma süreciyle birlikte kas gücünde azalma, kas kütesinin kaybı ve vücut yağ oranında artış gibi fiziksel değışimler meydana gelmektedir. Bu bağlamda, ileri yaşlardaki bireylerde kas fonksiyonlarının yalnızca hacimle değıl, esasen azalmış kas kuvvetiyle ilişkili olduğı ve bu durumun düşük düzeyde fiziksel aktivite ile doğrudan bağlantılı olduğı ifade edilmektedir (Gale vd., 2007). Literatürde, yaşlı bireylerde kas-iskelet sisteminin zayıflamasında önemli bir rol oynayan hareketsizlik durumunun, kas gücünde %10'a kadar azalmaya ve kemik yoğunluğunda haftalık %1 oranında kayba yol açabildiğı belirtilmiştir (Arasıl, 2014). Günlük yaşamda sürdürülen fiziksel aktivitelerin ve egzersizlerin, başta kronik hastalıkların önlenmesi olmak üzere birçok sağık sorununa karşı koruyucu etki sağıladığı anlaşılmaktadır. Özellikle kas-iskelet

sistemi, insan vücudunun bütüncül yapısında temel bir rol üstlenmekte olup, bu sistemin sağlığı kas kuvvetiyle doğrudan ilişkilidir (Ruiz vd., 2008; Arasıl, 2014).

Günümüzde bireylerin büyük bir bölümü, fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam için taşıdığı önemi daha bilinçli şekilde kavramaya başlamıştır. Spor salonlarına katılımın artması ve bireysel egzersiz uygulamalarının ev ortamında da yaygınlaşması bu farkındalığın bir göstergesidir (Tunay ve Tedavi, 2008). İçinde bulunduğumuz 21. yüzyılda, insan yaşamının koşulları geçmiş dönemlerle kıyaslandığında oldukça farklıdır. Bu farklılıklar, fiziksel aktivitenin artık yalnızca bir sağlık tercihi değil, yaşamın sürdürülebilirliği açısından zorunlu bir ihtiyaç olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Eaton ve Eaton, 2003).

2.4. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt dallarından biri olarak kabul edilir. Genel tanımıyla egzersiz, belirli bir plan çerçevesinde, fizyolojik gelişimi desteklemek ve sağlık düzeyini artırmak amacıyla tekrarlanan hareketlerden oluşan bir etkinliktir (Ersoy, 2004).

Planlı biçimde gerçekleştirilen egzersizler, vücudun oksijen kullanımını optimize ederken, kas-iskelet sistemini de ideal duruma getirir. Bununla birlikte, vücutta biriken yağların olumsuz etkilere yol açmadan kontrol altına alınmasına katkı sağlar. Yaş farkı gözetilmeksizin herkesin haftada üç kez, yirmişer dakikalık egzersizler yapması, sağlık açısından oldukça faydalı olarak değerlendirilmektedir (İnce, 2018).

Egzersizin bireyler üzerinde oluşturduğu olumlu etkiler değerlendirildiğinde; hastalıklardan korunma, sağlığı denetim altında tutma ve kaliteli bir yaşam sürme gibi sonuçlara ulaşmak mümkündür (Allegre vd., 2006). Sağlık kavramı bütüncül bir yaklaşımla ele alındığında; kişinin ruhsal, zihinsel ve fiziksel açıdan dengede olması anlamına gelir. En basit egzersiz hareketlerinden ileri düzey sportif faaliyetlere kadar tüm bu aktivitelerin temel hedefi, bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamak ve potansiyel sağlık sorunlarının önüne geçmektir (İmamoğlu, 1992).

Egzersiz, kas gücünü, fiziksel dayanıklılığı ve esnekliği artırmanın yanı sıra, kilo kaybı ve kilonun korunmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalıkların görülme sıklığını azaltmada, kan basıncı ile kan yağları ve glikoz düzeylerini düşürmede etkili olduğu; psikolojik iyilik hali ile uyku kalitesini artırdığı ve bazı kanser türleri ile kronik ağrıları azaltmada da önemli rol oynadığı belirtilmektedir (Ardıç, 2014). Egzersizin; kardiyovasküler sistem üzerindeki etkileri, hipertansiyonun kontrolü, kan lipid düzeylerinin düzenlenmesi, obeziteyle mücadele ve depresyonun hafifletilmesi gibi çok boyutlu faydaları aşağıda sunulmuştur.

Tarihsel süreçte, bireylerin sağlık durumlarını ve yaşam kalitelerini iyileştirmek amacıyla belirli bir plan ve program çerçevesinde gerçekleştirilen egzersizlerin önemi vurgulanmıştır. Egzersiz, yalnızca kas yapısının güçlenmesini ve fiziksel performansın artmasını sağlamakla kalmamakta; aynı zamanda vücut ağırlığının denetimi açısından da temel bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanı sıra, çeşitli hastalıkların önlenmesinde ve yönetilmesinde tamamlayıcı bir unsur olarak işlev görmektedir (Erikssen, 2001). Egzersizin sağlık üzerindeki çok yönlü etkileri, Ardıç (2014) tarafından kapsamlı biçimde ortaya konulmuştur.

2.5. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Tarihin eski dönemlerinden bu yana, düzenli ve günlük egzersiz yapmanın insan yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yarattığı vurgulanmaktadır (Erikssen, 2001). Egzersiz, yalnızca kas gücünü, esnekliğini ve dayanıklılığını artırmakla kalmaz; aynı zamanda kilo verme ve kilo kontrolü sağlamada da etkilidir. Bununla birlikte, kalp-damar hastalıklarının riskini azaltır, kan, yağ ve glikoz düzeylerinin düşmesine yardımcı olur. Ayrıca ruh halini iyileştirir, uyku kalitesini artırır ve bazı kanser türlerinin yanı sıra kronik ağrıların hafiflemesine de katkıda bulunur (Ardıç, 2014)

Egzersizin; kalp-damar sağlığı, yüksek tansiyon, kolesterol düzeyleri, obezite ve depresyon gibi sağlık sorunları üzerindeki etkileri aşağıda detaylı şekilde ele alınmıştır.

2.5.1. Kardiyovasküler Hastalıklar

Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association - AHA), yetişkin bireylerin kalp hastalıkları ve felç riskine karşı korunmalarını sağlamak ve genel kalp-damar sağlıklarını desteklemek amacıyla egzersiz konusunda çeşitli tavsiyelerde bulunmaktadır

2.5.2. Hipertansiyon

Hipertansiyonun önlenmesi, tedavisi ve kontrol altına alınmasında egzersiz programlarının uygulanması, tüm tıbbi tedavi rehberlerinde tavsiye edilmektedir (Cornelissen vd., 2011).

2.5.3. Kan yağları (kolesterol)

Bir sistematik incelemede, yüksek yoğunluklu aerobik egzersizlerin, yaş ve cinsiyetten bağımsız olarak yetişkin bireylerde iyi huylu kolesterol olarak bilinen yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) seviyesini artırdığı; direnç egzersizlerinin ve aerobik ile direnç çalışmalarının birleşiminin ise kötü huylu kolesterol olarak bilinen düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) seviyesini düşürdüğü belirtilmiştir (Tambalis vd., 2009).

2.5.4. Obezite

Aşırı kilo ve obezite, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, tip 2 diyabet, safra kesesi taşları, bazı kanser türleri, uyku bozuklukları ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkilendirilmesi nedeniyle ciddi bir halk sağlığı problemi olarak kabul edilmektedir (Ardıç, 2014). Cochrane derlemesine göre, obez bireylerde yapılan egzersiz uygulamaları kilo kaybında etkili olmakla birlikte, kilo kaybı gerçekleşme dahi kalp-damar hastalıkları açısından risk faktörlerinde olumlu gelişmeler sağlamaktadır (Shaw vd, 2006). Ayrıca, fazla kilonun azalmasıyla birlikte akciğer fonksiyonlarında iyileşme görüldüğüne dair birçok araştırma mevcuttur (El-Gamal vd., 2005).

2.5.5. Depresyon

Düzenli egzersiz yapmak, yalnızca halk sağlığına önemli katkılar sağlamakla kalmaz; aynı zamanda depresyon seviyelerinin ve bireylerin atılganlık düzeylerinin azalmasına yardımcı olarak toplumsal refahın artmasına katkıda bulunan bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Akgün, 1994). Psikologlar, düzenli yürüyüş veya koşu yapan bireylerin depresyon açısından hem ruhsal hem de bedensel açıdan olumlu sonuçlar elde ettiklerini gözlemlemişlerdir. Bu tür fiziksel aktiviteler, depresyon belirtilerini azaltarak kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Ayrıca egzersiz, mutluluk hormonu olarak bilinen endorfinlerin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirir.

2.6. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Egzersizin birey üzerindeki sosyolojik ve psikolojik etkileri dikkate alındığında, insanlar egzersiz yaparken bu süreci kendilerine ayırdıkları özel bir zaman dilimi olarak görürler ve bu durum onlara mutluluk kazandırır. Egzersiz yoluyla bedenini dengeleyen, fiziksel görünümünü koruyan ya da geliştiren birey, sosyal çevresi içindeki yerini de sürdürebilir (İmamoğlu, 1992). Toplumda bireylerin öncelikle dış görünüşleriyle değerlendirilmesi, fiziksel görünümün önemini artırmaktadır. Egzersizin sağlıklı yaşam üzerindeki etkileri pek çok bilimsel çalışmada ele alınmış ve bu araştırmalar, egzersizin sağlığa olumlu katkı sağladığını ortaya koymuştur. Vücudun dengelenmesi ve estetik görünüm üzerindeki etkileriyle birlikte egzersiz, bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürmesine katkı sunar ve bu katkı aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinde de belirgin şekilde hissedilir. Kişisel özgüveni artıran ve bireyin kendisiyle barış içinde yaşamasına yardımcı olan egzersiz, yaşam kalitesinin yükselmesinde önemli bir yere sahiptir. Sosyal konumu itibarıyla dolaylı olarak bireyin iletişim becerilerini de destekleyen egzersiz, olumlu sosyal ilişkiler geliştirilmesine yardımcı olurken stres ve depresyondan uzaklaşmayı da sağlar (Bozhüyük vd., 2012).

Peterson (1998), düzenli egzersiz yapmanın sosyolojik ve psikolojik açıdan sağladığı temel faydaları şu şekilde sıralamaktadır:

- İş performansında artış,
- Enerji düzeyinde yükselme ve tembellikten uzak durma,
- Zinde, hareketli ve egzersize istekli bir birey olma,
- Özgüven gelişimi,
- Bedensel sağlığın, ruhsal stresin yıpratıcı etkilerine karşı korunması,
- Olumsuzluklara karşı daha olumlu ve yapıcı bir bakış açısı geliştirme,
- Aşırı hareketli ya da saldırgan davranışların yatıştırılması,
- Kendi benliğini tanıma ve farkındalık kazanma,
- Sosyalleşme, arkadaşlık kurma ve paylaşma becerilerinde gelişim.

Çeşitli deneysel araştırmalar, egzersizin hem zihinsel hem de bedensel gelişim üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermiştir. Ancak egzersizin yoğunluğu, süresi ve sıklığı ile elde edilen yarar arasında net bir ilişki kurulamamıştır. Bununla birlikte düzenli fiziksel aktivitenin stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunların hafifletilmesinde etkili olduğu bilinmektedir (Blumenthal vd., 1984; Morris vd., 1990; Zmijewski ve Howard, 2003). Egzersizin duygusal açıdan sunduğu yararlar arasında özgüvenin güçlenmesi, stres ve kaygının yönetiminde ilerleme sağlanması, beden algısının gelişmesi ve kişinin genel sağlık bilinci oluşturması yer alır (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkin bireylerde spor ve yoğun rekreatif faaliyetlerin ruh hali üzerinde pozitif etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir (Steptoe ve Butler, 1996).

2.7. Bağımlılık Tanımı ve Nedenleri

Orford (1985) bağımlılığı “yoğun bir arzu hali” olarak tanımlamaktadır. Bağımlılık kavramı literatürde çoğunlukla madde bağımlılığı çerçevesinde ele alınmaktadır. Madde bağımlılığı; bireyin belirli maddeleri kullanarak haz ya da tatmin duygusu yaşaması şeklinde tanımlanabilir. Bu maddeler genellikle duygu durumunu

ve beyin işlevlerini etkileyen, farklı yollarla alınabilen kimyasal içeriklerdir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, bu yeniliklerin bilinçsiz kullanımı bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal yaşamları üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve bağımlılık türlerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Taşkent, 2010). Tarihsel süreç içerisinde bağımlılık, genellikle fiziksel ve psikolojik olmak üzere iki temel grupta incelenmiştir. Psikolojik bağımlılık, bireyin duygusal tatmin amacıyla maddeye yönelmesi olarak tanımlanırken, fiziksel bağımlılık ise vücudun maddeye yönelik fizyolojik bir ihtiyaç geliştirmesi durumudur (Ögel, 1997).

Bağımlılık, yalnızca bireysel bir zayıflık ya da irade eksikliği değil; biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel birçok etkenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan karmaşık bir durumdur. Öncelikle, genetik yatkınlık önemli bir rol oynar. Ailesinde bağımlılık öyküsü bulunan bireylerde, bağımlı olma riski daha yüksektir. Bunun yanı sıra, beyin ödül sistemiyle ilgili kimyasal dengesizlikler, özellikle dopamin düzeylerindeki değişiklikler, bireyleri madde kullanımına daha açık hale getirebilir. Psikolojik açıdan bakıldığında ise depresyon, kaygı bozuklukları, stres ve çocukluk travmaları gibi durumlar bağımlılığın temelinde yer alabilir. Bu tür psikolojik sorunlarla başa çıkmakta zorlanan bireyler, geçici bir rahatlama sağladığı için madde kullanımına yönelebilir (İleri, 2019).

Sosyal çevre de bağımlılık gelişiminde büyük önem taşır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde arkadaş grubunun etkisi oldukça belirleyicidir. Madde kullanan bir arkadaş çevresi içinde bulunmak, merak ya da kabul görme isteğiyle ilk denemelere zemin hazırlayabilir. Aile yapısı, bireyin bağımlılıkla karşılaşmasında bir başka önemli faktördür. İlgisiz ya da aşırı baskıcı aile ortamları, bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamasıyla sonuçlanabilir ve bu durum kişiyi dışsal tatmin kaynaklarına yönlendirebilir. Ek olarak, yoksulluk, işsizlik gibi ekonomik sıkıntılar, bireyde umutsuzluk duygusu yaratabilir ve bu da madde kullanımını bir kaçış yöntemi haline getirebilir (İleri, 2019).

Kültürel normlar ve medya etkisi de bağımlılığa zemin hazırlayan unsurlardandır. Bazı kültürlerde alkol ve tütün gibi maddelerin kullanımı oldukça

yaygındır ve sosyal etkinliklerin bir parçası haline gelmiştir. Ayrıca, medya ve sosyal medyada madde kullanımını özendirici içeriklerin paylaşılması, özellikle gençleri etkileyebilir. Son olarak, bireysel merak, haz arayışı ve “bir kereden bir şey olmaz” düşüncesiyle başlayan denemeler zamanla bağımlılığa dönüşebilir. Tüm bu faktörler birlikte değerlendirildiğinde, bağımlılığın çok boyutlu bir sorun olduğu ve yalnızca bireysel tercihlerle açıklanamayacağı görülmektedir (Çam, 2014).

2.8. Bağımlılık Türleri

2.8.1. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı; akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin sosyal medya, dijital oyunlar, çevrim içi alışveriş siteleri ve çeşitli uygulamalarda kontrolsüz, bilinçsiz ve takıntılı bir şekilde zaman geçirmesi durumudur. Bu yoğun dijital etkileşim, kişinin sosyal yaşamdan giderek uzaklaşmasına neden olmaktadır. İnternetin ve akıllı cihazların günlük yaşama girmesiyle birlikte teknoloji bağımlılığıyla mücadele eden birey sayısında ciddi bir artış gözlemlenmiştir. Çevrim içi olunan süre zarfında beyinde meydana gelen nörolojik değişimler dikkate alındığında, bu tür bağımlılıklar “davranışsal bağımlılıklar” kategorisinde değerlendirilmektedir. Kumar ve cinsel bağımlılık gibi diğer davranışsal bağımlılık türleriyle benzerlik göstermektedir. Bu bağımlılık türü, aynı zamanda dijital bağımlılık, internet bağımlılığı ya da internet kullanım bozukluğu gibi farklı terimlerle de tanımlanabilmektedir. Özellikle çocukların sağlıklı gelişim süreçlerini olumsuz etkilememesi adına teknolojiyle kurulan ilişkinin denge içerisinde sürdürülmesi ve gerektiğinde uzman desteği alınması büyük önem taşımaktadır (Küçükvardar ve Tıngöy, 2018).

Teknoloji bağımlılığı; bireyin internet ve dijital cihazları kullanımıyla ilgili olarak aşırı zaman harcaması, bu kullanımı durdurmakta ya da azaltmakta zorluk yaşaması, günlük yaşam aktivitelerini ihmal etmesi, sosyal ilişkilerinin zarar görmesi, olumsuz duygularla baş etmek için dijital ortamları bir kaçış aracı olarak kullanması, erişimin mümkün olmadığı durumlarda gerginlik ve öfke yaşaması gibi belirtilerle tanımlanmaktadır. Ayrıca, kullanım süresi ya da sıklığı konusunda çevresine karşı

dürüst olmama gibi davranışlar da bu bağımlılığın göstergeleri arasında yer almaktadır (Akkaş, 2019).

Literatürde, bağımlılığın yalnızca kimyasal maddelere yönelik tanı kriterleri ile sınırlı değerlendirilmesinin yetersiz olduğu, davranışsal bağımlılıklar kapsamında teknoloji bağımlılığına özgü kriterlerin de tanımlamalara dahil edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığı için önerilen tanı kriterleri şu başlıklar altında toplanmaktadır: (Kwon vd., 2013).

Belirginlik (Salience): Kişinin yaşamında bir etkinliğin merkezi hale gelmesiyle, düşünce, duygu ve davranışlarında bu etkinliğin baskın hale gelmesi. Örneğin, bireyin internette olmadığı zamanlarda bile interneti düşünmesi.

Duygudurumda Değişim (Mood Modification): Bireyin, belirli bir dijital etkinliği duygusal durumunu düzenlemek amacıyla kullanması. Örneğin, internete bağlandığında rahatlama veya keyif alma hissi.

Tolerans (Tolerance): Aynı etkiyi hissedebilmek için etkinliğe daha fazla zaman ayırma gereksinimi. Örneğin, başlangıçta kısa süre internette kalmak yeterliyken zamanla daha uzun süre harcama ihtiyacı hissedilmesi.

Yoksunluk Belirtileri (Withdrawal Symptoms): İnternete ya da teknolojiye erişim kısıtlandığında kişinin huzursuzluk, sinirlilik, fiziksel gerginlik gibi olumsuz tepkiler göstermesi.

Çatışma (Conflict): Bağımlılık nedeniyle bireyin sosyal çevresi, ailesi ya da kendi iç dünyasında yaşadığı çatışmalar. Örneğin, dijital oyunlara aşırı bağlılık yüzünden aile ilişkilerinin bozulması.

Nüksetme (Relapse): Uzun süre teknoloji kullanımını kontrol altına almış bireyin, zamanla tekrar eski bağımlı davranış kalıplarına dönmesi (Griffiths, 1995).

2.8.2. Dijital Oyun Bağımlılığı

Bireyler yaşamlarının farklı evrelerinde, deneyimledikleri olaylar sonucunda çeşitli nesnelere, kişilere, olgulara ya da davranış biçimlerine karşı yoğun ilgi ve heyecan duyabilirler. Bu ilgi, zamanla kontrol edilemez bir bağımlılık halini alarak bireyin yaşamını sınırlayıcı bir duruma dönüşebilir. Bağımlılık kavramı, tarih boyunca farklı şekillerde tanımlanmış olsa da, toplumda en yaygın bilinen biçimi madde bağımlılığıdır. Ayhan ve Köseliören'e (2019) göre bağımlılık, bireyin vazgeçemediği, sürekli bir ihtiyaç duyduğu ve bırakmak istemediği bir durumu ifade eden patolojik bir durumdur.

Oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığının alt bir türü olarak kabul edilmekte ve internet bağımlılığının alt kategorilerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bilgisayar ya da video oyunlarına aşırı derecede ilgi duymak, davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu tür bağımlılıklar; kişinin fiziksel ve psikolojik olarak kendini kontrol edemediği, zorlayıcı ve tekrarlayan davranış biçimleri şeklinde tanımlanabilir. Oyun bağımlılığı literatürde; aşırı oyun oynama, kompulsif oyun davranışları, patolojik oyun alışkanlıkları ve problemlili oyun kullanımı gibi farklı kavramlarla ifade edilmektedir (Hazar, 2016).

Dijital oyun bağımlılığı diğer bağımlılık türlerine kıyasla daha geç fark edilebilmektedir. Bireylerin televizyon, telefon ve bilgisayar başında geçirdiği sürenin farkında olmaması ve teknolojik cihazlarla çevrili bir yaşam sürmeleri, bu bağımlılığın anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Oyunların birçok dijital cihazla entegre biçimde oynanabiliyor olması, oyun bağımlılığına zemin hazırlamaktadır. Dijital oyunlar günümüzde toplumsal bir olgu haline gelmiş ve hem ekonomik hem de sosyal ve kültürel boyutlarda etkili olmuştur. Kullanıcılara gerçek yaşamda deneyimleyemeyecekleri eylemleri sanal ortamda gerçekleştirme imkânı tanıyan bu oyunlar, eğlence dünyasında en çok tercih edilen araçlardan biri haline gelmiştir (Karaduman ve Acıyan, 2020). Ancak başlangıçta eğlenme amacıyla oynanan oyunların zamanla bir gereklilik halini alması, bağımlılığın oluştuğuna dair önemli bir

işarettir. Oyundan keyif alan birey, zamanla bu etkinlik sırasında daha fazla stres, gerginlik ve sinirlilik yaşayabilir.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin geliştirilen kuramlar ise bu durumu farklı perspektiflerden ele almaktadır. Davranışçı kuram, bağımlılığı dışsal uyaranlar ve ödül sistemiyle açıklar. Kişilik kuramı ise bağımlılığın bireyin kişilik özellikleriyle ilişkili olmadığını savunur. Bilişsel kurama göre, bireyler gerçek hayatta kontrol edemedikleri durumların aksine, oyun ortamında mutlak bir kontrol sağladıkları için oyunlara yönelirler. Hümanist yaklaşım, bağımlılığı bireyin sevgi, aidiyet, kabul görme ve kimlik inşa etme gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının bir sonucu olarak görür. Sosyal anlamlandırma kuramı, oyun oynama davranışını toplumsal bağlamda değerlendirirken, öz-belirlenim kuramı, bireylerin yeterlilik hissi, özerklik arzusu ve ilişki kurma ihtiyacını dijital oyunlar aracılığıyla karşıladığını ileri sürmektedir (Yumrukuz, 2021). Tüm bu kuramlar dikkate alındığında, dijital oyun bağımlılığı yalnızca bireysel tercihlerin değil, aynı zamanda içsel ve dışsal motivasyonların, psikolojik ihtiyaçların ve sosyal etkileşimlerin birleşimiyle şekillenen çok boyutlu bir olgudur.

2.8.3. Sosyal Medya ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Statista'nın 2023 yılına ait verilerine göre, dünya genelinde yaklaşık 4,8 milyar kişi sosyal medya kullanmaktadır. Ancak sosyal medya platformlarında vakit geçirmek, her zaman bağımlılık anlamına gelmez. Sosyal medya bağımlılığından söz ederken, esas olarak bu platformların aşırı kullanımı ve bunun bireyin yaşamına olan olumsuz etkileri kastedilmektedir. Sosyal medya, bireylerin çevrim içi ortamda sosyal bağlantılar kurmak gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılaması bakımından önemli bir araçtır. Fakat bu araç, kontrolsüz bir şekilde ve sürekli olarak kullanıldığında bağımlılık davranışına dönüşebilir. Sosyal medya bağımlılığı; bireyin sosyal medya uygulamalarını sürekli takip etme isteği, çevrim içi olma zorunluluğu hissetmesi ve bu davranışın sosyal, akademik ya da mesleki yaşamına olumsuz yansımaları şeklinde tanımlanabilir (Savci ve Aysan, 2017).

Sosyal medya bağımlılığı, literatürde tıpkı oyun, alışveriş, alkol, madde ve internet bağımlılıkları gibi psikolojik bir sorun olarak tanımlanmaktadır (Tutgun-Ünal, 2015). Bu tür bağımlılıklar kapsamında değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı; sosyal medya kullanımının aşırı boyutlara ulaşması, bu kullanımın bireyin temel yaşam faaliyetlerini aksatması ve sosyal ilişkilerine zarar vermesi gibi belirtilerle kendini göstermektedir. Ayrıca birey, sosyal medyayı olumsuz duygularla baş etmek ya da yaşam stresinden kaçmak amacıyla kullanmakta; kullanım süresini azaltmakta veya tamamen bırakmakta zorluk yaşayabilmekte; erişim mümkün olmadığında ise gerginlik ve huzursuzluk hissedebilmektedir. Sosyal medya kullanımına dair süre ve sıklık konusunda gerçek dışı beyanlarda bulunma da bu bağımlılığın karakteristik belirtileri arasında yer almaktadır (Savci ve Aysan, 2017).

2.9. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bireyler üzerinde kilo kontrolü sağlama, kan basıncını ve kolesterol düzeyini düşürme, solunum ve dolaşım sistemlerini daha sağlıklı hale getirme gibi birçok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Ayrıca, günlük yaşamın yarattığı stresle başa çıkmak amacıyla da birçok kişi egzersiz yapmayı tercih etmektedir. Egzersiz, hem bedensel hem de ruhsal açıdan fayda sağlamaktadır. Ancak her davranışta olduğu gibi, egzersizde de bazı olumsuz durumlar ortaya çıkabilmektedir. İnsanlar sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek ve yaşam kalitelerini artırmak için egzersize yönelseler de, aşırıya kaçıldığında bu alışkanlık istenmeyen sonuçlar doğurabilir. Bu noktada öne çıkan en önemli sorunlardan biri ise "egzersiz bağımlılığıdır" ve bu durum literatürde sıklıkla "egzersizin karanlık yüzü" olarak tanımlanmaktadır. Bu alanda birçok araştırmacı çeşitli çalışmalar gerçekleştirmiştir (Demir ve Türkeli, 2019).

Egzersiz bağımlılığı yaşayan bireyler, yeterince egzersiz yapamadıkları ya da hiç yapmadıkları günlerde belirgin bir huzursuzluk ve gerginlik hissedebilirler. Bazı bireyler neredeyse her gününü egzersize ayırabilir ve bunun dışında kalan zamanlarında aktif bir yaşam süremeyebilirler. Bu durum, egzersiz dışı faaliyetlere ilgisizlik gibi belirtilerle kendini gösterebilir (Zmijewski ve Howard, 2000).

Davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirildiğinde, bireyin egzersiz faaliyetlerine başladıktan sonra bu etkinliği sonlandıramama arzusu ve egzersizin sona ermesinin ardından yaşanan psikolojik ya da fizyolojik olumsuzluklar, "egzersiz bağımlılığı" olarak tanımlanmaktadır (Gün, 2018).

Egzersiz bağımlılığına ilişkin yapılan araştırmalar genel olarak bu bağımlılığın iki temel türü olduğunu ortaya koymaktadır. Bu türler, birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı olarak sınıflandırılmaktadır. Birincil egzersiz bağımlılığı, doğrudan egzersizin kendisine yönelik bir bağımlılık durumu olup, bireyin fiziksel aktiviteye olan içsel ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Buna karşılık ikincil egzersiz bağımlılığı, egzersiz dışındaki bazı olay, durum veya hedeflerle ilişkili olarak gelişmekte ve genellikle altta yatan başka bir psikolojik ya da sosyal motivasyonla bağlantılıdır (Zmijewski ve Howard, 2003).

2.9.1. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

Bireyin gerçekleştirdiği egzersizi, işlev kaybına neden olacak düzeyde tutkulu bir biçimde sürdürmesi ve bu alışkanlığı bırakamamasının altında, fiziksel ve psikolojik bir bağın oluşması yatmaktadır. Bu durum, birincil egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Literatürde, bu tür bağımlılığın özellikle lise çağındaki bireyler arasında yaygın olarak görüldüğü belirtilmektedir (Vardar, 2012). Yapılan araştırmalara göre, birincil egzersiz bağımlılığı riski erkeklerde kadınlara oranla daha yüksektir (Zmijewski ve Howard, 2003). Konu üzerine değerlendirmelerde bulunan Yates (1991), birincil egzersiz bağımlılarının "ego-sintonik" bireyler olduğunu ifade etmektedir. Ego-sintonik bireyler, egzersiz yapmaktan zevk alan ve bu alışkanlığı bırakmak istemeyen kişilerdir; bu davranışları, bireyin benlik algısıyla uyum içinde olup, ego tarafından kabul edilen tutumlardır.

2.9.2. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

Yeme bozukluklarına bağlı olarak, bireylerin zayıf kalabilmek adına sergilediği çeşitli davranışlar bulunmaktadır. Özellikle kadın sporcular arasında, spor yapmanın bazı durumlarda yeme bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabileceği

ifade edilmiştir (Powers vd., 2007). Zmijewski ve Howard (2003) tarafından yürütülen bir çalışmada, “Anorexia Athletica” ve “Activity Anorexia” kavramları, kilo kontrolü amacıyla başlanan fiziksel aktivitelerin zamanla bireyin kendini bilinçli şekilde aç bırakmasına yol açtığı durumları tanımlamak için kullanılmıştır. Başka bir araştırmada ise, anoreksiya nevroza (aşırı kilo kaybı takıntısı ve ciddi düzeyde düşük vücut ağırlığı) ve bulimiya nevroza (zorla kusma, müshil kullanımı, yoğun egzersiz yoluyla kilo verme gibi davranışlar) rahatsızlıklarına sahip bireylerin, fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Dawis ve Fox, 1993). Gulker, Laskis ve Kuba'nın (2001) yaptığı araştırmada ise, yeme bozuklukları ile ikincil düzeyde gelişen egzersiz bağımlılığı arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Adams (2001) ise, yeme bozuklukları ile aşırı egzersiz yapma eğilimi arasındaki ilişkiyi ele alarak, bu durumun ikincil egzersiz bağımlılığı kapsamında değerlendirilmesi gerektiğini ve bu tür bağımlılığın birincil egzersiz bağımlılığına oranla daha yaygın olduğunu belirtmiştir.

2.10. Egzersiz Bağımlılığı Tanı Ölçütleri

Veale (1987) bağımlılığın tanılanabilmesi için belirli ölçütlerin oluşturulmasını önermiştir. Bu çerçevede, DSM-IV'te (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın dördüncü baskısı) yer alan madde bağımlılığı tanı kriterlerinden esinlenerek yedi temel ölçüt geliştirmiştir. Bu ölçütlerden en az üçünün, on iki aylık bir dönem içinde gözlemlenmesi ve kişinin yaşamında belirgin sorunlara veya işlev kayıplarına yol açması, egzersiz bağımlılığı tanısının konulması açısından önemlidir:

- Tolerans: Arzu edilen etkiyi elde edebilmek için egzersizin süresi ya da yoğunluğunun artırılması.
- Yoksunluk: Egzersiz yapılmadığında ortaya çıkan belirgin psikolojik belirtiler (örneğin, gerginlik, kaygı, huzursuzluk).
- Niyetin Aşılması: Planlanandan daha fazla ya da uzun süre egzersiz yapılması.

- Kontrol Eksikliği: Egzersiz miktarını denetleyememe, bırakma girişimlerinde başarısızlık.
- Zaman Ayırma: Günün önemli bir kısmının egzersize ayrılması.
- Diğer Faaliyetlerde Azalma: Egzersiz uğruna sosyal, mesleki ya da ailevi etkinliklerin ihmal edilmesi.
- Sürdürme: Fiziksel engel ya da sakatlık gibi durumlara rağmen egzersize devam etme eğilimi.

Egzersiz süresinin fazlalığı bazen yanlışlıkla bağımlılık olarak değerlendirilebilmektedir. Bu nedenle Bamber ve arkadaşları (2003), yürüttükleri çalışmada egzersiz bağımlılığı tanısında yalnızca yapılan egzersiz miktarının yeterli olmadığını, bunun yanında bireyin psikolojik, sosyal, fiziksel ve davranışsal işlevlerinde bozulma ve yoksunluk belirtilerinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamışlardır.

Bamber ve arkadaşlarına (2003) göre egzersiz bağımlılığını tanımlayan iki temel ölçüt şunlardır: İşlevsel bozulma ve Yoksunluk belirtileri.

2.10.1. Bozulmuş İşlevsellik

Bireyde egzersiz bağımlılığı söz konusu olduğunda, aşağıda belirtilen alanlardan en az ikisinde işlevsel bozulmalar gözlemlenebilir:

- Psikolojik: Egzersizle ilgili sürekli zihinsel meşguliyetin yanı sıra depresyon, kaygı ve korku gibi duygusal belirtilerin ortaya çıkması.
- Sosyal ve Mesleki: Kişinin egzersizi, sosyal ilişkileri ve iş hayatının önüne koyarak bu alanlardaki sorumluluklarını ihmal etmesi.
- Fiziksel: Sağlığa zarar verecek düzeyde yoğun antrenman yapması ve yaşanan sakatlıklara rağmen egzersize ara vermemesi.

- Davranışsal: Egzersiz yapamadığında öfke, huzursuzluk ve stres gibi olumsuz davranışsal tepkiler göstermesi.

2.10.2. Yoksunluk Durumu

Bireyde aşağıdaki belirtilerden biri ya da birkaçı gözlemlenebilir:

- Egzersizin aksaması ya da tamamen bırakılması halinde, bireyde anksiyete, depresyon ya da kendine zarar verme gibi olumsuz davranışların ortaya çıkması.
- Egzersiz miktarını azaltmaya yönelik girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması ve kişinin bu durumu üzerinde kontrol sağlayamaması.

Eğer bireyde aynı zamanda yeme bozukluğu belirtileri de mevcutsa, bu durumda "ikincil egzersiz bağımlılığı" tanısı değerlendirilmektedir. Bu duruma eşlik eden diğer belirtiler ise şunlardır:

- Tolerans: Egzersizin etkisini sürdürebilmek için yoğunluğun artırılması.
- Aşırı Egzersiz: Planlanandan daha fazla ve uzun süreli egzersiz yapma eğilimi.
- Yalnız Egzersiz: Egzersizin genellikle tek başına gerçekleştirilmesi.
- Utanma ve Gizleme: Egzersiz sıklığı ya da süresi hakkında yanlış bilgi verme ve egzersizi çevreden saklama.
- İçgörü Eksikliği: Yapılan egzersiz miktarının sorun oluşturmadığını savunma ve bu konuda farkındalık geliştirememesi (Bamber vd., 2003).

2.11. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

Egzersiz bağımlılığını tanımlamak ve değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş çeşitli psikometrik araçlar, bu olgunun hem bilimsel araştırmalarda hem de klinik uygulamalarda sistematik biçimde ele alınmasını mümkün kılmıştır. Bu ölçüm araçları genel olarak tek boyutlu ve çok boyutlu yaklaşımlar temelinde sınıflandırılmaktadır.

2.11.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağıllılığının değerdendirilmesine yönelik öz bildirim ölçeğı, ilk olarak 1979 yılında Carmack ve Marters tarafından geliştirilmiştir. Bu değerdendirme, 12 maddelik ve 5 dereceli Likert tipi bir ölçek aracılığıyla yapılmaktadır. Ölçek, bireyin belirli bir egzersize dair görüş ve bilgilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu ölçüm aracı, özellikle egzersiz bağımlılığına ilişkin psikolojik etkiler üzerine odaklanmasıyla dikkat çekmektedir. Bu yönüyle, tek boyutlu diğerd ölçümlere kıyasla daha güvenilir sonuçlar sunabileceğı düşünölmektedir (Hailey ve Bailey, 1982).

Buna ek olarak, egzersiz bağımlılığına yönelik bir başka ölçüm aracı da Rudy ve Estok (1989) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, bireyin egzersiz yapma isteğı ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi ele almaktadır. Chapman ve Decastro (1990) ise egzersiz bağımlılığına karşı alınabilecek önlemleri değerdendirmek amacıyla 17 maddelik bir Likert ölçeğı hazırlamışlardır.

Bir başka çalışmada ise, egzersize duyulan isteğın azalması ve egzersizin etkilerinin zamanla nasıl değıştiğı üzerine odaklanılmıştır. Bu araştırmada kullanılan anket, 18 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi bir yapıdadır. Anket, zorunlu egzersizle ilgili anketlerle benzer nitelikler taşımaktadır (Blumenthal ve diğerdleri, 1984). Zorunlu egzersizin yol açtığı psikolojik etkileri ölçmek amacıyla ise, doğrudanlık şeklinde yanıtlanan 21 maddelik farklı bir ölçek kullanılmıştır.

Ancak bu ölçüm aracının karar verme açısından yeterince güvenilir bulunmadığı durumlar söz konusu olduğundan, Pasma ve Thompson (1988) tarafından “zorunlu egzersiz” ismiyle yeni bir anket geliştirilmiştir. Bu anket, başlangıçta “ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeğı” olarak adlandırılmıştır. Bu tür ölçekler, egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda önemli bir gelişim katkısı sağlamaktadır. Yine de tek boyutlu yapıdaki ölçüm araçları arasında, önceki ölçeklerin dikkate alınmasının daha isabetli olacağı öne sürölmektedir; çünkü söz konusu ankette egzersiz bağımlılığı yalnızca tek yönlü olarak ele alınmıştır (Pasma ve Thompson, 1988).

2.11.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Zamanla, egzersiz bağımlılığı konusunun daha çok boyutlu bir yaklaşımla ele alınmaya başlandığı gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, literatürde çok boyutlu ölçeklere yönelik çeşitli çalışmalar yer almaktadır (Terry vd., 2004).

Bu bağlamda, iki farklı egzersiz bağımlılığı ölçeğinden bahsetmek mümkündür: “Egzersize Bağlılık Ölçeği” (Davis ve Fox, 1993) ile “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği”. Egzersiz bağımlılığına ilişkin belirtileri değerlendiren çok boyutlu ölçekler, genellikle üç ana kategori altında sınıflandırılmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002):

- Risk grubundaki bireyler
- Belirtilerin gözlemlendiği bireyler
- Belirti göstermeyen, yani bağımlı olmayan bireyler

Bu ölçüm aracı 21 maddeden oluşmakta olup, 5 dereceli Likert tipi bir yapıdadır ve iç tutarlılık katsayısı oldukça yüksektir (Alpha=0.95). Öte yandan, egzersiz bağımlılığına özgü olarak geliştirilen bir başka ölçek, 8 maddeden oluşmakta ve bu ölçeğin iç tutarlılığı 0.77 olarak belirtilmiştir. Bu ölçeğin daha güvenilir hale getirilmesi amacıyla 29 maddelik ve 7 dereceli Likert tipi başka bir versiyon da hazırlanmıştır.

Ancak bu ölçeklerin, egzersiz yapma nedenlerine dair oldukça belirleyici maddeler içermesi nedeniyle, yalnızca bağımlılığı ölçmekle kalmayıp motivasyonel faktörleri de değerlendirdiği görülmektedir. Bu nedenle, hem tek boyutlu hem de çok boyutlu ölçeklerin; bireylerin yaşı, cinsiyeti, kişilik özellikleri, davranış biçimleri ve egzersize yönelik motivasyonlarıyla birlikte analiz edilerek, egzersiz bağımlılığına ilişkin daha kapsamlı sonuçlara ulaşılabilirdiği ifade edilebilir (Davis ve Fox, 1993).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

Gereç ve yöntem bölümünde araştırmanın amacı ve türü, araştırmanın yeri ve zamanı, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın değişkenleri, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi, verilerin analizi, araştırmanın etik yönü, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmanın planı ve takvimi açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, futbolcularda egzersiz bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, sporcuların egzersiz alışkanlıklarının altında yatan nedenleri daha iyi anlamaktır. Özellikle bireylerin egzersiz yapma motivasyonlarının, zamanla bağımlılığa dönüşme potansiyeli değerlendirilmekte ve bu süreçte etkili olan psikolojik değişkenler analiz edilmektedir. Bu çalışma, hem spor psikolojisi literatürüne katkı sağlamayı hem de antrenörler ve spor bilimciler için pratik öneriler geliştirmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışmada, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve demografik özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla, genel tarama modellerinden biri olan betimsel nitelikli ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik veri toplama sürecini kapsar. Belirli bir grubun çeşitli özelliklerine ilişkin veri toplayarak durum tespiti yapmayı hedefleyen bu tür çalışmalar, literatürde tarama (survey) araştırmaları olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk, 2009).

Tarama modelleri, mevcut ya da geçmişte yaşanmış bir durumu olduğu şekliyle tanımlamayı hedefleyen araştırma yaklaşımlarındandır. Bu modeller, belirli bir olguya ilişkin güncel durumu yansıtmayı amaçlar. İlişkisel tarama modelleri ise, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve bu ilişkilerin yönü ile gücünü belirlemek amacıyla kullanılır.

Araştırma sürecinin başlangıç aşamasında sıklıkla başvuru alan tarama modeli, çoğunlukla literatür taraması ya da literatür incelemesi olarak adlandırılmaktadır. Bu yaklaşım, araştırmacıya ele aldığı konu hakkında derinlemesine bilgi edinme ve mevcut kuramsal çerçeve doğrultusunda araştırma soruları ile hipotezlerini şekillendirme olanağı sunar (Toytok ve Uçar, 2016).

Tarama modeli, özellikle geniş katılımcı kitlelerine hitap eden büyük ölçekli çalışmalarda yaygın olarak tercih edilmektedir. Bu yöntem, belirli bir konuya dair var olan bilgi birikimini gözden geçirme, elde edilen verileri analiz etme ve sentezleme süreçlerini içermektedir (Karadağ, 2010).

3.2. Araştırma Hipotezi

H1: Amatör lig futbolcularının fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeyleri arttıkça, egzersiz bağımlılığı düzeyleri de anlamlı biçimde artmaktadır.

H0: Amatör lig futbolcularının fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeyleri arttıkça, egzersiz bağımlılığı düzeyleri de anlamlı biçimde artmamaktadır.

H2: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarından biri olan “**özgüven kazanımı**” ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H0: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun alt boyutlarından biri olan “**özgüven kazanımı**” ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

H3: Egzersiz bağımlılığı düzeyi, bireylerin haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

H0: Egzersiz bağımlılığı düzeyi, bireylerin haftalık antrenman sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, 2025 yılı içerisinde, Türkiye'nin Ege Bölgesi'nde yer alan Afyonkarahisar (Afyon) ilinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama süreci, Afyon ilinde faaliyet gösteren çeşitli amatör futbol kulüplerinde aktif olarak futbol oynayan sporcuların katılımıyla yürütülmüştür. Anket uygulamaları, saha çalışmaları ve gerekli izinlerin alınması süreçleri yine aynı yıl içerisinde tamamlanmıştır. Araştırma süreci hem çevrim içi hem de yüz yüze veri toplama yöntemleriyle desteklenmiş ve uygulamalar kontrollü biçimde gerçekleştirilmiştir.

3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde amatör liglerde aktif olarak futbol oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise, bu evren içerisinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırma kriterlerine uygun olarak belirlenen futbolcular oluşturmıştır. Veri toplama süreci, Afyon ilinde faaliyet gösteren amatör futbol kulüplerinde gerçekleştirilmiş ve toplamda 150 amatör futbolcu çalışmaya dahil edilmiştir. Katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına göre katılmış ve anketleri eksiksiz şekilde doldurmuştur.

Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri:

- Afyon ilinde yer alan amatör liglerde aktif olarak futbol oynamakta olmak,
- 16 yaş ve üzeri olmak,
- Araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlamak,
- Anket formunu eksiksiz ve geçerli şekilde doldurmuş olmak.

Araştırmadan Dışlanma Kriterleri:

- Profesyonel ya da altyapı düzeyinde futbol oynamakta olan bireyler,
- 16 yaş altı katılımcılar,
- Anket formunu eksik, hatalı ya da tutarsız dolduran bireyler,

- Gönüllü onam vermeyen kişiler.

Örneklem grubuna ait veriler, istatistiksel analizlerde değerlendirilmek üzere uygunluk kriterlerine göre filtrelenmiş ve yalnızca geçerli veriler kullanılmıştır. Bu bağlamda, örneklem seçimi araştırmanın güvenilirliğini ve geçerliliğini destekleyici niteliktedir.

3.5. Araştırmanın Değişkenleri

Bu araştırmada değişkenler, ilişkisel tarama modeli kapsamında ele alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni, futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyidir. Bu değişken, Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Bağımsız değişken olarak ise, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeyleri yer almaktadır. Bu değişken, Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ile değerlendirilmiştir.

Araştırmada ayrıca bazı demografik özellikler kontrol değişkeni olarak dikkate alınmıştır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet, spor yapma süresi (spor yaşı), haftalık antrenman sıklığı ve lig düzeyi gibi değişkenler bulunmaktadır. Ancak çalışmanın örneklemini yalnızca amatör lig futbolcularıyla sınırlı tutulduğundan, lig düzeyi sabit tutulmuş ve bu bağlamda analizlerde bir değişken olarak değerlendirilmemiştir. Araştırmanın temel amacı, futbolcuların fiziksel aktivite motivasyonlarının egzersiz bağımlılığı ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda değişkenler arası ilişkiler istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir.

3.6. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veriler, katılımcılara uygulanan Kişisel Bilgiler Formu, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği yoluyla elde edilmiştir. İlgili ölçeklerin kullanım hakları için gerekli izinler araştırma öncesinde alınmış, veri toplama süreci etik kurallar çerçevesinde

gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmış ve katılımcıların paylaştığı bilgiler gizlilik ilkeleri doğrultusunda korunmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği:

Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde öncelikle egzersiz bağımlılığı ve bu kavrama ilişkin alt boyutlar üzerine kapsamlı bir yerli ve yabancı alan yazın taraması yapılmış; daha önce bağımlılıkla ilgili geliştirilen ölçeklerden de yararlanılarak toplam 80 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Türkçe versiyonunun hem iç tutarlılık (Cronbach's Alpha genellikle 0.70 üzeri) hem de test-tekrar test güvenilirliği yüksek bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizleri (DFA) ile yapı geçerliliği sağlanmıştır.

Yürütülen faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Bu üç faktör, toplam varyansın %54,61'ini açıklamaktadır. İlk faktör, "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" olarak adlandırılmış ve ilk yedi maddeyi (madde 1-7) kapsamaktadır. Bu faktör tek başına toplam varyansın %34,89'unu açıklamıştır. İkinci faktör, "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" olarak isimlendirilmiş ve altı maddeden (madde 8-13) oluştuğu belirlenmiştir; bu faktör, toplam varyansın %13,06'sını açıklamıştır. Üçüncü faktör ise "Tolerans Gelişimi ve Tutku" şeklinde tanımlanmış ve dört maddeden (madde 14-17) meydana geldiği saptanmıştır. Bu faktörün açıklayıcılık düzeyi %6,65 olarak tespit edilmiştir.

Ölçekten elde edilen puanlar belirli aralıklara göre sınıflandırılmıştır: 1-17 arası "normal grup", 18-34 arası "az riskli grup", 35-51 arası "risk grubu", 52-69 arası "bağımlı grup" ve 70-85 arası ise "yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmiştir.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ):

Fiziksel aktivitenin, bireyin fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve bilişsel gelişimini destekleyen; aynı zamanda enerji dengesini sağlayarak sağlıklı yaşamı mümkün kılan temel bir unsur olduğu ifade edilmiştir (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Bireyler, fiziksel aktiviteye katılım yoluyla yalnızca yaşam kalitelerini artırmakla kalmamış, aynı zamanda çeşitli sağlık sorunlarına karşı da önleyici adımlar atabilmişlerdir. İç tutarlılık (Cronbach's Alpha) değerleri tüm alt boyutlar için genellikle 0.70 ve üzeri bulunmuştur. Faktör analizi (DFA ve AFA) ile ölçeğin orijinal yapısının korunduğu ve yapı geçerliliğinin sağlandığı rapor edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği de tatmin edici düzeydedir.

Ancak günümüzde, fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde belirgin bir azalma gözlemlenmiştir. Bu durumun; yoğun iş temposu nedeniyle yaşanan zihinsel yorgunluk, teknolojik gelişmelere bağlı olarak hareket gereksiniminin azalması, dijital oyunların geleneksel fiziksel oyunların yerini alması, iletişim araçlarının aşırı kullanımı ve akademik sınavlara hazırlık sürecinin çocuklar ile gençlerin zamanlarını sınırlaması gibi çeşitli sosyo-kültürel ve çevresel etkenlerden kaynaklandığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmelerinde rol oynayan birçok olumlu nedenin de varlığını koruduğu görülmüştür. Sağlıklı yaşam arzusu, kilo kontrolü, sosyalleşme ihtiyacı, stresle başa çıkma, kötü alışkanlıklardan uzak durma, eğlenme, öz güven kazanımı, fiziksel benlik algısının gelişimi ve boş zamanın verimli değerlendirilmesi gibi nedenler, bireyleri fiziksel aktivitelere yönlendiren temel etkenler arasında yer almıştır. Bu çerçevede, bireyin fiziksel aktiviteye katılım düzeyini belirleyen en önemli psikolojik faktörlerden birinin motivasyon olduğu vurgulanmıştır. Motivasyonun, bireyi belirli hedef ve amaçlar doğrultusunda harekete geçiren, bu süreçte yönlendirici bir güç olarak işlev gördüğü ifade edilmiştir. Ayrıca motivasyonun, yalnızca davranışı başlatmakla kalmayıp, hedefe ulaşıldığında bireyin duygusal iyi oluşunu da olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Demir ve Cicioğlu, 2018).

3.7. Veri Toplama Yöntemi

Veri toplama sürecinde katılımcılara üç bölümden oluşan bir anket formu uygulanmıştır: Kişisel Bilgiler Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ).

Veriler hem çevrim içi platformlar aracılığıyla hem de yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Tüm katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmış, araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiş ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı belirtilmiştir. Anket formlarından eksik ya da hatalı doldurulanlar analiz dışında tutulmuştur. Araştırma, etik ilkelere uygun şekilde yürütülmüş ve gerekli izinler doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırma verileri, istatistiksel olarak değerlendirilmek üzere SPSS 25.0 paket programına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Çalışmada, iki bağımsız grup arasındaki ortalamalar arasındaki farkları belirlemek için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca, çalışmada yer alan sürekli değişkenler arasındaki doğrusal ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 ($p < 0.05$) olarak alınmıştır.

3.9. Araştırmanın Etik Yönü

Bu araştırma, bilimsel araştırma ve yayın etiğine uygun biçimde yürütülmüştür. Çalışmaya katılan tüm bireylerden, veri toplama süreci öncesinde gönüllülük esasına dayalı bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı, kapsamı ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açık bir şekilde ifade edilmiştir. Araştırmaya katılmak istemeyen bireyler herhangi bir baskı altında bırakılmadan çalışma dışında tutulmuştur.

Katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş; veriler anonimleştirilerek analiz edilmiştir. Ayrıca, çalışma kapsamında kullanılan ölçeklerin telif ve uygulama izinleri ilgili araştırmacılardan önceden alınmıştır. Araştırma süreci, bağlı bulunulan üniversitenin Etik Kurulu tarafından onaylanmış ve gerekli yasal izinler doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

3.10. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle alışma, yalnızca 2024–2025 sezonunda 16 yaş ve üzerindeki bireylerle sınırlı tutulmuştur. Bu nedenle elde edilen bulgular, farklı yaş grupları veya sezonlar için genellenemez.



4.BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların ölçeklere verdikleri cevaplardan hareketle elde edilen verilerin analizlerine yer verilmiştir.

Tablo 4. 1. Demografik Özellikler

Özellikler	Kategoriler	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Erkek	138	92.0
	Kadın	12	8.0
Yaş	16-25	72	48
	26-35	53	35.3
	36 ve üzeri	25	16.7
Eğitim Durumu	Lise	55	36.7
	Lisans	83	55.3
	Lisansüstü	12	8.0
Meslek	Futbolcu	36	24
	Öğretmen	17	11.3
	Diğer	97	64.7
Spor Yılı	0-10 yıl	69	46
	11 ve üzeri	81	54
Lisanslı Spor Süresi	0-10 yıl	91	60.7
	11 ve üzeri	59	39.3
Lig	Amatör	127.	84.7
	Profesyonel	23	15.3
Egzersiz Süresi	0-1 Saat	86	29.9
	2-3 Saat	73	25.3
	4 Saat	77	26.7
Haftalık Süre	1-2 gün	23	15.3
	3-4 gün	37	24.7
	5 gün ve üzeri	90	60
Toplam		150	100

Araştırmaya katılan 150 kişinin %92'si erkek, %8'i kadındır. Katılımcıların %48'i 16-25 yaş aralığında, %55.3'ü lisans mezunudur. Mesleklerine bakıldığında %24'ü futbolcu, %64.7'si diğer meslek grubundadır. Spor yılı açısından %54'ü 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahiptir. Lisanslı spor geçmişi olanların %60.7'si 0-10 yıl spor

yapmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu (%84.7) amatör ligdedir. Egzersiz süresi günlük ortalama 2-4 saat arasında değişirken, %60'ı haftada 5 gün ve üzeri egzersiz yaptığını belirtmiştir.

Tablo 4. 2. Çalışma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	t	p
Fiziksel Aktivite	Erkek	138	3.72	.58	.098	.922
	Kadın	12	3.74	.38		
Egzersiz Bağımlılığı	Erkek	138	3.47	.83	.934	.352
	Kadın	12	3.25	.46		

p<0.05

Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, fiziksel aktivite düzeyleri açısından erkek ($\bar{X}=3.72$) ve kadın ($\bar{X}=3.74$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(148)=.098$, $p=.922$). Benzer şekilde, egzersiz bağımlılığı düzeylerinde de erkek ($\bar{X}=3.47$) ve kadınlar ($\bar{X}=3.25$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t(148)=.934$, $p=.352$). Bu bulgular, cinsiyetin fiziksel aktivite ya da egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 3. Çalışma Grubunun Lisanslı Spor Yılı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Lisanslı Spor Yılı	N	$\bar{X}$	S	t	p
Fiziksel Aktivite	0-10 yıl	89	3.72	.61	-.028	.978
	11 ve üzeri	59	3.73	.50		
Egzersiz Bağımlılığı	0-10 yıl	91	3.51	.88	.922	.358
	11 ve üzeri	59	3.38	.70		

p<0.05

Katılımcıların lisanslı spor yılına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, 0-10 yıl ($X=3.72$) ve 11 yıl ve üzeri ($X=3.73$) grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t_{(146)} = -0.028$, $p=.978$). Benzer şekilde, egzersiz bağımlılığı puanlarında da 0-10 yıl ($X=3.51$) ve 11 yıl üzeri ($X=3.38$) spor geçmişine sahip katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t_{(148)}=.922$, $p=.358$). Bu sonuçlara göre, lisanslı spor yılı süresinin hem fiziksel aktivite düzeyi hem de egzersiz bağımlılığı üzerinde belirgin bir etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 4. 4. Çalışma Grubunun Spor Yılı Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Spor Yılı	N	$\bar{X}$	S	t	p
Fiziksel Aktivite	0-10 yıl	69	3.59	.55	.738	.007*
	11 ve üzeri	81	3.84	.56		
Egzersiz Bağımlılığı	0-10 yıl	69	3.45	.84	.766	.879
	11 ve üzeri	81	3.47	.80		

p<0.05

Katılımcıların spor yılına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin ($X=3.84$) fiziksel aktivite düzeylerinin, 0-10 yıl arası spor geçmişine sahip bireylerden ($X=3.59$) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(148)}=0.738$, $p=.007$). Bu bulgu, daha uzun süre spor yapan bireylerin

fiziksel olarak daha aktif olduklarını göstermektedir. Ancak egzersiz bağımlılığı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=.879$).

Tablo 4. 5. Çalışma Grubunun Lig Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

	Lig	N	$\bar{X}$	S	t	p
Fiziksel	Amatör	127.	3.71	.51	-.739	.461
Aktivite	Profesyonel	23	3.81	.84		
Egzersiz	Amatör	127.	3.41	.77	-1.704	.090
Bağımlılığı	Profesyonel	23	3.72	.98		

$p<0.05$

Katılımcıların lig düzeyine göre fiziksel aktivite ortalamaları incelendiğinde, amatör sporcuların ortalaması 3.71, profesyonel sporcuların ise 3.81'dir. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($t(148)= -0.739$, $p=.461$). Egzersiz bağımlılığı açısından ise profesyonel sporcuların ortalaması ($\bar{X}=3.72$), amatörlere ($\bar{X}=3.41$) göre daha yüksek olmasına rağmen, bu fark da anlamlı düzeyde değildir ($t(148)= -1.704$, $p=.090$). Bu bulgular, lig düzeyinin fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 6. Çalışma Grubunun Yaş Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	S	F	p
Fiziksel Aktivite	16-25	72	3.65	.56	1.600	.205
	26-35	53	3.83	.60		
	36 ve üzeri	25	3.72	.50		
Egzersiz Bağımlılığı	16-25	72	3.57	.87	.239	.788
	26-35	53	3.49	.85		
	36 ve üzeri	25	3.36	.51		

$p<0.05$

Katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, ortalamaların 16-25 yaş grubunda 3.65, 26-35 yaş grubunda 3.83 ve 36 yaş ve üzeri grupta 3.72 olduğu görülmüştür. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=1.600$, $p=.205$). Benzer şekilde, egzersiz bağımlılığı düzeylerinde de yaş grupları

arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($F=0.239$, $p=.788$). Bu bulgular, yaş değişkeninin fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 7. Çalışma Grubunun Eğitim Durumuna Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	S	F	p
Fiziksel Aktivite	Lise	55	3.65	.65	1.600	.205
	Lisans	83	3.80	.54		
	Lisansüstü	12	3.59	.16		
Egzersiz Bağımlılığı	Lise	55	3.46	.93	.239	.788
	Lisans	83	3.46	.78		
	Lisansüstü	12	3.40	.39		

$p<0.05$

Katılımcıların eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında; lise mezunlarında ortalama 3.65, lisans mezunlarında 3.80 ve lisansüstü grubunda 3.59 olarak hesaplanmıştır. Ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=1.600$, $p=.205$). Egzersiz bağımlılığı açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0.239$, $p=.788$). Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin hem fiziksel aktivite düzeyi hem de egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 8. Çalışma Grubunun Meslek Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları

	Meslek Durumu	N	$\bar{X}$	S	F	p
Fiziksel Aktivite	Futbolcu	36	3.75	.62	.416	.660
	Öğretmen	17	3.83	.58		
	Diğer	97	3.70	.54		
Egzersiz Bağımlılığı	Futbolcu	36	3.58	.70	.559	.551
	Öğretmen	17	3.39	.91		
	Diğer	97	3.42	.83		

Katılımcıların meslek durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, futbolcuların ortalaması 3.75, öğretmenlerin 3.83 ve diğer meslek grubundakilerin 3.70'tir. Ancak bu fark anlamlı değildir ($F=0.416$, $p=.660$). Benzer şekilde, egzersiz bağımlılığı puanlarında da futbolcular ($\bar{X}=3.58$), öğretmenler ($\bar{X}=3.39$) ve diğer meslek grubu ($\bar{X}=3.42$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=0.559$, $p=.551$). Bu bulgular, mesleki durumun fiziksel aktivite ya da egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 9. Çalışma Grubunun Günlük Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları

	Egzersiz Süresi	N	$\bar{X}$	S	F	p
Fiziksel Aktivite	0-1 Saat	86	3.69	.53	.370	.691
	2-3 Saat	73	3.78	.62		
	4 Saat	77	3.70	.56		
Egzersiz Bağımlılığı	0-1 Saat	86	3.31	.85	1.638	.198
	2-3 Saat	73	3.59	.73		
	4 Saat	77	3.47	.13		

$p<0.05$

Katılımcıların günlük egzersiz süresine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında, 0–1 saat grubunun ortalaması 3.69, 2–3 saat grubunun 3.78 ve 4 saat grubunun ise 3.70 olarak bulunmuştur. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=0.370$, $p=.691$). Egzersiz bağımlılığı açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=1.638$, $p=.198$). Bu sonuçlar, günlük egzersiz süresinin fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 10. Çalışma Grubunun Haftalık Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem One Way Anova Testi Sonuçları

	Egzersiz Süresi	N	$\bar{X}$	S	F	p
Fiziksel Aktivite	1-2 gün	23	3.69	.52	.727	.485
	3-4 gün	37	3.64	.65		
	5 gün ve üzeri	90	3.77	.55		
Egzersiz Bağımlılığı	1-2 gün	23	3.49	.73	.037	.964
	3-4 gün	37	3.46	.82		
	5 gün ve üzeri	90	3.44	.84		

p<0.05

Katılımcıların haftalık egzersiz süresine göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında; 1–2 gün egzersiz yapan grubun ortalaması 3.69, 3–4 gün yapanların 3.64 ve 5 gün ve üzeri egzersiz yapan grubun 3.77 olduğu görülmüştür. Ancak bu fark anlamlı değildir (F=0.727, p=.485). Egzersiz bağımlılığı açısından da haftalık egzersiz süresi grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (F=0.037, p=.964). Bu bulgular, haftalık egzersiz sıklığının fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 11. Araştırma Grubunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Fiziksel Motivasyon	Egzersiz Bağımlılığı Toplam
Fiziksel Motivasyon	Pearson Correlation	1	.592**
	p		.000
Egzersiz Bağımlılığı	Pearson Correlation	.592**	1
Toplam	p	.000	

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda, bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .592$, $p < .001$). Bu bulgu, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonu yüksek olan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde ana temalara ilişkin sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı olarak tartışmalara yer verilmiştir.

Bu araştırmada, futbolcularda egzersiz bağımlılığı ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve çeşitli demografik değişkenlere göre bu değişkenler arasındaki farklar analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçları, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, bireylerin egzersize yönelik motivasyonları arttıkça, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Söz konusu sonuç, Deci ve Ryan'ın Özelirleyici Kuramı (Self-Determination Theory) bağlamında değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır (Ryan ve Deci, 2017). Bu kurama göre, bireyin içsel motivasyon düzeyi yüksekse, sürdürülebilir ve yoğun fiziksel aktiviteye yönelme olasılığı da artmakta, bu durum da bazı bireylerde bağımlılık düzeyine varabilmektedir.

Araştırma kapsamında yapılan bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizleri, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, lig düzeyi, egzersiz süresi gibi birçok demografik değişkenin, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Arslanoğlu ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanlar arasında anlamlı bir fark bulamamıştır (Arslanoğlu, 2021). Yine Çar ve arkadaşları (2023), yaptığı çalışmada; fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin nicel araştırma metoduna yönelik analizinde; egzersiz bağımlılığına yönelik araştırmasında cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılık olduğunu bulmuştur (Çar vd., 2023). Başka bir araştırmada “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyut puanı hariç kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği ve ölçeğin alt boyutlarına ait toplam puanlar arasında anlamlı fark yoktur (Arslanoğlu vd., 2021). Cicioğlu ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği araştırmada, elit düzeydeki erkek sporcuların

egzersiz bağımlılık seviyelerinin, elit kadın sporculara kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri de kadın öğrencilere oranla daha yüksektir. Araştırmacılar, yapılan egzersizin türü, spor geçmişi ve antrenman sıklığı gibi etkenlerin cinsiyete bağlı olarak farklı sonuçlar doğurabileceğini ifade etmektedir (Cicioğlu vd., (2019).

Bu bulgu, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktivite motivasyonunun daha çok bireysel psikolojik ve davranışsal faktörlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Bununla birlikte, spor yılı değişkeni fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmıştır. 11 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin, daha kısa süreli spor geçmişine sahip bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Geçmişte yapılan bir çalışmada Kagan (1987), egzersize katılım yılı fazla olanların bağımlılık puanının da yüksek çıktığını tespit etmiştir. Birgönül'ün (2019) araştırmasında, spor yapma süresi 1-4 yıl olan bireylerle, 13-20 yıl arasında spor geçmişine sahip katılımcılar arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu ortaya konmuştur. Benzer şekilde, Yıldırım ve arkadaşları (2017) tarafından haftada en az üç gün düzenli fiziksel aktivite yapan 375 birey üzerinde yürütülen çalışmada, spor geçmişi olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, hiç spor yapmamış bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, sporla geçirilen sürenin fiziksel aktivite alışkanlıklarını pekiştirdiği ve düzenli katılımı artırdığı yönündeki literatür bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Bununla birlikte, profesyonel ve amatör sporcular arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmamasına karşın, profesyonel sporcuların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Bu sonuç, profesyonel düzeyde spor yapan bireylerde egzersizin yaşamın daha merkezinde yer aldığını ve bu bireylerin egzersizle daha güçlü bir bağ geliştirdiğini göstermektedir. Ancak örnekleme profesyonel sporcuların sayıca az olması, bu sonucun genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

Bu çalışmanın bulguları, bazı amatör futbolcularda egzersizin yalnızca sağlıklı bir alışkanlık olarak değil, zamanla bağımlılık düzeyine ulaşabilecek bir davranış biçimi olarak da ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Egzersiz alışkanlığı genellikle bireyin yaşam kalitesini artıran, düzenli ve gönüllü bir fiziksel aktiviteyken; egzersiz bağımlılığı kontrol kaybı, zorunluluk hissi ve egzersiz yapamadığında ortaya çıkan psikolojik yoksunluk belirtileriyle karakterize edilmektedir (Demir & Cicioğlu, 2018). Hausenblas & Symons-Downs (2002) tarafından önerilen kriterlere göre, egzersiz bağımlılığı; tolerans, yoksunluk, kontrol kaybı, fazla zaman harcama, sosyal etkinliklerden uzaklaşma ve devam etme gibi semptomlarla tanımlanan çok boyutlu bir bağımlılık modeli olarak anlaşılmaktadır . Bu özellikler, bağımlılık davranışının bir kompulsif modelle örtüştüğünü göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı, çoğu zaman kişi tarafından olumsuz duygularla başa çıkmak için istemsizce uygulanan, psikolojik zorunluluk içeren kompulsif bir davranışa dönüşebilmektedir. Bu durumda birey, fiziksel ya da sosyal olumsuzluklara rağmen egzersiz yapmaya devam eder ve egzersiz yapamadığında huzursuzluk, suçluluk gibi belirtiler gösterir. Dolayısıyla egzersiz bağımlılığı, sağlıklı bir alışkanlık olmanın ötesinde, bireyin psikolojik işlevselliğini etkileyebilecek düzeyde zorlayıcı bir davranış biçimi haline gelebilir.

Araştırmamızın dikkat çeken bir diğer bulgusu da yaş gruplarına göre yapılan analizlerde, genç yaş grubunun (15-25 yaş) egzersiz bağımlılığı ortalamalarının diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olmasıdır. Her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiş olsa da bu eğilim, genç bireylerin fiziksel görünüm, performans kaygısı ya da sosyal kabul gibi nedenlerle egzersize daha fazla bağlanma eğiliminde olabileceklerini göstermektedir. Yapılan bir çalışmada; elit sporcuların spor yaşının arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı saptanmıştır (Sadeq, 2018). Başka bir çalışmada ise Çakır (2019), yürüttüğü çalışmada yaş faktörlerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, özellikle spor psikolojisi ve gençlik çalışmaları literatüründe tartışılması gereken önemli bir bulgudur.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiş, aynı zamanda bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan 150 futbolcunun büyük çoğunluğunun erkek, genç yaş grubunda ve amatör lig düzeyinde yer alan bireylerden oluştuğu görülmüştür. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri genel olarak yüksek bulunmuş, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ise orta düzeyde seyretmiştir.

Araştırmanın temel bulgularına göre, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin egzersize olan motivasyonları arttıkça, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Egzersizi yalnızca bir sağlık aracı ya da spor etkinliği olarak değil, aynı zamanda yaşamın merkezi haline getiren bireylerin, zamanla bu davranışa aşırı bağlılık geliştirebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik değişkenler açısından elde edilen bulgulara göre; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek durumu, lig düzeyi, günlük ve haftalık egzersiz süresi gibi birçok değişken egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Ancak, spor yılı değişkeni, fiziksel aktivite düzeyi üzerinde anlamlı bir etki göstermiştir. Bu durum, uzun süre sporla uğraşan bireylerin fiziksel olarak daha aktif olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, profesyonel sporcularda egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olması dikkat çekici bir bulgudur, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Genel olarak elde edilen veriler, bireylerin egzersiz motivasyonlarının onların egzersiz davranışlarını yönlendiren temel unsurlardan biri olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle içsel motivasyonla hareket eden bireylerin egzersizi daha sürekli ve yoğun biçimde gerçekleştirdiği, bu durumun zamanla bağımlılık eğilimi yaratabileceği söylenebilir.

Öneriler

Araştırma bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

Egzersiz Bilinci ve Dengesi

Egzersiz bağımlılığı ile sağlıklı egzersiz alışkanlıkları arasındaki sınırların bireylere açık bir şekilde anlatılması gerekmektedir. Sporcular, özellikle yoğun antrenman programlarına sahip bireyler, egzersizi fiziksel ve psikolojik dengelerini gözeterek yapmalıdır.

Motivasyonel Destek Programları

Futbolcularda motivasyonun egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olduğu göz önünde bulundurularak, kulüplerde ve antrenman sistemlerinde psikolojik dayanıklılık ve motivasyon artırıcı, ancak bağımlılık riskini azaltıcı programlar geliştirilmelidir.

Uzun Süreli Spor Geçmişi Olanlar için İzleme

Araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin spor yılıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle uzun süreli sporculuk geçmişi olan bireylerin egzersiz alışkanlıkları düzenli olarak takip edilmeli ve gerekirse profesyonel psikolojik danışmanlık sağlanmalıdır.

Profesyonel Sporcularda Farkındalık Geliştirme

Profesyonel düzeyde egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda, profesyonel sporculara yönelik egzersiz bağımlılığına dair farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.

Farklı Spor Branşlarında Karşılaştırmalı Çalışmalar

Araştırma yalnızca futbolcularla sınırlı olduğundan, ilerleyen çalışmalarda farklı spor dallarında benzer araştırmalar yapılarak, egzersiz bağımlılığı ve motivasyon düzeylerinin branşlar arası farklılıkları ortaya konulabilir.

Nitel Arařtırmalarla Desteklenmesi

Nicel verilerin ötesine geçilerek bireylerin egzersize karşı tutumları, psikolojik gerekçeleri ve bağımlılık düzeylerini derinlemesine anlamak adına nitel araştırmalar (görüşme, odak grup çalışmaları) önerilmektedir.

Geniş Örneklemle Tekrarlanması

Bu alışma sınırlı sayıda katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Gelecek çalışmalarda örneklem grubu büyütölerek, daha güçlü ve genellenebilir sonuçlara ulaşılabilir.



7. KAYNAKÇA

- Ağgön, E., Çakmak-Yıldızhan, Y., & Ağırbaş, Ö. (2021). Spor ve Sağlık Araştırmaları. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Akgün, N. (1994). *Egzersiz ve spor fizyolojisi*. (5.Baskı). Ege Üniversitesi.
- Akkaş, İ. (2019). *Teknoloji Bağımlılığı*. Salon Yayınları.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction research & theory*, 14(6), 631-646. among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Arasıl, T. (2012). Yaşam Boyu Kas-İskelet Sisteminin Yaşlanması. *Türk Osteoporoz Dergisi*, 1(157), 8-21.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fizyoterapi Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 9-14.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aygün, Y., & Duyan, M. (2020). Çocuk ve Egzersiz. *Gece Kitaplığı*, Ankara.
- Baltacı, G., Düzgün, İ., & Tedavi, F. (2008). Adolesan ve egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 730.
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British journal of sports medicine*, 37(5), 393-400.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Reklam Kurdu Ajansı.
- Birgönül, Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi (Master's thesis, Balıkesir University (Turkey).
- Blumenthal, J. A., O'Toole, L. C., & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. & Bozdemir, N. (2012).
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri.

- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 25-42.
- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(3), 283-290.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Cornelissen, V. A., Fagard, R. H., Coeckelberghs, E., & Vanhees, L. (2011). Impact of resistance training on blood pressure and other cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized, controlled trials. *Hypertension*, 58(5), 950-958.
- Çam, H. H. (2014). Adölesanlarda internet bağımlılığı prevalansı ile psikopatolojik semptomlar ve obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., & Arslan, O. (2023). Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 329-348.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., Metin, S. N., & Öcal, T. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Spor Yaparken Psikolojik ve Fiziksel Olarak Nasıl Hissettiklerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 15-24.
- Davis, C., & Fox, J. (1993). Excessive exercise and weight preoccupation in women. *Addictive behaviors*, 18(2), 201-211.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Dinubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22(4), 589-594.
- Elbasan, B., & Düzgün, İ. (2016). Fiziksel aktivite skalaları-kanıta dayalı fiziksel aktivite. *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2(1), 36-39.
- El-Gamal, H., Khayat, A., Shikora, S., & Unterborn, J. N. (2005). Relationship of dyspnea to respiratory drive and pulmonary function tests in obese patients before and after weight loss. *Chest*, 128(6), 3870-3874.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: the survival of the fittest. *Sports medicine*, 31, 571-576.

- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel.
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In *Clinical psychology forum* (pp. 14-14). Division of Clinical Psychology of the British Psychol Soc.
- Gulker, M. G., Laskis, T. A., & Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology?. *Psychology, health & medicine*, 6(4), 387-398.
- Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of sport behavior*, 5(3), 150.
- Hausenblas, A. H. & Downs, S. D. (2002). How much is toomuch? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404.
- Hausenblas, H. A., & Symons-Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hazar, Z. (2016). Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi [Yayımlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- HSGM, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2023). Fiziksel Aktivite. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-2>. (Erişim tarihi: 01.02.2025).
- İleri, İ. Y. (2019). *Madde bağımlılığı nedeni ile hastanede yatarak tedavi gören bireylerde dürtüsellik ve yıkıcı davranış bozukluklarının incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- İmamoğlu, O. (1992). Spor-sağlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7(1), 67-70.
- İnce, G. (2018). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda tamamlayıcı tedavi olarak egzersiz ve spor aktiviteleri. *Uyarlanmış beden eğitimi ve spor (lisans ve lisansüstü öğrenciler için)*. İzmir: Ergün kitabevi.
- Kagan, D. M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538
- Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 1(1), 49-71.
- Karaduman, M. & Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 453-472.

- Karahüseyinoğlu, M.F. (2015). Spor sosyolojisi. Demir, E. (Ed.), Spor bilimlerine giriş (ss. 209-252). Nobel Akademi.
- Kaya, A. (2023). Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor kavramları üzerine bir inceleme. *Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 45-62.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Kurtoğlu, A., Çar, B., & Konar, N. (2022). The effect of 8 weeks plyometric exercise on physical and motoric features of mental disabled. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(4), 228-232.
- Küçükvardar, M., & Tıngöy, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Miller-Adams, J. M. (2001). Examining exercise dependence: the development, validation, and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers, and cyclists. University of Kentucky.
- Morris, M., Steinberg, H., Sykes E.A. & Salmon, P. (1990) Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of clinical Psychological*, 56, 699-710. nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*,
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: Cep Üniversitesi İletişim.
- Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk, Nobel Yayın Dağıtım, 2. Basım Mart, 21-22.
- Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International journal of eating disorders*, 7(6), 759-769.
- Peterson, V. (1998). *Dieting behaviors and body image : A Study of gymnasts and netball*
- Powers (Ed.) *Clinical manual of eating disorders* içinde (s.357-385).Washington, DC: American Psychiatric.
- Powers, P.S. & Thompson, R.A. (2007). Athletes and eating disorders. J. Yager & P.S.
- Rudy, E. B., & Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications
- Sadeq, B. J. S. (2018). *Investigation of the exercise dependence of athletickick boxing, taekwondo and muay thai* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *TJFMPC*, 4, 6-21.

- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Seferoğlu, S., & Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi*, (2).
- Shaw, K. A., Gennat, H. C., O'Rourke, P., & Del Mar, C. (2006). Exercise for overweight or obesity. *Cochrane database of systematic reviews*, (4).
- Steptoe, A. S. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. The Lancet, 347(9018), 1789-1792. *players*. Unpublished Honours Thesis, University of Newcastle.
- Tambalis, K., Panagiotakos, D. B., Kavouras, S. A., & Sidossis, L. S. (2009). Responses of blood lipids to aerobic, resistance, and combined aerobic with resistance exercise training: a systematic review of current evidence. *Angiology*, 60(5), 614-632.
- 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* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).
- Tekkurşun Demir, G. Ö. N. Ü. L., & Cicioğlu, H. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 15(4).
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Toytok, E. H., & Uçar, L. (2018). Okul Yöneticilerinin Kullandıkları Güç Türleri Ve Örgütsel Depresyon: Bir İlişkisel Tarama Modeli. *Ekev Akademi Dergisi*, (76), 109-126.
- Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Ankara: Klasmat Matbaacılık*.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2021). *Fiziksel aktivite*. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme-ve-fiziksel-aktivite/aktivite-vespor/477-fiziksel-aktivite.html> (Erişim tarihi: 01.02.2025).
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Veale, D. (1991). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740.
- Yates, A. (2013). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. Routledge.

- Yeşil, H., & Eyigör, S. (2015). Yaşlılarda fizik aktivite ve hastalıklara etkisi–I. *Ege Tıp Dergisi*, 54.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yumrukuz, Ö. (2021). Pubg Oynama Pratiklerinin Dijital Oyun Bağımlılığı İlişkisi Ekseninde İncelenmesi. *Atatürk İletişim Dergisi*, (21), 5-28.
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.



8.EKLER

EK 1: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

	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 hissedirim.	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 ertelemeye 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 2: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	Beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.	1	2	3	4	5
10	Arkadaşıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	Bilmivorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.	1	2	3	4	5
14	Benim için avantaj sağlar mı bilmivorum.	1	2	3	4	5
15	Önemli mi, bir türlü anlam veremivorum.	1	2	3	4	5
16	Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.	1	2	3	4	5

EK 3:Etik Kurul

	T.C. BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu	
Sayı : E-25691463-050.04-2500014827 Konu : Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU 2024-298		
Sayın Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi		
GÜNDEM: Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU'nun 2024-298 numaralı başvurusunun değerlendirilmesi		
KARAR: Etik Kurulumuzun 13.01.2025 tarihinde saat 10.00'da yapılan 2025-01 sayılı toplantısında Prof. Dr. Yağmur AKKOYUNLU sorumluluğunda Oğuzhan AKCİN tarafından yürütülmesi planlanan 2024-298 başvuru sayılı "Futbolcularda Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Aktiviteye Yönelik Motivasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışma etik açıdan uygun bulunmuştur.		
Doç. Dr. Yasemin ASLAN Kurul Üyesi	Doç. Dr. Berna KÖKTÜRK DALCALI Kurul Üyesi	Doç. Dr. Özlem PERSİL ÖZKAN Kurul Üyesi
Doç. Dr. Ömer ÖZER Kurul Üyesi	Doç. Dr. Arzu BULUT Kurul Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Derya AZİM Kurul Üyesi
		Prof. Dr. Yıldı Arzu ABA Kurul Başkanı
Belge Doğrulama Kodu: PFA3ECH		
Belge Takip Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/bandirma-onyedi-eyul-universitesi-ebys		
Adres: Yeni Mahalle Şehit Astsubay Mustafa Soner Varlık Caddesi No:77 Bandırma/BALIKESİR Telefon No: (0 266) 7170117 e-Posta: saghetik@bandirma.edu.tr Kep Adresi: bandirma-onyedi-eyul@hs01.kep.tr		
Faks No: (0 266) 7170030 İnternet Adresi:		
Bilgi için : Telefon No: Direkt Hat:		
Neslihan Tütüncü Memur		
		

9.ÖZGEÇMİŞ

1- Bireysel Bilgiler

KİŞİSEL BİLGİLER
Adı Soyadı: Oğuzhan AKCİN
Mesleği: Subay
Uyruğu: T.C.
EĞİTİM
Lisans: Afyon Kocatepe Üniversitesi 2020
MESLEKİ DENEYİM