

**T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**GÜNEYDOĞU VE DOĞU ANADOLU BÖLGESİ TENİS
SPORCULARIN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Zülkif POLAT

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KIZILKOCA**

TUNCELİ-2023

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

GÜNEYDOĞU VE DOĞU ANADOLU BÖLGESİ TENİS
SPORCULARIN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ DEMOGRAFİK
DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Zülkif POLAT
(200190032)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KIZILKOCA

TUNCELİ-2023

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**GÜNEYDOĞU VE DOĞU ANADOLU BÖLGESİ TENİS SPORCULARIN
EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Zülkif POLAT
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu tez 24/05/2023 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

İmza
Prof. Dr.

(Munzur Üniversitesi)

BAŞKAN

İmza
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa
KIZILKOCA

(Munzur Üniversitesi)

DANIŞMAN

İmza
Doç. Dr.

(Munzur Üniversitesi)

ÜYE

Enstitümüz Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Doç. Dr. Murat KORUNUR
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı,5846 sayılı”Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.”

24/05/2023

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza

Zülkif POLAT

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KIZILKOCA

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca görüş ve bilgilerini paylaşan, hiçbir zaman desteğini esirgemeyen çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mustafa KIZILKOCA hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez konusu seçiminde son yıllarda daha çok gündeme gelen ve güncel bir konu olan bağımlılığın alt bölümlerinden olan Egzersiz Bağımlılığı konusunda, fikir veren, tezin plan, düzen kısmında yardımını hiçbir zaman esirgemeyen Beden Eğitimi Öğretmeni Ali BEDÜK hocam'a

Tez yazım aşamasında istatistiksel kısmın ve sonuçların yorumlanmasında desteklerini esirgemeyen Dr.Öğrt.Üyesi Serdar ADIGÜZEL hocam'a

Çalışmaya gönüllü katılım sağlayan tüm Güney Doğu ve Doğu Anadolu bölgesinde tenis oynayan sporcular ve antrenörlere teşekkürlerimi sunarım,

Tez çalışmam sırasında bana destek olan Beden Eğitimi öğretmeni eşime ve biricik kızım Serena Roza'ya sonsuz teşekkürler.

Zülkif POLAT

TUNCELİ-2023

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
ŞEKİL LİSTESİ	V
TABLO LİSTESİ.....	VI
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Çalışmanın Amacı	2
1.2. Çalışmanın Önemi	4
1.3. Bölgesel Veriler ve Kapsayıcılık.....	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Spor Kavramı.....	6
2.1.1. Spor kavramına genel bakış.....	6
2.1.2. Spor kavramının tanımı	7
2.1.3. Sporun tarihsel gelişimi	10
2.1.3.1. Dünyada sporun tarihsel gelişimi	11
2.1.3.2. Türkiye’de sporun tarihsel gelişimi.....	12
2.1.4. Sporun önemi.....	13
2.1.5. Sporun amaçları.....	15
2.1.6. Sporun yararları	16
2.1.6.1. Fizyolojik yararları	16
2.1.6.2. Psikolojik yararları	17
2.1.6.3. Sosyolojik yararları.....	18
2.1.6.4. Ekonomik yararları	19
2.1.8. Spor çeşitleri	19
2.1.9. Tenis sporu	21
2.1.10. Tenis Sporunun tarihsel gelişimi	22
2.1.10.1. Dünyada tenis sporunun tarihsel gelişimi.....	23
2.1.10.2. Türkiye’de tenis sporunun tarihsel gelişimi	23
2.1.11. Tenis Sporunun oyun yapısı ve özellikleri	24
2.2. Bağımlılık Ve Egzersiz Bağımlılığı	26
2.2.1. Bağımlılık	26
2.2.2. Bağımlılığın patofizyolojisi ve türleri	28
2.2.3. Egzersiz bağımlılığı	30
2.2.4. Egzersiz bağımlılığı özellikleri ve tanı kriterleri	32
2.2.5. Egzersiz bağımlılığının nedenleri	33
2.2.5.1. Bireysel farklılıklar.....	33
2.2.5.2. Genetik faktörler.....	34
2.2.5.3. Psikolojik etmenler	34
2.2.5.4. Sosyal etmenler	35
2.2.5.5. Fizyolojik etmenler.....	35
2.2.6. Egzersiz bağımlılığının teorik çerçevesi.....	36
2.2.7. Egzersiz bağımlılığının yaygınlığı ve sosyodemografik değişkenler.....	38
2.2.8. Egzersiz bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalar	39
3. YÖNTEM	42

3.1. Araştırmanın Modeli	42
3.2. Araştırma Grubu	42
3.3. Veri Toplama Aracı	42
3.3.1. Kişisel bilgi formu	42
3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği	42
3.4. Veri Toplama Süreci.....	43
3.5. Verilerin Analizi	43
4. BULGULAR	44
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	55
6. KAYNAKLAR.....	61
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1. Tenis kortu ölçüleri	24
---------------------------------------	----



TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.	Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımları	44
Tablo 4.2.	Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Frekans Dağılımları	44
Tablo 4.3.	Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans Dağılımları	45
Tablo 4.4.	Katılımcıların Bölgelerine Göre Frekans Dağılımları.....	46
Tablo 4.5.	Katılımcıların Tenis Sporu İlgilenme Sürelerine Göre Frekans Dağılımları .	46
Tablo 4.6.	Katılımcıların Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre Frekans Dağılımları	47
Tablo 4.7.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları.....	47
Tablo 4.8.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları.....	48
Tablo 4.9.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları	50
Tablo 4.10.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	50
Tablo 4.11.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Eğitim Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	51
Tablo 4.12.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Sporla İlgilenme Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	52
Tablo 4.13.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Bölge Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin T-testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.14.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre Anova Sonuçları	53
Tablo 4.15.	Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları.....	54

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, düzenli egzersiz yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı, beden imajı ve benlik saygısı düzeylerini incelemek ve bu değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmaktır. Araştırma, tarama modeline göre yapılmıştır ve Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcuları üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile beden imajları arasında düşük ve istatistiksel olarak anlamlı olmayan negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı olan bireylerin beden imajlarının daha pozitif olduğunu veya bu değişkenler arasında zayıf bir ilişki olduğunu düşündürülebilir.

Ayrıca, araştırma katılımcılarının egzersiz bağımlılık düzeyleri ile benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yani, egzersiz bağımlılığı düzeyi arttıkça, katılımcıların benlik saygısının azaldığı görülmüştür. Bu bulgu, egzersiz bağımlılığının bireylerin benlik algısını etkileyebileceğini ve bazı durumlarda düşük benlik saygısına neden olabileceğini düşündürülebilir.

Bununla birlikte, araştırma sonuçları egzersiz bağımlılığı düzeyinin demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum, boy, kilo) göre farklılık göstermediğini göstermiştir. Yani, bu değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerinde direkt bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu durum, egzersiz bağımlılığının bireyler arasında genel olarak yaygın olduğunu ve demografik faktörlerden bağımsız olduğunu düşündürülebilir.

Bu çalışmanın bulguları, düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı, beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri anlamamıza yardımcı olmaktadır. Egzersiz bağımlılığının bireylerin beden algısı ve benlik saygısı üzerindeki etkilerini değerlendirmek, egzersiz programları ve rehberlik süreçleri açısından önemli bir bilgi sağlayabilir. Ayrıca, ileride yapılacak benzer araştırmalarla bu konunun daha derinlemesine incelenmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı, Benlik Saygısı, Beden İmajı, Demografik Değişkenler

ABSTRACT

The examination of exercise addiction of the Southeastern Anatolia and Eastern Anatolia region tennis players in terms of demographic variables

The aim of this study is to examine the levels of exercise addiction, body image, and self-esteem among individuals who engage in regular exercise, and to investigate whether there is a relationship between these variables. The research was conducted using a survey model and focused on tennis players in the Southeastern and Eastern Anatolia regions.

According to the results of the study, there was a low and statistically insignificant negative relationship between participants' levels of exercise addiction and body image. This finding may suggest that individuals with exercise addiction have a more positive body image or that there is a weak relationship between these variables.

Furthermore, the research revealed a negative relationship between participants' levels of exercise addiction and self-esteem. In other words, as the level of exercise addiction increased, participants' self-esteem decreased. This finding implies that exercise addiction can influence individuals' self-perception and, in some cases, lead to low self-esteem.

Moreover, the study found that the level of exercise addiction did not vary significantly based on demographic variables such as age, gender, education level, marital status, height, and weight. This indicates that these variables do not have a direct impact on exercise addiction. It suggests that exercise addiction is prevalent among individuals regardless of their demographic characteristics.

The findings of this study contribute to our understanding of the relationships between exercise addiction, body image, and self-esteem among individuals who engage in regular exercise. Evaluating the effects of exercise addiction on individuals' body perception and self-esteem can provide valuable information for exercise programs and guidance processes. Additionally, further research on this topic is recommended to delve deeper into these relationships.

Keywords: Exercise, Exercise Addiction, Self-Esteem, Body Image, Demographic Variables

1. GİRİŞ

Spor, insanların bedenlerine ve zihinlerine olumlu yönde katkıda bulunan ve sosyal davranış gelişimini destekleyen bir faaliyettir. Belirli kurallar içeren sporların oyun kuralları çerçevesinde oynanması ve rakipleri alt edilmesi ilgiyi artırmaktadır. Doğal ve basit bir insan davranışı olarak başlayan spor kavramı, zamanla ticarileşen bir sektör haline gelmiş ve spor etkinlikleri birçok kuralı olan profesyonel bir faaliyet haline gelmiştir. Spor alanındaki bu ticarileşme ve profesyonelleşme süreci, rakiplerin üstesinden gelmenin ve başarıya ulaşmanın öneminin artmasına neden olmuştur ve bu bağlamda, spor başarısını etkileyen faktörlerin ve yöntemlerin bilimsel olarak incelenmesine dayanan spor bilimi de eşit derecede önemlidir. .

Tenis, homeostazı sürdürme yeteneğini zorlayan çoklu hareket modlarını içeren bir spordur (Samson ve diğerleri, 2007). Tenis, tarihte ilk ortaya çıktığı zamanlarda seçkinler ve soylular için oynanıyordu. Günümüz toplumunda kitle iletişim araçlarının (televizyon, internet, gazete vb.), sosyal medyanın gelişmesi ve dünyaca ünlü profesyonel tenisçilerin takibi insanların ilgisini çekmiştir. Ayrıca profesyonel sporcular tarafından imzalanan yüksek ücretli sponsorluk anlaşmaları, ITF (International Tennis Federation), ATP (Profesyonel Tenis Federasyonu) ve WTA (Women's Tennis Association) tarafından düzenlenen turnuvalardan elde edilen yüksek gelirler de tenise olan ilginin artmasında etkili olmuştur. Son yıllarda Türkiye'de düzenlenen yurt içi ve yurt dışı şampiyonalar, profesyonel tenisçilerin imza günleri, TTF (Türkiye Tenis Federasyonu) kurumları bünyesinde yer alan kadın ve erkek tenisçilerin dünya tenis sıralamasında yer aldığı etkinlikler, insanların tenise olan ilgisinin artmasına etkin bir şekilde katkıda bulunmuştur.

Genel olarak bağımlılık kavramı vücuda dışarıdan giren biyolojik maddeler için kullanılmaktadır, dolayısıyla bu kavramın fiziksel egzersize uygulanması kafa karışıklığına neden olabilir. Ancak psikoaktif maddelere bağımlılık, bireyin bağımlılık yapan faktöre karşı toleransının zaman içinde gelişmesi, bireyde yoksunluk belirtilerinin başlaması ve zaman içinde bireysel işlevselliğin gerilemesi gibi önemli kriterler bu durumun diğer bağımlılık yapıcı maddelerden farklı olduğunu düşündürmektedir. Günümüz modern toplumunda, insanların iş yoğunluğu ve günlük hayatın koşuşturmacası nedeniyle yaşadıkları baskıdan kurtulmaları ve fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olabilmeleri için egzersiz, en önemli gereksinimlerden biri olarak kabul edilmektedir. Bu, insanların fiziksel, bilişsel ve zihinsel sakinliği ile ilişkilendirilir. Ancak egzersiz bağımlılığının birey üzerinde

olumlu ve olumsuz etkileri olabileceği unutulmamalıdır. Egzersiz bağımlılığı kavramı, kişinin fiziksel aktiviteye istekli olması ve bu doğrultuda düzenli egzersiz yapması, engellilik gibi durumların varlığına rağmen egzersizin kişiye zararlı etkileri olması ve kişinin kendini rahatsız hissetmesi olarak tanımlanmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, günümüz modern toplumunda egzersizin önemini vurgulamak ve insanların fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilmeleri için egzersizin nasıl etkili bir araç olduğunu anlatmaktır. Ayrıca, sporun ticarileşme ve profesyonelleşme sürecinin spor başarısını etkileyen faktörleri ve yöntemleri bilimsel olarak incelenen spor biliminin önemine değinilecektir.

1.1. Çalışmanın Amacı

Egzersiz, insanların bedensel ve zihinsel sağlığını korumada önemli bir role sahiptir. Günlük yaşamın yoğunluğu ve stresi, bedenimizi ve zihnimizi olumsuz etkileyebilir. Egzersiz yapmak, stresi azaltır, endorfin salgılar ve ruh halini olumlu yönde etkiler. Aynı zamanda fiziksel olarak daha sağlıklı olmamızı sağlar, enerji seviyelerini artırır, bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı koruma sağlar. Egzersiz aynı zamanda beyin fonksiyonlarını da geliştirir, bilişsel işlevleri artırır, odaklanmayı ve konsantrasyonu güçlendirir. Ancak, egzersiz bağımlılığına dikkat etmek de önemlidir. Egzersiz bağımlılığı, kişinin fiziksel aktiviteye aşırı derecede bağımlı hale gelmesi ve bunun sonucunda sağlık sorunları yaşaması durumunu ifade eder. Aşırı egzersiz yapma, sakatlanma riskini artırabilir, bedenimizin dinlenme ihtiyacını göz ardı edebilir ve sosyal ilişkilerimizi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, dengeli bir egzersiz programı oluşturmak ve bedenimizin ihtiyaçlarına uygun hareket etmek önemlidir.

Bu tez çalışması, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde faaliyet gösteren tenis sporcularının egzersiz bağımlılıklarını demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Egzersiz bağımlılığı, son yıllarda fiziksel ve mental sağlık üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Ancak, bu bağımlılığın demografik faktörlerle ilişkisi hakkında sınırlı bilgi bulunmaktadır. Bu çalışma, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılıklarını etkileyebilecek demografik değişkenleri inceleyerek, alan literatürüne yeni bir bakış sunmayı hedeflemektedir. Ek olarak insanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için egzersizin önemini vurgularken, egzersiz bağımlılığına karşı da bilinçli olunması gerektiğini

hatırlatmayı amaçlamaktadır. Egzersizin sağladığı faydaları anlamak ve uygun bir dengeyi korumak, fiziksel ve ruhsal sağlığımızı optimize etmek için önemlidir.

Bu tez çalışmasının temel amacı, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılıklarını etkileyebilecek demografik değişkenleri belirlemektir. Bu bağlamda, sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve sporculuk deneyimi gibi demografik özellikleri arasındaki ilişki incelenecektir. Araştırmanın bu amacı doğrultusunda, aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

- Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek ve ortaya koymak.
- Sporcuların egzersiz bağımlılıklarının demografik değişkenlere (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve sporculuk deneyimi) göre nasıl değiştiğini analiz etmek.
- Demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini değerlendirmek ve istatistiksel olarak ilişkilendirmek.

Bu araştırma, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde faaliyet gösteren tenis sporcularını kapsayacak şekilde kesitsel bir tasarıma sahip olacaktır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılacaktır. Bu anket formu, katılımcıların demografik özelliklerini, egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve diğer ilgili değişkenleri içerecektir. Veriler, istatistiksel analizler için uygun yöntemler kullanılarak değerlendirilecektir. SPSS gibi istatistiksel analiz programları kullanılarak, demografik değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkileri ortaya koymak için çeşitli istatistiksel testler (örneğin ANOVA, korelasyon analizi) uygulanacaktır.

Bu tez çalışması, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılıklarını demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, sporcuların egzersiz bağımlılıklarını etkileyebilecek demografik faktörlerin anlaşılmasına katkıda bulunacaktır. Bu çalışmanın sonuçları, egzersiz bağımlılığı alanındaki literatüre yeni bir bakış açısı getirecek ve ilgili paydaşlara (sporcu koçları, spor kulüpleri, psikologlar vb.) egzersiz bağımlılığının yönetimi ve önlenmesi konusunda daha etkili stratejiler geliştirmeleri için temel sağlayacaktır. Ayrıca, bu çalışma, egzersiz bağımlılığı araştırmalarının daha kapsamlı ve çeşitlilik gösteren bir perspektife sahip olmasına katkıda bulunacak ve bölgesel bazda önemli veriler sunacaktır.

1.2. Çalışmanın Önemi

"Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi Tenis Sporcularının Egzersiz Bağımlılıklarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı çalışma, egzersiz bağımlılığı ve demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir araştırma alanına odaklanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktivitenin artan önemi ve insan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle giderek daha fazla ilgi çekmektedir. Ancak, bu bağımlılığın demografik faktörlerle ilişkisi hakkında sınırlı bilgi bulunmaktadır. Bu çalışma, bu boşluğu doldurmayı ve egzersiz bağımlılığı ile demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi anlamayı hedeflemektedir.

Önem ve Katkılar:

Bilimsel Literatüre Katkı: Bu çalışma, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılıklarını demografik değişkenler açısından inceleyerek, literatüre yeni bir bakış açısı getirecektir. Egzersiz bağımlılığı alanında yapılan araştırmaların çoğu genellikle genel popülasyon üzerinde odaklanmaktadır. Bu çalışma, spesifik bir spor dalı olan tenis sporcuları üzerindeki etkisini inceleyerek literatüre yeni bir perspektif sunacaktır.

Sporcu Sağlığı ve Performansı: Bu çalışmanın sonuçları, egzersiz bağımlılığını etkileyebilecek demografik faktörleri anlamak açısından önemlidir. Sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek ve demografik değişkenlerle ilişkilendirmek, sporcuların sağlığı ve performansı üzerinde olumlu etkiler sağlamaya yardımcı olabilir. Elde edilen bulgular, egzersiz bağımlılığına duyarlı olan grupları ve risk faktörlerini belirlemek için kullanılabilir, bu da sporcuların daha iyi yönetimini ve gerektiğinde müdahaleyi sağlayabilir.

Stratejik Planlama ve Program Geliştirme:

Bu çalışma, egzersiz bağımlılığını etkileyebilecek demografik değişkenlerin anlaşılmasına katkıda bulunacak ve ilgili paydaşlara (sporcu koçları, spor kulüpleri, psikologlar vb.) egzersiz bağımlılığının yönetimi ve önlenmesi konusunda daha etkili stratejiler geliştirmeleri için temel sağlayacaktır. Veriler, sporcuların demografik profilleriyle egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi göstererek, sporcu koçlarının ve psikologların, bireysel ihtiyaçlara daha uygun egzersiz programları ve psikolojik destek sunmasına yardımcı olacaktır.

1.3. Bölgesel Veriler ve Kapsayıcılık

Bu çalışma, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcuları üzerinde yürütülen bir araştırma olması açısından bölgesel bir perspektif sunacaktır. Bu tür bölgesel çalışmalar, coğrafi ve kültürel farklılıkları dikkate alarak daha kapsamlı ve çeşitlilik gösteren bir perspektife sahip olmamızı sağlar. Elde edilen sonuçlar, bölgenin egzersiz bağımlılığı konusundaki durumunu anlamak için önemli bir referans noktası olacaktır.

Sonuç olarak, "Güneydoğu ve Doğu Anadolu Bölgesi Tenis Sporcularının Egzersiz Bağımlılıklarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi" adlı bu çalışma, egzersiz bağımlılığı alanında bilgi eksikliğini gidermeyi ve sporcunun demografik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, sporcunun sağlığı, performansı ve yönetimi üzerinde olumlu etkiler sağlamak için stratejik planlama ve program geliştirmeye katkıda bulunacaktır. Ayrıca, bölgesel bir perspektif sunarak, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki egzersiz bağımlılığı konusundaki durumu daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Bu çalışma, egzersiz bağımlılığı alanındaki bilimsel literatüre katkı sağlayacak ve ilgili paydaşlara yol gösterici bir kaynak olacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramı

2.1.1. Spor kavramına genel bakış

Spor kavramı, bireyin yaşamında önemli yer tutan, toplumsal yaşamının doğal bir parçası olarak kabul edilen ve kendi içinde gerçekleştirme amacı taşıyan bir faaliyet olarak yorumlanabilir. Duygular, bireyin sosyal yaşamının temelidir, bulunduğu coğrafyanın etkisini içinde barındırır, fiziksel aktivite ile ifade edilir ve dolayısıyla meydana geldiği coğrafyanın izlerini taşır. Bu nedenle toplumsal yaşamda ve toplumsal alanda giderek artan bir yer kaplayan spor olgusu artık önemli bir bilim dalı olarak kabul edilmektedir (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013). Bu durum spor kavramına yönelik araştırmaların artmasına ve spor olgularının farklı disiplinlerde incelenmesine neden olmuştur.

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel, bilişsel, zihinsel ve atletik performanslarını geliştirmelerini ve göstermelerini sağlar. Bu nedenle sporun günümüzde kişisel ve toplumsal bir olgu olarak kabul edildiği söylenebilir (Polat, 2009). Bunun yanı sıra spor kavramı, farklı toplumlar arasındaki iletişimi kolaylaştıran ortak bir dil işlevi görerek sevgi, kardeşlik ve barış ortamını etkin bir şekilde oluşturur. Farklı ırklardan, kültürlerden ve sosyal yapılardan birçok millet, spor faaliyetlerinin gücüyle uluslararası platformda seslerini duyurabilmekte, kendilerine has kültürel özelliklerini gösterebilmekte ve dünya ülkelerine varlıklarını kabul ettirebilmektedir. Bu nedenle sporun günümüzde tüm toplumlarda önemli bir ortak etkinlik olduğu söylenebilir. Sporun birleştirici gücü ve ortak uluslararası dil statüsü artık tüm uluslar tarafından benimsenmiştir (Kılıç, 2007).

Spor olgusu, toplumsal alanda önemli olan ve bireylerin toplum içindeki statüsünü belirleyen birçok toplumsal değerin oluşmasında ve sürdürülmesinde rol oynamaktadır. Bu önemli değerlerin başında çok çalışma, özveri, adalet, sadakat, sorumluluk, güvenilirlik, hoşgörü ve öz disiplin sayılabilir (Küçük ve Koç, 2016). Sporun bireyin özellikle erken yaşlarda bu değerleri benimsemesi ve hayatına bu yönde yön vermesi üzerindeki etkisi küçümsenemez.

Günümüzde spor faaliyetlerinde kullanılan araç, gereç ve alanlar da hızla gelişen teknolojik sistemler ile modernize edilmiş ve iletişim teknolojisinin gelişmesi ile birlikte spor faaliyetleri hakkında bilgi edinilmesi kolaylaşmıştır. Ayrıca teknolojik gelişmeler farklı

toplumlar arasında yakın bağlar oluşturmuş, dünya çapında fiziksel aktiviteye olan ilgi ve katılımın artması, refah düzeylerindeki hızlı artışlar ve kişisel boş zaman artışı ile spora olan ilgi artmıştır (Durmuş, 2015).

Spor olgusunun, toplumda daha sağlıklı ve üretken yapıların oluşmasına katkı sağlayan genel niteliklerin yanı sıra bireysel düzeyde olumlu gelişmeye katkı sağladığı bilinmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite, bireylerin bir bütün olarak toplumdaki benzer sosyal kurumlarla ilişkiler kurmasını ve hızla gelişen çağdaş toplum yapısı içinde yer almasını sağlar, toplumsal bir olgu olarak kabul edilir ve toplumsal bütünlüğün sağlanmasında da etkilidir. Bu nedenle sporun kişisel yaşam ve toplumsal alandaki sosyolojik etkisini belirlemek ve amaçlarına ulaşabilmek için fiziksel aktivitenin toplumsal boyutlarının araştırılması gerekmektedir (Yetim, 2000). Spor olgusunun sosyolojik boyutu, bireylerin psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimlerini şekillendirerek toplumsal yapıların gelişimine katkı sağlamakta, bireysel ve grup etkilerine odaklanan birçok araştırmaya konu olmaktadır.

21. yüzyılda çağdaş toplumun en etkili ve yaygın sosyal unsurlarından biri olan sporun temel amacı, bireylerin fiziksel, zihinsel, bilişsel ve sosyal yönden gelişmesine yardımcı olmaktır. Toplumun temel taşıını oluşturan birey üzerinde bu kadar etkili bir etkiye sahip olan bu toplumsal olgunun, insanların modern anlamda spor yapabilmeleri için kitleler arasında bilinçli bir şekilde yayılması çok önemlidir. İnsanların verimli ve gönüllü fiziksel aktiviteleri ile sosyal gelişim seviyeleri arasında önemli bir bağlantı olduğu iyi bilinmektedir. Bu bağlamda günümüz çağdaş toplumunda sporun ekonomik ve kültürel refah düzeyinin önemli bir göstergesi olarak görüldüğü ve toplumsal hayatın her alanında etkili olan değerli bir toplumsal kurum olduğu söylenebilir (Çakmakçı, 2001). Bu nedenle spor üzerine yapılan araştırmalarda öncelikle sporun kavramsal açıdan değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

2.1.2. Spor kavramının tanımı

Spor kavramı, çağdaş toplumsal yaşamdaki en önemli ve temel fiziksel etkinliklerden biridir. Günümüzde insanlar dünya çapında spor etkinliklerine düzenli olarak katılmakta ve aktif olarak takip etmektedir. Spor alanına olan bu ilginin, insanlık tarihinin her döneminde birey ve spor arasındaki ilişkinin ön planda olmasından kaynaklandığı öne sürülmüştür. Bu açıdan bakıldığında spor kavramının hiçbir şekilde günlük yaşamdan dışlanamayacağı

anlaşılmaktadır (Dever, 2010). Bu bağlamda bireyin hayatında önemli bir yer tutan fiziksel aktivite yelpazesine birçok tanımın yapıldığı görülmektedir.

Spor kavramının kapsamlı tanımlarından biri olan; ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimin temel faktörlerinden biri olan bireyin beden ve zihin gelişiminin, bireyin kişilik oluşumunu ve karakteristik niteliklerinin olumlu yönde gelişmesini desteklemekte, bireyin bireysel olarak gelişmesini sağlamaktadır. Çağdaş bilgi, yetenek ve becerilerle, toplum ve bireyler arasındaki uyumu sağlamak için bireyin gücünü artırmanın yanı sıra milletler arasında birlik, beraberlik ve barışı tesis etmeye yönelik faaliyetler şeklinde gerçekleştirilir. mücadele, önceden belirlenmiş rekabet kural ve standartlarına ek olarak onda bir heyecan, rekabet ve yarışmalarda kazanma alanı yaratmaktır (Yetim, 2005).

Spor kavramı, farklı amaçlarla, farklı alanlarda, bireysel ya da takım halinde, herhangi bir aletle ya da aletsiz yapılan eylemlerdir. Ayrıca spor, aktiviteyi yapan bireyin planlı çalışmasını ve belirli kurallara uymasını zorunlu kılar. Fiziksel aktivitede performans, ağırlıklar, metreler, zaman ölçüleri ve sayılar açısından değerlendirilir ve bilişsel ve fiziksel rekabet unsurlarını içerir. Dolayısıyla fiziksel aktivitenin bireysel performansı artıran, sosyalleşmeyi sağlayan, eğitsel psikomotor aktiviteleri içeren aktiviteler bütünü olduğu söylenebilir (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016).

Spor, doğal çevreyi insan yaşamına daha elverişli hale getirmek için insanların edindikleri becerileri geliştirmelerini sağlayan bir boş zaman etkinliği veya tam zamanlı uğraştır. Bir dizi faaliyet olarak tanımlanır. Ayrıca bu faaliyetlerin, bireyin sosyalleşmesine ve içinde yaşadığı toplumla bütünleşmesine katkı sağlaması, fiziksel ve zihinsel gelişimini sürdürerek bireyin rekabet motivasyonunu artırması için gerekli ortamı sağlaması önemlidir. Bu noktada sporun geniş anlamda birliği pekiştiren, kültür dokusunu geliştiren bir olgu olduğunu belirtmekte fayda var (Erkal ve diğerleri, 1998). Bu tanımda fiziksel aktivite, bireyin yaşamında yaşam boyu devam eden bir uğraş olarak ya da boş zaman etkinliği olarak gerçekleştirilebilir.

Bir bilim olarak beden eğitimi, bireyin fiziksel, bilişsel ve ruhsal gelişimini destekleyen ve bu unsurlar arasındaki koordinasyonu destekleyen disiplin olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda spor, bireysel ya da grup halinde belirli kurallara göre yapılabilen bir aktivite, boş zaman etkinliği ya da meslek olarak yorumlanmaktadır. Spor, bireylerin kendilerini fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal yönden geliştirmelerini sağlayarak bu unsurların kişisel ve toplumsal uyumunu teşvik eder (Çumralıgil ve Görücü 2007).

Spor, çok farklı amaçlarla işleyen, kültürel, sosyal, ekonomik ve politik yapılarla etkileşim içinde olan ve dolayısıyla kültürel, sosyal, ekonomik ve politik düzeylere sahip sosyal temelli bir alt sistem olarak tanımlanır. Bu bağlamda spor kavramının rekabete dayalı, teknik, fiziksel, profesyonel, estetik ve iletişimsel bir süreç olduğu ileri sürülmüştür. Bu tanımdan hareketle spor olgusunun farklı, toplumu ilgilendiren önemli bir faaliyet alanı, siyasi, sosyal ve mali işlevleri olan bir faktör olduğu söylenebilir (Çeliksoy, 2006).

Spor kavramının bir başka tanımında, bireylerin bireysel veya takım halinde yarışmak, birbirleriyle rekabet etmek, boş zamanlarında eğlenmek ve eğlenmek amacıyla katıldıkları, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen eylemler bütünüdür yorumlanmıştır. Daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimseyin. Bu tanıma göre egzersizin sadece fiziksel yönleri değil, aynı zamanda psikolojik ve bilişsel yönleri de vardır. Ayrıca sporun belli kurallara göre ve belli mücadele istekleri doğrultusunda gerçekleştirilen faaliyetleri de içerdiği görülmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

Egzersiz kavramını tanımlayan çoğu çalışmada, bu fenomen fiziksel aktivitenin bir bütünü olarak değerlendirilir. Ayrıca spor kavramını bireylere kişisel ve toplumsal bir kimlik kazandırması, bir takımın parçası olmakla tutarlı bir aidiyet duygusu aşılması ve bireyler için sosyal bir katalizör görevi görmesi açısından inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Bu bağlamda spor kavramının sadece bazı vücut hareketlerinin toplamı olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, bireylerin sosyal, psikolojik ve sosyal yönden tam olarak gelişmelerini sağlayan çok değerli bir toplumsal olgu olduğunu belirtmek gerekir. Fiziksel aktivitenin bireyin kişilik ve karakter gelişimine etkisi düşünüldüğünde, sağlıklı kişilik gelişimi ve hatta sosyal yapı için hayati önem taşıdığı anlaşılır. Bu özelliği ile fiziksel aktivite, özellikle modern toplum yaşamının bir sonucu olarak daha sınırlı bir dünyada yaşamak zorunda kalan bireylerin bu çerçeveden çıkarak, farklı ortamlarda, diğer insanlarla çeşitli fikir ve tutum alışverişlerinde bulunmalarını, onları etkilemek ve onlardan etkilenmek. Bu nedenle sporun, bireylerin yaşamlarının her döneminde gelişimine önemli katkı sağladığı genel kabul görmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Özellikle sporun rekabet ortamı oluşturmaları, bireylerin çabalama ruhunu ortaya çıkaran duyguları yaşayarak zamanı kontrol etme becerisini geliştirmelerini sağlayabilir.

Spor olgusunun başka bir tanımına göre spor kavramı, bir kişinin fiziksel ve zihinsel zindeliğinin, belirlenmiş kurallar ve kabul edilmiş rekabet standartları dahilinde mücadele etme, heyecan, rekabet, kazanma gibi güçlü duyguları yaşama yeteneğinin geliştirilmesidir. Başarı performansını artırmak, birey için olabilecek en yüksek düzeye ulaşmaktır.

Hedeflerin en üst seviyesine ulaşmak için gösterilen büyük çaba olarak yorumlanır (Aracı, 2006). Bu tanım içerisinde çabalamak, yarışmak, şampiyon olmak ve rekorlar kırmak spor kavramının temel unsurlarıdır. Fiziksel aktivite, insanların fiziksel yeteneklerini geliştirmelerini destekler. Ayrıca fiziksel aktivitede ilerleme, geçme ve başarılı olma isteği ortaya çıkar. Bu nedenle, rekabetçi ve rekabetçi bir doğaya sahip bir spor olgusunun temel amacının, bireyin sağlığını korumak, becerilerini geliştirmek ve belirli müsabakalar yoluyla rakibine karşı avantaj elde etmek olduğu ileri sürülmüştür (Kılıç, 2007).

Gelişimin bireysel ve toplumsal yönlerine dayalı bu tanımlardan hareketle spor kavramını oluşturan önemli özellikler aşağıda özetlenmiştir (Aracı, 2006);

- Spor, bireylere liderlik, hoşgörü, dostluk, nezaket ve yönlendirme gibi önemli nitelikler sağlar. Spor sayesinde bireyler özdenetim, diğer insanlara ve kurallara saygı duymayı öğrenirler.

- Bireyler düzenli fiziksel aktivite ile daha aktif ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirirler. Ayrıca birey ölçülü ve programlı bir iş akışına sahip olur ve molaları değerlendirmeyi öğrenir. Aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılan bireylerin zamanla aktif olma isteklerinin arttığı söylenmektedir.

- Spor kişisel sosyal sorumluluğu geliştirir. Ayrıca, birlikte çalışmayı ve işbölümünü öğrenmiş bireylerin toplumda kendilerini sunmalarını sağlar.

Spor kavramı genellikle olumlu özellikleriyle değerlendirilmektedir. Ancak özellikle yüksek düzeyde fiziksel aktivite bazı olumsuz etkilere neden olabilir. İleri düzeyde fiziksel aktivite bağlamında doping, kişinin kendi vücudundaki ve yaşamındaki gerçek sorunlardan uzaklaşması, bireyin fiziksel olarak aşırı yüklenmesi ve birey tarafından saldırgan davranışlar zamanla ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda spor alanında yapılan bazı araştırmalar herhangi bir olumsuz etki yaratmadan sadece sporun yararlarını vurgulamanın spor taraftarı olduğunu göstermiştir (Yaprak ve Amman, 2009). Bu nedenle spor kavramının tanımına bir farkındalık ifadesi eklemek faydalı olacaktır.

2.1.3. Sporun tarihsel gelişimi

İçinde yaşadığımız çağdaş toplumda beden eğitimi kavramı birçok yönden bilim tarafından desteklenmektedir. Doktorlar, eğitimciler ve psikologlar, egzersize erken yaşta başlamanın önemini vurgulamaktadır. Erken yaşta fiziksel aktiviteye katılım, çocukların fiziksel ve kişisel yönlerini önemli ölçüde iyileştirebilir. Çocuklar kişisel yeteneklerini ve

yeteneklerini geliştirirler. Karakter oluşumunda disiplin, başarı, takım uyumu ve gelişime açık temeller atılır. Spor ve spor etkinlikleri insanlık tarihinin en eski zamanlarından beri tarihteki yerini almıştır, aslında bu bilgiler sporun toplum dokusundaki önemini anlamamızı sağlamaktadır (Tunçalp, 2011).

2.1.3.1. Dünyada sporun tarihsel gelişimi

Vücut antik Yunanistan'da çok önemli bir rol oynadı. İnsan vücudu ateşli, güçlü, kaslı bir tarzda tasvir edilmiştir. Fiziksel sağlık ve güç, mükemmellik idealinden, Allah'a layık bir hayat yaşamaktan, dini inançtan kaynaklanır. İnsanın ruhu, aklı ve bedeni dengeli bir şekilde gelişir ve onu özenle yaratan Allah yolunda mükemmelliğe ulaşmaya çalışır. Roma imparatorlarından Markos'un kişisel doktoru Carlinus'un sözlerine göre M.Ö. 400 öncesinde sporun ve bedenle ilgili fiziksel emeğin antik Yunanlılar tarafından idealleştirilmesi düzenli ve yüksek bir düzeye ulaşmıştı. Öte yandan Homer, insan vücudunun gelişiminin çok daha eskilere gittiğini söylüyor. Antik Yunanistan ve Roma İmparatorluğu birçok yönden hükümet sistemlerini zamanlarının ilerisinde geliştirip geliştirdiler, ancak bu kültürlerin çöküşünden sonra ortaya çıkan üstyapı ve antik Yunan jimnastiği bin yılı aşkın bir süredir unutuldu. En önemli etkenlerden biri de Hristiyanlığın hızla yayılması ve popüler olmasıydı. Kilise sosyal alanda her şeyi kontrol ettiğinden, Hristiyan kilisesi spor yapanları dinsiz ilan etmeye başladığı için toplum spordan uzaklaşmıştır. Kilise tarafından ruhla bir olmak şeklinde yorumlanan maneviyat kavramı ön plana çıkmıştır. Hristiyan Kilisesi, eski Yunanlılar için bedenin öneminin onların çoktanrıçılığından kaynaklandığına inanıyordu, bu nedenle putlaştırmadan kaçınmak ve eski dini inançların hatalarından kurtulmak için spor yasaklandı. Bu nedenle dönemin Hristiyan anlayışında ruh ve maneviyat söz konusu olmuş, spor ve jimnastik günah kabul edilmiştir (Alpman, 1972).

Orta Çağ Avrupası birçok yönden bir çelişkiler döneminden geçti. Avrupa'ya hakim olmaya başlayan Hristiyanlığın dini ve kültürü sosyal hayatın her alanını etkilemiştir. Ortaçağ Hristiyan Kilisesi'nin getirdiği yasaklar çerçevesinde spor da yer almıştır. Bu dönemin önde gelen din adamları, daha önceki dönemlerde olduğu gibi, sporun şeytan işi olduğunu iddia etmişler ve sporu günah ilan etmişlerdir (Fişek, 1985). Reformasyonun ve Rönesans döneminde dini baskının ortadan kalkmasının bir sonucu olarak, spor ve fiziksel egzersizde birçok sanat popüler hale gelmiştir.

2.1.3.2. Türkiye’de sporun tarihsel gelişimi

Kültürel ve sosyal açıdan Türkiye Cumhuriyeti’ni Osmanlı İmparatorluğu’ndan bağımsız bir yekpare olarak incelemek mümkün değildir. Kültürel bağların derinliği ve birikimi çok radikal bir şekilde gelişen kültürümüzde spor tek başına düşünülemez (Özen, 2012).

Osmanlı İmparatorluğu’nda fiziksel aktivitenin konumu dönemsel olarak değişti. Bu nedenle temel, düzenli bir fiziksel aktivite politikasından bahsetmemiz zor. Aslında spor, devletin asli bir parçası olan kanunlarda, politikalarda ve kalkınma planlarında stratejik olarak yer almamakta ve çoğunlukla devlet işlerinin menfaatlerinin dışında tutulmaktadır. Osmanlı İmparatorluğu farklı zamanlarda farklı amaçlara ve çeşitlere göre spor yapmıştır. Çin Halk Cumhuriyeti’nin kuruluşu sırasında ülkenin askeri bir güç olarak kullanabileceği kılıç, ata binme, avcılık, okçuluk gibi faaliyetler düzenli ve sistemli bir şekilde gerçekleştirilmiştir.

Kanuni Sultan Süleyman’dan önce spor, çoğunlukla ordu ve saray çevresinde önemli bir eğitim unsuru olarak görülüyor ve organize bir şekilde oynanıyordu. Beden Eğitiminin Bir Okul Dalı Olarak Ortaya Çıkışı, II. Beyazıt zamanında oldu ama bu devirde erişimi sınırlıydı. Osmanlı’da sporun yaygınlaşması ve rekabetin başlaması II. Selim Sultanlığı ile yaygınlaşmıştır (Güven, 2000).

"Üçüncü dönem" olarak tanımlayabileceğimiz tarihler, Türkiye Cumhuriyeti’nin ilk dönemini ve Osmanlı İmparatorluğu’nun son dönemini kapsar. Bu dönemde dünya spor tarihi değişmiş ve gelişmiştir. Batı’daki değişimleri takip eden Osmanlı aydınları, ülkemizde sporun her aşamasını etkilemiştir. Avrupa sporunun Osmanlı aydınlarını takip ederek Batı modeli toplumumuzda kök salmaya başladı. Bu değişim dalgasıyla birlikte Türk sporu da “üçüncü döneme” geçiş yapmıştır (Soyer, 2014). Batılı eğitim kurumlarında yetişen spor bilim adamlarının yurt dışında düzenledikleri spor etkinliklerini Türkiye’ye taşımaları da yine bu dönemde olmuştur (Özen, 2012).

Cumhuriyetin ilanından bir süre sonra alınan kararla üniversiteler dışındaki tüm eğitim ve öğretim kurumlarında beden eğitimi öğretimi zorunlu hale getirildi. 14 Ağustos 1923’te hazırlanan Yürütme Kurulu planının 6. maddesinde, beden eğitimi derslerinde öğretmenlik yapacak eğitimciler yetiştirmek üzere okulların açılması hükmü yer alıyordu. Ayrıca maddede eğitim ve öğretim kurumlarının izcilik faaliyetlerine dikkat edilmesi ve plan kapsamında ilkelerin uygulamaya konulması gerektiğine de işaret edilmiştir. İlerleyen

süreçte sporda ve sporda başarı elde eden bazı gençler Okyar hükümeti tarafından yurt dışına gönderildi. Hükümet tarafından yurt dışına gönderilen gençler arasında İsveç'e gönderilen Nizamedin Kersan ile Belçika'ya gönderilen Verdan Asir ve Suat Bey de vardı (Bilge, 1989).

1968'de şaşırtıcı bir şekilde, Türkiye Cumhuriyeti'nde beden eğitimi öğretmeni yetiştiren dört kurum vardı. Bu kurumlar Ankara'da Gazi Eğitim Enstitüsü, İstanbul'da Atatürk Eğitim Enstitüsü, İzmir'de Buca Eğitim Enstitüsü ve Diyarbakır'da Diyarbakır Eğitim Enstitüsü olarak sıralanmıştır. 1974-1976 yılları arasında üç gençlik spor akademisi açıldı. Bu akademiler Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi, İstanbul Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisi ve Manisa Gençlik ve Spor Akademisi'dir. Adı geçen spor kolejlerinin akademik sistemi dört yıllık sistem olarak belirlenmiştir. Öğrenciler, öğrenimlerinin ilk iki yılından sonra ana dal ve branş düzeyinde seçtikleri derslerden sorumludur. Bu bilgilere göre Beden Eğitimi Yüksekokuluna kabul edilen öğrencilerin %69-71'i alan bilgisi dersleri, %21'i genel kültür dersleri ve %10'u beden eğitimi olmak üzere 51-56 ders arasından seçim yaptıkları söylenebilir (Bilge, 1989).

Bugün Türkiye'de spor organizasyonu bazen ilgili alanlardaki federasyonlarla ortaklaşa, bazen de yerel yönetimlerin desteğiyle gönüllülük esasına dayalı olarak halkla işbirliği içinde yürütülmektedir. Geleneksel sporlara katılımı sağlamak için federasyonlar bünyesinde örgütlenmek temelde farklı iki yaklaşımın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Federasyon sınırları içinde hazırlanan etkinliklerde resmi kurallar geçerlidir.

Ancak, geleneksel olarak işbirlikçi insanlar tarafından düzenlenen yerel etkinlikler arasında bazı bölgesel farklılıklar vardır. Ayrıca resmi kurallara göre yürütülen faaliyetler ile yerel faaliyetler arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır (Özen, 2012). Özetle, günümüzde ülkemizde spor organizasyonları hem ilgili federasyonların yönetiminde hem de yerel taraftarların desteği ile yapılmakta ve farklı spor dalları hızla yaygınlaşmaktadır.

2.1.4. Sporun önemi

Sağlık, boş zaman ve performans geliştirme gibi önemli amaçlar için fiziksel aktiviteye düzenli katılım, bireyin hayatını zenginleştirebilir ve bu nedenle her yaştan insanın düzenli olarak çeşitli fiziksel aktivitelere katılması önerilir. Bunun temel nedeni egzersizin bireyi fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak geliştirebilmesidir. Sporun çocuklar ve genç yetişkinler üzerindeki etkisinin farkında olan araştırmacılar, son zamanlarda daha sağlıklı bir toplum yaratmak ve modern zamanların en yaygın hastalığı olarak kabul edilen

fiziksel hareketsizliği önlemek için fiziksel aktivite ve motivasyona odaklandılar (Durmuş, 2015).

Bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal açıdan iyi ve sağlıklı durumda olması, fonksiyonlarını sürdürebilmesi ve gerektiğinde fiziksel gücünü sergileyebilmesi için düzenli egzersize ihtiyacı vardır. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin koruyucu hekimlik görevi gördüğü, bireyin sağlığını iyileştirdiğı ve hastalıklara karşı direncini artırmaya yardımcı olduğu söylenebilir (Özdenk, 2018).

Spor olgusu, insanların aktif sosyal medyaya entegrasyonunu kolaylaştıran sosyal bir aktivite olduğu için bireyin sosyal becerilerine büyük katkı sağlamaktadır. Modern toplumlarda fiziksel etkinlikler genellikle birlikte oynandığından, bu etkinliklere katılanlar farklı insan gruplarıyla sosyal bağlar kurabilmektedir. Spor olgusu, bireyleri kendi özgün dünyalarının dışına çıkarıp, farklı inanç ve düşüncelere sahip bireylerle farklı ortamlarda etkileşime girerek onlardan etkilenip onları etkileyebilmektedir. Bu dikkat çekici özelliğinden hareketle spor olgusunun yeni dostlukların kurulmasını ve geliştirilmesini kolaylaştırdığı, sosyal uyumu teşvik ettiği söylenebilir (Küçük ve Koç, 2004).

Spor etkinliklerinin, normalde bir araya gelemeyecek farklı kitle ve grupların bir çatı altında bir araya gelebilmesi için büyük ilgi görmesi spor olgusunun önemini artırmaktadır. Bu kitlelerin karşılaştığı ortak noktaları yeterince açıklamak için çok sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlara dayanarak, insanların fiziksel aktiviteye olan ilgisini neyin motive ettiği belirlenmeye çalışılmıştır. Bu sebeplerden bazıları aşağıda listelenmiştir (İnal, 2003);

- Sağlıklı Olmak veya Mevcut Bir Tıbbi Durumu Sürdürmek,
- Sosyal İlişkiler Kurma ve Geliştirme Becerisi,
- Eğlenmek, Zevk Almak, Eğlenmek Gibi Temel İhtiyaçlarını Karşılatabilmek,
- Kendini Gerçekleştirme,
- Yeni Deneyimler Kazanmak ve Arkadaşlıklar Kurmak,
- Maddi ve Kişisel Çıkarlar,
- Özgüven Kazanır,
- Obeziteden Kurtulmanın Sağlıklı Yolu Kilo Verin,
- Mutluluk,
- Strese ve Çeşitli Hastalıklara Karşı Direnç Kazanır,
- Gençliği ve Güzelliğı Koruyun.

2.1.5. Sporun amaçları

Spor, bireylerin topluma uyum sağlamasını, beden ve ruh sağlığının korunmasını sağlar. Bu nedenle, sağlıklı bir sosyal yapıya sahip olmak için genel popülasyonda düzenli egzersiz alışkanlığı geliştirmek çok önemlidir. Sağlıklı insanların sosyal yaşamı huzurludur ve iş verimleri yüksektir (Fişek, 1998). Sporun en önemli işlevlerinden biri de barış ve saldırganlıktan arınma fırsatı sağlamaktır. Saldırganlık, şiddet gibi tehdit ve tehlikeli durumlar sporla önlenabilir (Balcıoğlu, 2003). Kısaca fiziksel aktivite sırasında bireyler arasında devam eden ilişki, bireylerin kişisel ve sosyal uyumları üzerinde yapılan laboratuvar çalışmaları olarak tanımlanabilir (Keten, 1993). Sporun diğer amaç ve işlevleri ise şu şekilde özetlenebilir:

1. İnsanların fiziksel ve zihinsel sağlığını iyileştirin.
2. Bireyin keşfedilmemiş özelliklerini ve yaratıcı yönlerini ortaya çıkarır.
3. Ekip çalışmasını teşvik eder, yardımlaşmayı ve karşılıklı dayanışmayı sağlar (Erkal, 1998).
4. Spor, sosyal çevrelerde sosyal üyeliğe ve kişisel katılıma katkıda bulunan sosyal bir aktivite olduğu için kişisel sosyalleşmede önemli bir rol oynar.
5. Çalışanların işgücü verimliliğini artırın ve boş zamanları etkin bir şekilde kullanın.
6. Spor, insanların sınırlı dünyalarından sıyrılmalarını, farklı inanç ve fikirlere sahip insanlarla tanışmalarını, diyalog kurmalarını, birbirlerini etkilemelerini, birbirlerini etkilemelerini sağlar.
7. Bireyi sosyal yaşam alanına çekerek, insanın manevi başarıya olan ihtiyacına cevap verir.
8. İnsanların sınırsız arzularını felç ederek ilham verici bir manevi dünya geliştirir.
9. Eğlence amaçlı bir sosyal aktivite olmasının yanı sıra spor, çağdaş toplumun ekonomik bir sektörü olarak muazzam bir büyüme sunmaktadır (Çaha, 2002).
10. Sosyal kişilik yetiştirme eğitiminin ayrılmaz bir parçası olan fiziksel sosyalleşme, insanlar arasında özverili ve samimi bir ilişki kurarak insani bütünleşmeyi sağlayabilir (Yamaner, 2001).

Bu nedenle sporun amacı, en basitinden topluma sağlıklı, huzurlu, çalışkan, enerjik ve ahlaken çağdaş bir toplum yaratmak olarak değerlendirilebilir.

2.1.1.6. Sporun yararları

Spor kavramı bireylere heyecan, mücadele, zafer gibi güçlü duygular yaşatabilmektedir. Egzersizin bireyler için hem fiziksel hem de psikolojik faydalarının yanı sıra sosyal, kültürel ve ekonomik faydaları olduğu söylenebilir (Türkel, 2010). Düzenli ve bilinçli egzersizin faydaları şu şekilde sıralanabilir (Arabacı ve Çankaya, 2007);

- Vücudu hastalıklardan korumaya yardımcı olur,
- Güçlü ve sağlıklı bir vücuda katkıda bulunur,
- Yaşlanmayı geciktirir ve yaşlanma belirtilerini azaltır,
- Yaşlanmaya bağlı organik bozulmayı yavaşlatır,
- Dolaşım ve solunum sistemlerini yüksek kapasitede çalıştırır,
- Psikolojik gerginlik seviyesini düşürmektedir.

2.1.6.1. Fizyolojik yararları

Çağımızda teknolojinin hızla gelişmesi ve insan gücüne olan ihtiyacın azalması nedeniyle insanlar, doğalarına uymayan yerleşik bir yaşam tarzını sürdürmek zorunda kalmaktadır. Bu hareketsiz yaşam tarzına ek olarak, iş hayatından ve sosyal çevreden kaynaklanan stres ve günlük hayatın bir parçası olmak çeşitli sağlık sorunlarını artırabilmektedir (Aytan, 2010). Bu nedenle düzenli egzersiz yapmanın faydaları vurgulanmakta ve egzersiz günlük yaşamda sağlıklı bir yaşam alışkanlığı haline gelmektedir.

İnsanlık tarihi boyunca gösterdiği gelişim sayesinde fiziksel aktivite ve egzersizin faydalarının iyi bilindiği anlaşılmaktadır. Aşağıda, düzenli olarak egzersiz yapan kişilerde meydana gelen bazı fiziksel değişiklikler listelenmiştir (İnal, 2003);

- Bireyin daha dinamik bir yapıya sahip olmasını sağlar.
- Fiziksel ve zihinsel yorgunluğa karşı vücudun direncini artırır.
- Obeziteyi önleyin.
- Vücuttaki kılcal damarların sayısını artırır.
- Kalp krizi riskini azaltır.
- Kalbin pompaladığı kan miktarını artırarak kalbi besleyen koroner damarları genişletir.

Fiziksel aktivitenin genel sağlık üzerindeki etkileri arasında bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklarla savaşan faktörler öne çıkıyor. Bu, düzenli fiziksel aktivitenin, özellikle hareketsiz bir yaşam tarzının neden olduğu bazı metabolik bozuklukların önlenmesinde veya tedavisinde büyük rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Ergöl, 2014).

Egzersiz ve düzenli egzersizin kanseri önlemenin etkili yolları olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Kansere karşı koruyucu bir araç olarak fiziksel aktivitenin etki mekanizması henüz tam olarak açıklanamamıştır. Bu alandaki bazı deneysel çalışmalar, düzenli egzersizin kansere neden olan serbest radikallerin hücrelere zarar vermesini önleyen antioksidan metabolizmanın gelişimini desteklediğini gözlemlemiştir. Ayrıca düzenli egzersiz ile tümör oluşumuna karşı direnç artar ve böylece tümör oluşumunun önüne geçilir. Düzenli egzersizin sağladığı bağışıklık gelişiminin, bireyleri kanserden korumada önemli bir destekleyici faktör olduğu çeşitli araştırmalarla tespit edilmiştir (Bilgin, 2014).

2.1.6.2. Psikolojik yararları

Bireyin fiziksel aktivitelere sıklıkla katılması nedeniyle kendini kontrol etme, konsantrasyon, zekayı belirli kurallar çerçevesinde kullanma gibi bilişsel becerilerinin geliştiği söylenebilir. Ayrıca bireyin duygusal gelişimi incelendiğinde fiziksel aktivite sırasında sinir sisteminin daha dengeli ve düzenli çalıştığı, gerginlik, aşırı uyarılabilirlik, saldırganlık ve kaygının kontrol altına alındığı görölmektedir (Aytan, 2010).

Fiziksel aktivitenin bireyin duygusal sağlığı üzerindeki birçok faydası nedeniyle, fiziksel aktiviteye katılımın bazı psikolojik sorunların tedavisinde kullanılabilecek bir araç olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Örneğin çocukluk döneminde sıklıkla sergilenen depresif davranışlar, zamanla çocuğun davranışını olumsuz etkileyebilir. Çocukluk çağında görölen bu depresif davranışın tedavi edilmesi önemlidir. Bu bağlamda, bireyin fiziksel, zihinsel ve bilişsel sağlığına katkıda bulunan fiziksel aktivite, depresif davranışı azaltmak için ilaç görevi görebilir (Arslan ve ark., 2011).

Fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları kişisel ilgi alanı olan fiziksel branşın özelliklerine göre çeşitli farklılıklar göstermektedir. Örneğin, duygusal odaklanma ve motivasyon, takım sporlarına daha yatkın bireyler ile bireysel spor dallarına daha yatkın bireyler arasında farklı algılanmıştır. Ancak hem takım hem de bireysel sporlara katılmanın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu iyi bilinmektedir (Salar ve ark., 2012).

2.1.6.3. Sosyolojik yararları

Bireylerin becerilerini geliştirmek ve daha sağlıklı bir yaşam sürmek için düzenli egzersiz yapma alışkanlığını geliştirmeleri önemlidir. Fiziksel aktivite, birey ve toplum arasındaki ilişkilerin gelişmesini ve güçlenmesini destekleyen, toplumda ve toplumda önemli bir sosyalleşme alanı olarak kabul edilmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Dolayısıyla fiziksel aktivitenin bireye özgü fizyolojik ve psikolojik faydalarının yanı sıra sosyal faydalarının da olduğu söylenebilir.

Bireyler, kendi alanlarına ihtiyaç duyan ancak sosyal ihtiyaçları da olan varlıklar olarak değerlendirilir. Paylaşma, özgüven, rekabet, saygı, başkalarıyla ilişki geliştirme, kazanma ve kaybetme gibi önemli faktörlerin spor kavramının merkezinde yer aldığı ve birey için de büyük değer taşıdığı bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında, fiziksel aktivite ile tutarlı başarı ve yeteneklerin bireyde bu önemli niteliklerin gelişimine katkı sağlayacağı, dolayısıyla bireyin sosyal alanda kendini ifade etmesini kolaylaştıracığı görölmektedir (Yıldırım ve Özcan, 2011).

Bireyin gelişim boyunca sosyal beceriler edinme yeteneği, rol öğrenme yoluyla elde edilir. Bu açıdan bakıldığında bireyin fiziksel aktivitenin yapıldığı ortamda kendisine uygun sosyal rolü öğrendiğı söylenebilir. Bireylerin özellikle çocukluk döneminde sosyal beceriler kazanması ve kendini gerçekleştirmesi önemlidir. Bireyler, iyi bir vatandaş, arkadaş ve öğrenci olmak, birlikte çalışmak ve liderlik etmek gibi hayatın her aşamasında ortaya çıkan temel rolleri fiziksel aktivite kapsamında sergilediğı davranışlarla öğrenebilirler (Küçük ve Koç, 2004).

Fiziksel aktivite, bireyin fiziksel ve zihinsel gelişimini doğrudan destekler. Fiziksel aktivitenin kabullenme, paylaşma, iş birliği ve ruhsal bağlantı gibi önemli ilişkileri beslediğı yaygın olarak kabul edilmektedir (Aytan, 2010).

Fiziksel aktivite, bireyin ruhunu ve bedenini meşgul eden aktivitedir. Sporda hareketlerin kuvveti, biçimi, yoğunluğu, kuvveti ve belirli kurallara göre yürütölmesi bireylerin günlük yaşamdaki davranışlarını da etkiler. Öncelikle egzersiz yoluyla kendilerini kontrol etme becerisi kazanan bireyler üzerinde önemli araştırmalar yapılmıştır. Bunun temel nedeni önceden belirlenmiş kurallar dahilinde oynanan sporların birey üzerinde önemli bir etkiye sahip olmasıdır. Bu açıdan bakıldığında fiziksel aktivitenin bireyin sosyal alanda gelişimine katkı sağladığı söylenebilir (Tükenmez, 2009).

Fiziksel aktivite, bireylerin sosyal değer algılarını geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olur. Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin zaman içinde geliştirdiği sosyal değerler, diğerkâmlık, adalet, sadakat, sorumluluk, hoşgörü, güvenilirlik ve disiplin olarak sıralanabilir. Spor ortamı sayesinde bireyler belirli kurallar çerçevesinde kendilerini ifade edebilecekleri alana sahip olabilmektedirler. Bu durum bireyin sosyalleşmesi ve sosyal gelişimi ağıısından oldukça önemlidir (Yaman ve ark., 2016).

2.1.6.4. Ekonomik yararları

Spor olgusunu yaşamın önemli bir parçası ve günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak kabul eden toplumlarda spor kültürünün kabulü, güçlü ve istikrarlı bir ekonomik yapı, istikrarlı eğitim ve öğretim politikaları, aile gibi belirleyici destekleyici unsurlar olarak görülebilir. Türkiye ağıısından bakıldığında bu alanda çok fazla yeniliğe ihtiyaç duyulduğu görölse de bunun doğru yönde atılmış önemli bir adım olduğu ve kalkınmalarına katkı sağladığı söylenebilir (Yıldırım ve Özcan, 2011).

Sportif etkinliklere katılımcı veya seyirci olarak katılan bireylerin bu organizasyonlar aracılığıyla elde ettikleri faydalar, sporun ekonomiye sağladığı katkılardan biridir. Ayrıca bu spor müsabakalarının yapılacağı mekanların farklı bölgelerde seçilmesi, katılımcı ve seyirci kitlelerin bu merkezlere seyahat etmesini sağlayarak trafiği ve turizmi canlandıracaktır. Bu likidite nedeniyle, para ülke çapında akar. Bu da fiziksel aktivitenin bir başka ekonomik faydası olarak yorumlanmıştır (Özdenk, 2018).

Bir ülkenin ev sahipliği yaptığı spor etkinliklerinin sayısının ve çeşitliliğinin artması, o ülkenin kültürünü dünyaya tanıtması için fırsatlar sunmaktadır. Ayrıca spor faaliyetlerinin profesyonel unsurlarının geliştirilmesi, toplumun spora olan ilgisinin artırılması, ülkenin önemli bölgelerinde spor sektörünün üretkenliğinin ve gelişiminin desteklenmesi, ulusal kültürün dünya çapında tanınmasını sağlayacak ve ulusal kültürün gelişmesine ve güçlenmesine katkı sağlayacaktır (Miçoğulları, 2004).

2.1.8. Spor çeşitleri

Bu çalışma kapsamında hareket türleri oyun sporları, kondisyon sporları ve performans sporları olarak incelenmiştir (Doğan, 2006).

a) Oyun Sporları

Birinci spor türü oyun sporudur. Rekabetçi sporların temel amacı, fiziksel egzersiz, oyun eğlence ihtiyaçlarının karşılanması ve boş zamanın değerlendirilmesi olarak sıralanabilir. Müsabaka sporlarında genele özgü motor motivasyonlar daha aktiftir ve genel motor motivasyonlar kazanma, başkaları tarafından beğenilme, avantaj elde etme ve tanınma ihtiyacı doğduğunda aktif hale gelir (Doğan, 2006). Boş zamanı değerlendirmek ve bu süreçte becerilerinizi geliştirmek için oyun sporlarında uzmanlaşa bilinmektedir (Özdenk, 2018).

b) Sağlık Sporları

Daha sağlıklı ve güçlü bir vücuda sahip olmak, daha sağlıklı bir yaşam sürmek ve mevcut zindeliği korumak gibi nedenler fiziksel aktivitenin temel hedefleri olarak kabul edilmektedir. Tüm bu hedefler genel başarıyı artırabilir, bireylere sosyal statü sağlayabilir ve bireyleri daha sağlıklı bir şekilde ilişkiler kurmaya teşvik edebilir. Dolayısıyla bireyin kendine özgü egzersiz motivasyonuna eşlik eden genel egzersiz motivasyonunun, bireyin nedenleriyle örtüşen sağlıklı egzersiz yapmada da etkili olduğu söylenebilir (Doğan, 2006).

Düzenli egzersizin vücut için önemli faydaları olduğu iyi bilinmektedir. Örneğin, fiziksel uygunluğu artıran egzersiz, fiziksel görünüm üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olabilir. Bireyin sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, özellikle engelli kişiler için fiziksel bağımsızlık ve güçlenme sağlar. Ayrıca spor, engelli bireylerin fiziksel engellerin getirebileceği zararları yönetmesini kolaylaştırır (Özdenk, 2018).

c) Performans Sporları

Fiziksel aktivite sırasında, fiziksel aktivite için gerekli olan fiziksel, zihinsel ve biyomekanik verimliliğe atletik performans denir. Performans sporları sınıflandırmasında yer alan spor dalları da elit sporlar olarak temsil edilmektedir. Bunun başlıca nedeni spor yapmanın finansal bir yatırım gerektirmesidir. Yüksek yoğunluklu ve uzun çalışma saatleri gerektiren performans sporları, bireyin mevcut sınırlarını zorlamasını sağlar. Ayrıca bu sporlar yapısı, seçiciliği ve birey üzerindeki kısıtlamaları nedeniyle her sporcunun başarılı olabileceği alanlar değildir. Günümüz modern toplumunda ekonomik, politik, sosyal ve kültürel faktörler nedeniyle performans sporlarının diğer spor türlerinden çok farklı olduğu genel olarak kabul edilmektedir (İnal, 2003).

Spor ve fiziksel aktivite alanında, performans faktörlerinin geçerli olduğu boyutlar açık ve geniş bir şekilde tanımlanmıştır. Bu bağlamda bireyin hareketlerini özenli ve profesyonel bir şekilde yöneterek performansını iyileştirebileceği veya kötüleştirebileceği

söylenabilir. Ayrıca sosyal faktörler, bireyin mevcut performansı üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkileri ve sonuçları açısından oldukça önemlidir. Ancak bireysel performansın değişkenliği nedeniyle sosyal faktörlerin olası etkisi kabul edilmeli, değerlendirme kararları ve eleştiri yapılmamalıdır (Durmuş, 2015).

2.1.9. Tenis sporu

Tenis, diğer sporlara göre daha fazla teknik ve taktik içerir ve oyuncuların fiziksel özelliklerinde daha fazla çaba gerektirir. Günümüzde tenis, çok sayıda insanın seyirci ve oyuncu olarak katıldığı önemli bir spor olarak kabul edilmektedir. Bir tenis bölümüne katılan bireyler her yaşta olabilir ve aynı zamanda insan sağlığı üzerinde büyük etkisi olan stres faktörlerinin yönetimini kolaylaştırır. Tenisin diğer faydaları aşağıda listelenmiştir (Ölçücü ve ark., 2012);

- Kişinin metabolik gelişimine ve kemik sağlığına olumlu etkisi vardır.
- Kişinin kalp ve damar sağlığını korur ve geliştirir.
- Her yaşta insanın fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi için önemli faydalar sağlar.

Türkiye'de düzenlenen uluslararası şampiyonalar, halkın tenis bilincini artırmasında önemli rol oynuyor (Ergül, 2014).

Tenis Bölümü; Nabız ve nefes alma değerleri oyundaki gerginlik yoğunluğuna, kişisel oyun taktiklerine ve müsabaka koşullarına göre değişkenlik gösterir. Orta şiddette egzersize dayalı aralıklı bir egzersizdir. Laktik asit birikimi olmadan egzersiz yapın (Suna, 2013). Teniste başarılı performansın bel kemiği genellikle tekniktir. Bununla birlikte, güç, hız, çeviklik ve aerobik ve anaerobik metabolizma gibi fiziksel bileşenlerin karışık bir etkileşimini gerektirir (Turan, 2017). Tenisçi olmanın yolu, topu nasıl kontrol edeceğinizi öğrenmekten geçer. Yıllar geçtikçe oyuncular, oyundaki farklı durumlarda topu kontrol etmek için topa farklı vuruş yolları geliştirdiler (Urartu, 1996). Tenisin temel teknik araştırmalarından elde edilen deneyim, şutun kararlılığını ve teknik hareketlerin gelişimini iyileştirdi. Bu süreçte daha çok vuruş gerçekleştirilmesi öğrenim sürecini kısaltarak teknik olarak hatasız vuruş yapma oranını arttırmaktadır (Schönborn, 2000).

Tenis, günümüzde dünya çapında çok sayıda sporcu ve seyircinin ilgilendiği hem müsabaka amacıyla hem de serbest zaman etkinliği olarak sıklıkla tercih edilen popüler bir spor dalıdır. Dünya üzerinde 83 milyondan fazla tenis oyuncusu bulunmakta, 4000'in

üzerinde oyuncu ise çeşitli turnuvalarda performans sergilemektedir (Lopez-Samanes ve ark., 2018). Günümüzde profesyonel tenis sporunun sevk ve idaresini gerçekleştirme gerek amatör gerekse profesyonel tenisin oyun kurallarını güncelleme ile yetkili tek uluslararası kuruluş Uluslararası Tenis Federasyonudur (International Tennis Federation-ITF) (Aydın 2002). Ülkemizde ise tenis yönetimi ile ilgili en yetkili kurum Türkiye Tenis Federasyonudur (TTF).

2.1.10. Tenis sporunun tarihsel gelişimi

Bugün bildiğimiz şekliyle tenisin, Fransa Kralı'nın huzurunda oynanan "jeu de paume" (palmiye oyunu) adındaki bir oyundan kaynaklandığı iyi bilinmektedir. Önceleri özel kapalı kortlarda elle oynanan oyuna raketler de eklenmiş ve 17. yüzyıla gelindiğinde Paris soylularının vazgeçilmez oyunu haline gelmiştir (İmamoğlu, 2009). Günümüz tenisinin kuralları, 1800'lerin sonunda İngiltere'de, 1874'te Amerika Birleşik Devletleri ve Avustralya'da, 1875'te tüm dünyada aynı boy ve standart raket ve topların kullanıldığı oyunlarla başlamıştır (Kermen, 2007). 1878 1999'da Wimbledon'da ilk düzenli tenis turnuvası düzenlenmiştir (Urartu, 1996).

Tenisin gelişmesinde önemli adımlardan biri de 12 ülke tarafından kurulan ITF'in 1913 yılında kurulmasıdır (Gündoğdu, 2017). Bugün, 150 ülkeden oluşan ITF, bu üye ülkelerde her yaştan ve kategoriden tenis için ana kuruluştur. Tenisin gelişmesi ve daha geniş kitlelere yayılması yolunda atılan bir diğer önemli adım da ITF tarafından "Grand Slams" adı verilen 4 büyük tenis turnuvasının düzenlenmesi olmuştur. Bunlar 1877'den beri Wimbledon, 1881'den beri ABD (ABD Açık), 1905'ten beri Avustralya (Açık) ve 1925'ten beri Fransa (Fransa Açık).

İngilizlerin Türkiye'de ilk kez 1900'lü yılların başında İstanbul'da tenis oynadığı bilinmektedir. Türkiye Tenis Federasyonu, 1923 yılında Türk Antrenör Dernekleri Federasyonu'na bağlı Spor Dernekleri Federasyonu çatısı altında faaliyetlerine başlamış ve 1953 yılında bağımsız bir federasyon olmuştur.

Bugün bilinen şekliyle yaklaşık 130 yıllık bir tarihi olan tenis sporu, dünyada bilinirliğini ve yaygınlığını arttırarak çok sayıda sporcusu olan spor dallarından biri haline gelmiştir. Tenis sporu pek çok vuruş tekniği, taktik ve kural içeren, bu nedenle öğrenmesi ve de ustalaşması kolay olmayan performansa dayalı bir spordur. Bu performansın üst

düzeye çıkarılması, bunu etkileyen temel faktörlerin anlaşılması ve bunlara yönelik çalışmaların yapılması ile mümkündür.

2.1.10.1. Dünyada tenis sporunun tarihsel gelişimi

Tennisin kökeni, özellikle kapalı kortlarda yapılan el vuruşlarına dayanmaktadır. Zamanla racketler de oyuna dahil edildi. 17. yüzyılda Paris seçkinleri ve aristokrasisi için vazgeçilmez bir spor haline gelen tenis, zamanla halkın gözüne girdi (Kermen, 1998).

Sonraki dönemde tüm spor dallarında olduğu gibi teniste de kumar oyuna dahil olmuştur. Bu nedenle zamanla tenis maçları halka açık bir şekilde yasaklandı ve tenis branşı yeniden seçkinlerin tekelinde kaldı. Bu dönemde gelişimini sürdüren ve günümüzde kort tenisi olarak bilinen spor, özel bir kortta oynanır ve oldukça karmaşık kurallara sahiptir (Kermen, 1998). Tenis sonraki dönemlerde de gelişmeye devam etmiş ve halen belirli alt bölümler içinde ve yüksek finansal yatırım gerektiren bir branş olarak kabul edilmektedir.

Günümüzde dünyada çok sayıda seyircisi ve katılımcısı olan tenis sporları için Grand Slam etkinlikleri başta olmak üzere; Avustralya Açık, Fransa Açık (Fransa Açık), Wimbledon, Amerika Açık ve onlarca ATP (Professional Tennis Association), WTA (Kadın Tenisi) Derneği etkinlikleri düzenlenmektedir (Ergül, 2014). Yaygın kitle iletişim araçları sayesinde bu oyunlar dünya çapında ilgi görmüştür.

2.1.10.2. Türkiye’de tenis sporunun tarihsel gelişimi

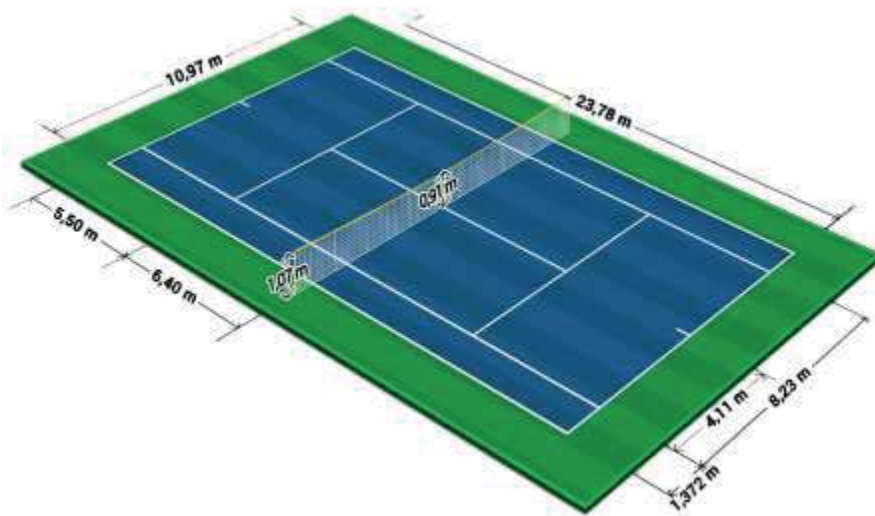
Türkiye Cumhuriyeti’nde tennisin tarihi Osmanlı İmparatorluğu döneminde başlamıştır. Tenis, 1915 yılında İstanbul’da topraklarımıza indi. Ülkemizdeki ilk tenis klasmanı Fenerbahçe kulübü bünyesinde kurulmuştur. Fenerbahçe kulübü ile tenis oynayan isimler Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, Tefik Taşçı, İbrahim Cımcöz, Mehmet Reşat Pekelman, Muhsin Yeğin ve Ekrem Rüştü olarak sıralanabilir. Cumhuriyet dönemine kadar ön planda olan isimlere zamanla uluslararası platformlarda başarılar elde eden Suat Subayı, Vahram Şirinyan ve Sedat Erkoğlu eklendi. Bu dönemde kadın tenisçiler olarak Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karacan gibi isimler öne çıktı. Tenis, 1929 yılında Süreyya Genca’nın Kavaklıdere Tenis Kulübü’nü kurmasıyla Ankara’da başlamıştır (Kermen, 1998).

Türkiye Tenis Federasyonu 1923 yılında kurulmuş ve faaliyet göstermektedir. Türkiye Cumhuriyeti'nin tenisin uluslararası arenaya katılımı 1930 yılında başlamıştır. İlk ulusal tenis turnuvası Yunanistan'a karşı yapıldı. A Milli Tenis Takımımızdan Suat Subayı, Sedat Erkoğlu ve Vahram Şirinyan, Balkan Şampiyonası'nda Bulgaristan, Yunanistan ve Romanya'yı yendiler (Kermen, 1998).

1940'lı yıllarda tenis eskrim ve dağcılık kulüplerinin faaliyetlerini artırması Türkiye'yi teniste yeni bir döneme sokan bir harekettir. Fehmi Kızıl, Belig Beler, Behbut Cevanşir, Suzan Gürel, Enis Talay, Mualla Grodetsy, Bahtiye Musulluoğlu, Kerim Bükey ve Vedat Abut gibi önemli isimlerin işleriyle öne çıkıyor. Wimbledon'da forma giyen ilk Türk tenisçi Nazmi Bari, dönemin en büyük isimlerinden biridir (Kermen, 1998).

2.1.11. Tenis sporunun oyun yapısı ve özellikleri

Tenis kortu 23,77 m uzunluğunda, tekler maçları için 8,23 m genişliğinde dikdörtgenden oluşur. Çiftler maçları için saha 10,97 m genişliğinden oluşur. Kort, 1,07 m yüksekliğindeki iki direğinin üzerinden geçer ve bunlara bağlanan bir kordon veya metal kablo ile asılan bir ağ ile ortadan ikiye bölünür. Filenin yüksekliği ise merkezde 0,914 m dir. Kort bu eleman ve özelliklerin hepsini Şekil 1'de gösterildiği gibi barındırmak zorundadır. Tenis kortunda oyuncuların oyunu daha rahat oynamaları için yeterli alanlar bulunur. Tenis, her biri farklı özelliklere sahip çeşitli kort yüzeylerinde hem iç hem de dış mekanlarda oynanabilir. Toprak, çim ve beton kortlar dünya çapında kullanılan kortlardır



Şekil 2.1. Tenis kortu ölçüleri

Tenis sporu kumaş bir kılıftan oluşan ITF tarafından standardize edilmiş toplar ile oynanır. Teniste kullanılan diğer bir ekipman olan raket; bir çerçeve ve iplerden oluşur. Çerçevenin devamı olan tutamak kısmından ise sporcu raketi tutar. Raketin uzunluğu 73.7 cm'yi, genişliği ise 31.7 cm'yi geçmeyecek şekilde olmalıdır.

Standart bir oyun sayıyı alan sporcunun puanları sırasıyla birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü (oyun) puan yazılarak ilerlenir. Oyun puanını (dördüncü puanı) alan sporcu oyunu kazanmış sayılır. Eğer üçüncü puanda eşitlik var ise oyun herhangi bir sporcunun iki farkla ardışık iki puan almasından sonra sonuçlanır. Bir oyunda farklı puanlama yöntemleri vardır. İki ana yöntem olan “Avantaj Seti” ve “Time-break Seti”dir. Maçtan önce hangi yöntemin kullanılacağı sporculara duyurulur. Altı oyun kazanan oyuncu veya takımlar arada iki fark olması koşuluyla seti kazanır. Bir maç üç set veya beş set şeklinde oynanabilir. Standart bir oyunda servis atarken, servis atan oyuncu, her oyunda sahanın sağ yarısından başlayarak sahanın alternatif yarısının arkasında duracaktır. Servisler, filenin üzerinden geçecek ve rakip vuruş yapmadan önce çapraz olarak servis sahasına çarpacaktır (ITF, 2021).

2.2. Bağımlılık ve egzersiz bağımlılığı

2.2.1. Bağımlılık

Bağımlılık genel anlamda, kişinin kendisini bir şeye ya da birine karşı zorunlu hissetmesi ve onusuz yapamaz hale gelmesi olarak tanımlanabilir (Babaoğlu 1997; Uzbay 2009). Olumsuz sonuçlarına rağmen dürtüsel olarak madde veya sanal alıştırıcı arayışı ve kullanımı ile karakterize, nüksedebilen, kronik bir beyin hastalığıdır. Beyin hastalığı olarak düşünülmesinin sebebi, kullanılan maddelerin ve sanal alıştırıcıların beyin yapısını ve işleyiş tarzını değiştirmesidir (Tarhan ve Nurmedov, 2018).

Goodman'a (1990) göre bağımlılık, sorunlu bir davranıştır ve davranışın tekrar tekrar kontrol edilememesi ve önemli olumsuz sonuçlara rağmen davranışın devam etmesi ile karakterize edilen bir durumu tanımlar. Bağımlılık bireyin kendi istemi dışında bile olsa devam etme isteği ya da ihtiyacı duyduğu, giderek daha fazla zaman ayırdığı ve daha sık yapmaya başladığı ancak kendisine olumsuz etkileri olabilecek davranış örüntülerini ifade etmektedir. Birey bağımlı olduğu şeyi aramak, almak ve ona ulaşmak için yoğun bir dürtü hisseder ve ona ulaşamadığında kontrolü kaybeder (Bulut, 2018).

Çağımızın en önemli ve temel sosyal ve halk sağlığı sorunları arasında yer alan bağımlılık, bireyin hem kendini hem de duygularını kontrol edememesi ile ilişkilidir. Hemen hemen her toplumda oldukça yaygın olan ve yıkıcı etkilere sahip olan bağımlılıklar farklı psikolojik ve fizyolojik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir (Sümer, Oruçlar ve Çapar, 2015). Öte yandan bağımlılığın birçok psikolojik ve fizyolojik sorunla da ilişkili olması farklı disiplinler tarafından daha fazla dikkat çekilen bir başlık haline gelmesini sağlamıştır.

Kişinin meslek ya da eğitim hayatının olumsuz etkilenmesi, aile ilişkilerinin bozulması, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkması gibi durumlar bağımlılığa bağlı olarak ortaya çıkabilen sorunlardır. Bağımlılığın bileşenleri; tolerans, yoksunluk, başarısız bırakma girişimleri, zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme, zamanın büyük bölümünü ona ayırmak, kontrol edememek ve aşırı istektir (Ögel, 2018).

1.Tolerans: İstek duyulan etkiyi sağlamak için kullanılan madde kullanımını ya da yapılan davranışı arttırma ihtiyacı,

2.Yoksunluk: Madde ya da söz konusu davranış tekrarlanmadığında veya azaltıldığında ortaya çıkan fiziksel, bilişsel belirtiler ve bunlara eşlik eden davranışsal değişikliklerdir.

3.Başarısız bırakma girişimleri: Başarısızlıkla sonuçlanmış bırakma girişimleridir. Madde kullanımını ya da davranışı kontrol etmek için girişimde bulunulmuş ancak olumlu bir sonuç alınmamıştır.

4.Zarar görmesine rağmen kullanmayı sürdürme: Madde kullanımı ya da davranış, psikolojik, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen kullanım devam etmektedir.

5.Zamanın büyük bölümünün ona ayırmak: Madde kullanımını sürdürmek ya da davranışı tekrarlayabilmek için aile, arkadaş ve özel zevklerden uzak durmaktır. Kişinin bu sebeple işine karşı ilgisi düşmekte ve sosyal çevresiyle ilişkisi olumsuz etkilenmektedir.

6.Kontrol edememek: Kişinin tasarladığında daha fazla madde kullanması / davranışı yapmasıdır. Kontrolün kaybedilmesi; maddenin ya da davranışın kişiyi ele geçirmesidir.

7.Aşırı İstek: Madde kullanmaya ya da davranışı tekrarlamaya karşı duyulan şiddetli istektir. Kişi, madde kullanımının ya da sorun olan davranışın olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen duyduğu aşırı istek devam eder.

Griffiths ise (2005), tüm bağımlılıkların bazı temel bileşenleri paylaştığını ileri sürmektedir. Bu bileşenler; (i) bağımlılık davranışının bireyin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hükmetmesi, bireyin yaşamında çok önemli hale gelmesi olarak ifade edilebilecek olan belirginlik ya da dikkat çekme, (ii) davranışı gerçekleştirmenin bireyde yoğun bir coşkuya ya da ruh halini etkileyen başka deneyimlere neden olması, kişinin modunu etkileyen öznel deneyimler yaşaması olarak ifade edilebilecek duygu durum değişikliği, (iii) bireyin daha önceki etkileri deneyimleyebilmek için daha fazla davranışa ihtiyaç duyması, aynı etkinin daha fazla aktivite sonucunda elde edilmesi olarak ifade edilebilecek tolerans (iv) bireyin davranışı yapmayı bıraktığında ya da sıklığını azalttığında hoş olmayan deneyimler, olumsuz duygusal ve fiziksel etkiler yaşaması olarak ifade edilebilecek çekilme (v) davranışın diğer bireylerle çatışmaya, sosyal çevresiyle ilişkilerinde sorunlara neden olması ya da kendi içinde huzursuzluk hissetmesi olarak ifade edilecek çatışma ve (vi) bireyin davranışı bıraktıktan, yoksunluk veya kontrolden sonra davranışın daha önceki kalıplarına dönüşmesi olarak ifade edilebilecek olan nüksetmedir.

Benzer şekilde Carnes (1991) bağımlılığın on belirtisi olduğunu öne sürmektedir. Bu belirtiler; (1) kontrol dışı davranış kalıbı; (2) davranıştan kaynaklanan ciddi sonuçlar; (3) olumsuz sonuçlara rağmen davranışı durduramama; (4) sürekli kendine zarar verme veya yüksek riskli davranış arayışı; (5) davranışı sınırlamak için süregelen istek veya çaba; (6) davranışı bir başa çıkma stratejisi olarak kullanma; (7) mevcut aktivite seviyesi artık yeterli olmadığı için artan miktarda davranış; (8) davranışla ilgili şiddetli ruh hali değişiklikleri; (9) davranışta bulunmaya ve ondan kurtulmaya çalışmak için harcanan aşırı miktarda zaman; (10) davranış nedeniyle önemli sosyal, mesleki ve eğlence etkinlikleri etme yada azaltma olarak sıralanmıştır (Akt. Griffiths, 1997).

2.2.2. Bağımlılığın Patofizyolojisi ve Türleri

Bir süreç olan bağımlılığın patofizyolojisine bakıldığında ise öncelikli görev alan ve etkilenen yapıların ödül sistemi, hafıza, karar verme ve bellek ile ilgili yapılar olduğu görülmektedir. Mezokortikolimbik sistem, ödül sistemiyle ilişkili bir sistemdir ve dopaminerjik yollardan birisini bu sistem yoluyla oluşturmaktadır (Stahl, 2013).

Mezolimibik ve mezokortikal yolların birleşimiyle oluşan mezokortikolimbik yolda, bağımlılık yapıcı madde veya durumun sistemdeki ana nörotransmitter olan dopamin salgısını arttırması sonucu bağımlılık ortaya çıkar (Koob ve Volkov, 2010). Öncelikli rol alan nörotransmitter dopamin olsa da yapılan araştırmalara göre başka sistem ve nörotransmitterlerin de bağımlılık süreçlerinde etkin rol üstlendiği düşünülmektedir (Kaya, Akpınar ve Akpınar, 2019).

Beyindeki ödül sistemi ile yakından ilişkili olan bağımlılığın ele alınan en yaygın versiyonu madde bağımlılığıdır. Bağımlılık yapıcı maddenin belirli bir süre kullanımının ardından bedenin maddenin etkisine alışması, alışılan maddenin alınan miktarında azalma olduğunda bedende yorgunluk belirtilerin ortaya çıkması şeklinde tanımlanan madde bağımlılığı kişinin birçok kez bırakma girişiminde bulunup bırakamaması, zaman yönetiminde önceliği madde kullanımına vermesi gibi başarısız sonuçlar elde etmesine neden olan bir süreç ve durumdur (Gökler ve Koçak, 2008). Bağımlılık yapıcı maddelerin başında sigara, alkol ve uyuşturucu maddeler (esrar, kokain, eroin vs.) gelmektedir. Bu maddelerin kullanımının başlamasında ise genel olarak kişilerin boş zamanlarına yönelik incelemelerde bulunulmuştur. Buna göre kişilerin boş zaman algıları, zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu zamanları kimlerle geçirdiği madde kullanımının başlamasını ve

ardından da bağımlılığa dönüşmesini tetiklemektedir (Liebregts, Pol, Graaf, Brink ve Korf, 2015).

Son yıllarda araştırmalara konu olma sıklığı artan bir diğer bağımlılık türü teknolojik bağımlılıklardır. Akıllı telefonlar ve teknoloji, hayatı hızlandırmak ve kolaylaştırmak amacıyla beklenenden çok daha etkin bir şekilde kişilerin yaşamlarında rol almaktadır. Buna bağlı olarak da bu teknolojilerin aşırı kullanımları doğrultusunda mobil bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır (Lee, Chang, Lin ve Cheng, 2014). Televizyon izlemek gibi pasif bir versiyonu olabileceği gibi bilgisayar oyunu oynamak gibi aktif bir versiyonu da olabilen teknolojik bağımlılıklar, özellikle akıllı telefonların kolay ulaşılabilir ve taşınabilir olması ile karşılaşılması daha kolay bir hale bürünmektedir. İçeriğinde çok fazla özellik barındırması kişilerde daha güçlü bir kontrol etme isteğini tetiklemektedir (Griffiths, 1995). Zaman yönetiminde sorun yaşanmasına veya günlük hayat işlevselliğini düşürmesi gibi sonuçları olan bu bağımlılık da genel bağımlılık tanımında olduğu gibi önlenemeyen ve tekrarlanamayan davranışları içermektedir (Salehan ve Negahban, 2013). Tıpkı mobil bağımlılık gibi medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı da teknolojik bağımlılıklar bünyesinde değerlendirilmektedir (Arısoy, 2009).

Medyanın bilgi almak, sosyalleşmek, rahatlamak gibi amaçlarla kullanımı ilk etapta olumlu duygu deneyimleri olarak kodlanır (Fidan, 2016).Ve sonrasında da izolasyon, yalnızlık duyguları, özgüven sorunları gibi tetikleyicilerin etkisiyle sürekli yapılmak istenen bir davranışa evrilir (Douglas ve ark., 2008).

Davranışa bağlı olarak gelişen bağımlılık türleri arasında alışveriş bağımlılığı, yeme bağımlılığı, seks bağımlılığı, kumar bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı gibi bağımlılıklar ele alınmaktadır. Alışveriş bağımlılığı, kavram olarak 1915 yılında ortaya çıksa da bir bozukluk olarak görülme sıklığı son yıllarda artmıştır. Dürtüsel bir bozukluk olan bu bağımlılık, ihtiyacın üstünde bir tüketim isteği ve bundan alınan hazzı ifade eder (Kearney ve Stevens, 2012). Benzer şekilde, yani bir kontrol edilememe sorunuyla ortaya çıkan kumar bağımlılığı da, kişinin bireysel, ailevi veya mesleki yaşam işlevselliğini bozacak oranda kumar oynama davranışını devam ettirmesini açıklamak için kullanılır. DSM tanı kriterlerine göre başlangıçta bir dürtü kontrol bozukluğu olarak ele alınmıştır ama 2013 yılından itibaren bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmiştir. Sıklıkla madde kullanım bozukluğu ile komorbidite göstermektedir (el-Guebaly, ve ark., 2012).

Temel bir fizyolojik ihtiyaç olan yemek yemenin, erişilen gıda ürünleri, beslenme alışkanlıklarının değişmesi gibi faktörlerce önlenemeyen bir davranış kalıbı halini alması

yeme bozukluğu olarak ele alınmaktadır. Gıdaların bağımlılık yapıcı yönünü ve aşırı tüketimin bağımlılıkla sonuçlanabileceğini kapsayan bu bağımlılık türü 1950’lerden itibaren literatürde vardır. Yeme bozuklukları son 10 yıla kadar özellikle anoreksiya nervroza, bulimia nervroza, gibi başlıklar altında daha sık ele alındığı için yeme bağımlılığı üzerine yapılmış çalışmalarda bir aksama olsa da son zamanlarda obeziteye ve bu bağımlılığa ilişkin ilgi tekrar artmıştır (Dinçer, 2019). Duygu durumu ve stresin çok önemli bir faktör olduğu bu bağımlılık türünde, besinlerin yalnızca fizyolojik doygunluk değil psikolojik bir doygunluk sağlamanın kişinin aleyhine dönmüş olduğu görülür (Meule, 2015). Yemek yemekten alınan haz, artık çok fazla tekrarlanan bir yemek yeme ve yüksek porsiyonlarda ürün tüketme haline bürünür (Dimitrijević, ve ark., 2015).

Yemek gibi insan doğasının en temel özelliklerinden biri olan cinsellik de, cinsel ilişki davranışıyla patolojik bir ilişki kurulması sonucu oluşmaktadır. Kişinin aldığı anlık hazzın yüksek oluşu kişiyi bu davranışa iterken bir yandan da bu durumun yarattığı sorunlardan kaçma isteği de uyandırmaktadır (Goodman, 1992). Fakat her bağımlılıkta olduğu gibi burada da davranışın kontrolü sekteye uğramakta ve karşılaşılan olumsuz durumlara rağmen davranış devam ettirilmektedir (Potenza, 2006).

Kimyasal olmayan bağımlılık türlerinden bir diğeri de egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin, özellikle madde bağımlılığı tedavi süreçlerinde faydalı bir yönü olmasına karşın kişilerde hayat işleyişini sekteye uğratacak bir bağımlılığa dönüşmesi araştırmacıların oldukça ilgisini çekmektedir. Özellikle literatürde düzenli egzersiz yapan kişilerin madde bağımlılığı prevelansının daha düşük olduğuna ilişkin bulguların olması (Ströhle ve ark., 2007) bu sürecin ne gibi etkenler neticesinde bağımlılığa dönüştüğünü irdelemeye yönlendiren bir durumdur.

2.2.3. Egzersiz bağımlılığı

Egzersiz belirli bir disiplin çerçevesinde, fiziksel yapının gelişmesine yönelik yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir. Kilo kontrolü sağlamak, kronik hastalıkları azaltmak, keyifli zaman geçirmek, sosyalleşmek gibi amaçlar doğrultusunda yapılan bu eylem kişiler için pek çok olumlu özelliğe sahiptir (Biddle, 1995; Kuruç ve Arsan, 2009). Düzenli bir egzersiz yaşamına sahip olmak kişiyi fizyolojik ve ruhsal açıdan besleyen bir şeydir. Bu hem mevcut iyilik halini korumak için hem de karşılaşılan sağlık sorunlarında yapılmasının uygun olması halinde iyileşme sürecine katkı sağlamak için önerilmektedir. Fakat zaman

zaman egzersiz yapma sıklığının olması gerekenden çok daha fazla olması, kişinin günlük hayat sorumluluklarını aksatacak kadar zamanını egzersize ayırması bu durumdan görülen faydanın zarara evrilmesine sebep olmaktadır. Egzersiz bağımlılığı olarak açıklanan bu durum, fiziksel aktivite yapmaya karşı aşırı istekliliği, egzersizin kişiye zarar vermesine rağmen devam ettirilmesini ve egzersizin sekteye uğraması durumunda kişinin kendisini kötü hissetmesini kapsamaktadır. Planlı bir egzersiz seansının arkasındaki temel motivasyon, bireyin kendini iyi hissetmesi ve formda kalmasıdır. Ancak bağımlılık geliştirme sürecine yaklaşıldığında, egzersizin öngörülen amacına ek olarak, egzersize zaman ayırarak olumsuz duygulardan kaçınmak ve olası durumları önlemek için bir araç haline geldiği görülmektedir (Szabo, 1995).

İlk kez Veale tarafından 1995 yılında tanımlanan bu bağımlılık, pek çok araştırmacı tarafından egzersiz programına katılım derecesi ve sıklığı olarak ele alınmıştır. Egzersize katılımdaki ilk amacın ve aşamanın eğlence olması (Çakır, 2019), devamında ise bağımlılık riskinin başlaması olarak devam eden bu durum, üçüncü aşamada hayatın egzersize göre planlanması ve son aşamada da egzersizin tam anlamıyla hayatın çok önemli bir parçası haline gelmesi şeklindeki dört aşamada gerçekleşmektedir (Szabo ve ark., 2015). Bağımlılığın genel karakteristiğindeki normal dışılık ve aşırılık (Uzbay, 1996) burada da söz konusudur. Kişinin bedensel, psikolojik ve toplumsal yapı içerisindeki dengesini sarsan bu durum aslında hayatın işleyişine karşı bir uyumsuzluk yaratmaktadır (Karaman ve Kurtoglu, 2009).

Literatürde aşırı egzersiz yapımına ilişkin koşma bağımlılığı, morbid egzersiz, koşan anoreksikler gibi kavramlar kullanılmış olsa da Amerikan Psikiyatri Birliği'nin bağımlılık tanı kriterleri baz alınarak bir bağımlılık-bozukluk olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Block, 2008). Bununla birlikte egzersiz bağımlılığı için özellikle üç bileşenden söz edilmektedir. Bunlardan ilki toleranstır (Adams ve Kirkby, 1997). İstenilen etkiye ulaşmak için kişinin yaptığı egzersiz miktarını arttırmasını ifade eder. İkinci ana bileşen çeklime etkisinin görülmesidir. Kişinin egzersiz yapması engellendiğinde yoksunluk belirtileri açığa çıkar ve toplumdan izole olma süreci başlar (Adams, 2009). Üçüncü bileşen ise kompulsif davranıştır. Egzersiz yapımına ilişkin olası bir stres ve anksiyete hissetme durumuna karşın, egzersiz davranışını tekrarlamak anlamına gelir (Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığı genel olarak iki formda değerlendirilmektedir. Aşırı egzersiz yapımının bireyin egzersize zaman ayırmadığında hissedeceği kaygı, depresyon, sinirlilik halini önleme amaçlı olması durumu negatif bağımlılık; bireyin günlük yaşamında

karşılaştığı zorluklarla başa çıkmak için aşırı egzersiz yapması durumu ise pozitif bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.2.4. Egzersiz bağımlılığı özellikleri ve tanı kriterleri

Egzersiz bağımlılığı nasıl oluştuğuna bağlı olarak iki başlık altında incelenir. Dolayısıyla, birincil egzersiz bağımlılığı, geniş tanım olan bir egzersiz bağımlılığıdır. Yani kişinin tekrarlayan egzersiz eylemi nedeniyle işlevini yitirdiği ve bu etkinlikle oluşturulan zihin-beden bağlantısının pes etmemek için bir sebep olduğu bir durumdur. Bu bağımlılık özellikle öğrenciler ve erkekler arasında yaygındır. İkincil egzersiz bağımlılığı ise çoğunlukla yeme bozuklukları ile ilişkilidir.

Kişideki, yeme bozukluğuna bağlı olarak zayıf kalma çabasını desteklemek amacı ile yapılan telafi edici davranışları temsil etmektedir. Özellikle kadın sporcularda sık karşılaşılan bu durum performans yitimini önlemek adına aşırı bir zayıf kalma çabası sergilemek şeklinde kendisini göstermektedir. Fakat ikincil egzersiz bağımlılığı, yeme bozukluğu ile olan bu güçlü ilişkisinden dolayı bir bağımlılık olarak tanımlanmamış; bu sorunu yaşayan kişilere öncelikli tedavi yeme bozukluğu üzerinden uygulanmıştır. Genel anlamda iki durum arasındaki fark şu şekilde açıklanmaktadır; birincil egzersiz bağımlılığında amaç egzersizin kendisidir. İkinci durumda ise amaç kilo vermektir (Bamber, Cockerill ve Carroll, 2000). Bununla birlikte egzersiz bağımlılığındaki psikopatolojik özelliklerin ise ikincil egzersiz bağımlılığında daha çok görüldüğü tespit edilmiştir ve bu durum yeme bozukluklarının psikopatolojik özelliklerinden kaynaklandığı belirlenmiştir (Adams, 2009; Thompson ve Sherman, 2014; Vardar ve ark., 2005).

Egzersiz bağımlılığının DSM-5 bağımlılık tanı kriterleri baz alınarak belirlenmiş 7 adet tanı kriteri vardır. Bu belirtilerin 12 aylık bir dönem içinde en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya yol açması gerekmektedir. Tanı kriterleri şu şekildedir:

a) Tolerans: İstenilen etkiyi hissetmek için kişi egzersiz miktarını artırır.

b) Geri çekilme: Kişi egzersiz yapmadığında anksiyete gibi olumsuz duygular hisseder ve sinirlilik, uykusuzluk, huzursuzluk gibi sorunlar yaşar.

c) Kontrol kaybı: Egzersiz seviyesini düşürme veya bir süre egzersiz yapmayı bırakma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanır.

d) Niyet etkileri: Egzersize ayrılan süre sürekli aşılar veya belirlenen egzersiz rutini sürekli aşılar.

e) Zaman: Egzersize hazırlanmak, egzersiz yapmak ve dinlenmek için çok fazla zaman harcanır.

f) Diğer faaliyetlerde azalma: Egzersizin doğrudan bir sonucu olarak sosyal veya mesleki faaliyetler daha az sıklıkta gerçekleştirilir veya durdurulur.

g) Devamlılık: Bu aktivitenin yarattığı fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen egzersize devam edilir (Downs, Hausenblas ve Nigg, 2004; Freimuth, Moniz ve Kim, 2011).

2.2.5. Egzersiz bağımlılığının nedenleri

Egzersiz bağımlılığı pek çok faktörden etkilenmiştir. En önemli nedeni kişilerin görüntülerine ilişkin memnuniyetsizlikleri ve kilo kaygısıdır (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019). Farklı alanlardaki faktörlerle ilişkili olabilecek egzersiz bağımlılığının nedenleri genel olarak bireysel ayrılıklar, genetik faktörler, psikolojik etmenler, sosyal etmenler başlıkları altında incelenmektedir.

2.2.5.1. Bireysel farklılıklar

Çocukluk dönemindeki alışkanlıklar yani erken deneyimler hayat boyu devamlılık açısından önemlidir. Literatürde yetişkinlik dönemindeki muhtemel bir egzersiz bağımlılığının çocukluk dönemiyle ilişkili olabileceğine dair bazı bulgular bulunmaktadır (Brooks, 1988). Çocukluk dönemindeki egzersiz alışkanlığının yetişkinlik dönemine taşınması olasılığı yüksektir. Bu durum, serbest zamanlarında hareketsiz olan bireylerin egzersizi terk etme olasılıklarının hareketli olan bireylere göre daha çok olduğu bilgisiyle tutarlıdır (Knapp, ve ark., 1983). Sigara kullanımı, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi temel sosyodemografik özelliklerden de etkilenmektedir (Dishman, 1985; Kuruç ve Arsan, 2009).

Diğer yandan bireylerin stresle başa çıkma tutumu olarak fiziksel aktivite ve yoğun egzersize başvurmaları durumunda, gerçekçi olmayan bir vücuda sahip olma algısının oluşumuna sebebiyet verebilmektedir. Kişilerin egzersize başvurmalarının sebebi bir düşünce veya duygu boşluğunu doldurmak olabilir. Belirlenen hedef olan spor ve egzersiz doğrultusunda ayna karşısındaki tatmini sağlamak adına egzersiz programında sürekli bir değişim ve artırım yapılır. Hatta bu durum bazı profesyonel sporcularca bir ilacın psikolojik veya fiziksel bir semptomu tedavi etmesi gibi bir etki yaratır. Böylece egzersize ayrılan

zaman kişiyi stres ve olumsuz yaşam olaylarından uzak tutacaktır (Weinstein ve Weinstein, 2014).

2.2.5.2. Genetik faktörler

Kemirgenlerle yapılan bir çalışmada bağımlılık yapıcı ilaçlar için yüksek tercih geliştirmenin, koşu çarkı egzersizinde belirgin bir tercih geliştireceği iddia edilmiştir. Bu gibi çalışmalar, ilaç tercihinin kontrol eden genlerin, egzersiz gibi doğal olarak ödüllendirici davranışları da kontrol edebildiğini göstermektedir (Brené, Bjørnebeek, Åberg, Mathé, Olson ve Werme, 2007). Koşu ve egzersizin insanlarda antidepresan etkileri olduğu varsayılmıştır. Buna bağlı olarak yeme davranışı ve egzersize bağlı olarak sistemde değişiklikler olabileceği ve ödül merkezindeki ana nörotransmitter olan dopamin salgılanmasının artmasına neden olarak obezite ve egzersiz bağımlılığını tetikleyebileceği sonucuna varılmıştır (Mathes, ve ark., 2010).

2.2.5.3. Psikolojik etmenler

Egzersiz bağımlılığı söz konusu olduğunda ön plana çıkan psikolojik faktörün kişilik olduğu görülmektedir. Düzenli egzersizin özgüven ile pozitif bir yönlü ilişkisi olduğu ve egzersizin pozitif duyguların deneyimlenme sıklığını arttırdığı bulunmuştur (Stern ve Cleary, 1981). Egzersizi terk etme durumuyla ise içe dönük ve düşük özgüvenli kişilerde daha sık karşılaşıldığı tespit edilmiştir (Koruç ve Arsan, 2009). Kişilik tipleriyle egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, Tip A kişilik tipi özelliklerine sahip bireylerin Tip B kişilik tipi özelliklerine sahip bireylere göre egzersizi bırakma davranışlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Shephard ve Cox, 1980). Ayrıca yapılan araştırmalarda, egzersiz bağımlılığı söz konusu olduğunda nevroitik, psikotik ve sınırda kişilik bozukluklarının görülme sıklığının arttığı bildirilmiştir (Dishman, 1985).

Kişilik özellikleriyle ilişkisi değerlendirildiğinde mükemmeliyetçilik, anksiyete, obsesif-kompulsiflik ve narsisizm gibi özelliklerin egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Spano, 2001). Bununla birlikte beş faktör kişilik modeli baz alınarak yapılan çalışmalarda dışadönüklüğün egzersiz bağımlılığı durumunda yükseldiği görülmüştür (Andreassen, ve ark., 2013).

Buna ek olarak bağlanma stilleri bakımından ele alındığında güvensiz bağlanma stillerinin sporcuların yeme patolojisini etkilediği ve buna bağlı olarak da ikincil bir egzersiz bağımlılığına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shanmugam, Jowett ve Meyer, 2012).

Kaygı ve kompulsif tutumlar uygulamada psikolojik risk faktörleri olarak belirlenmiş ve sporcuların sergiledikleri bu tür davranışlar ile bağımlılıkları arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Bulgular, özellikle yüksek kaygının egzersiz bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunu ve egzersiz takıntısının da bunu desteklediğini gösteriyor. Egzersiz ve kaygı arasındaki ilişki, stres, kaygı ve olumsuz duygular için zorlayıcı bir başa çıkma stratejisi olarak açıklanmış ve egzersizin kaygı ile ilişkili beyin bölgelerindeki aktiviteyi azalttığı açıklanmıştır (Back, ve ark., 2019).

2.2.5.4. Sosyal etmenler

Birçok bağımlılık türünde olduğu gibi egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında da sosyal faktörler önemlidir. Eş, aile ve arkadaşlar gibi sosyal destek faktörleri kişinin egzersiz alışkanlığını belirlemede önemli faktörlerdir. Bu faktörler insanları sağlıklı bir şekilde egzersiz yapmaya motive ederken, bu faktörlerle olan olumsuz ilişkiler veya deneyimler, özellikle olumsuz egzersiz bağımlılığı saatlerinin gelişmesine yol açıyorsa, insanları egzersiz yapmaya daha fazla zaman ayırmaya teşvik edebilir. Öte yandan, grup egzersizine katılımın, olumsuz deneyimler olmasa bile bireysel egzersize göre egzersiz bağımlılığına yol açma olasılığı daha yüksektir (Koruç ve Arsan, 2009).

2.2.5.5. Fizyolojik etmenler

Egzersiz davranışı, bağımlılığın genel patofizyolojisinde olduğu gibi sempatik uyarılda artış ile sürdürüldüğüne ilişkin önerilen bir hipotez kapsamında ele alınmaktadır. Aktivite sırasında hormonlardaki değişiklikler, bireyin egzersiz sırasında ve sonrasında olduğu gibi aynı uyarılma seviyesine ulaşmak için egzersizin sıklığını ve/veya süresini arttırmasına neden olur. Bu şunu ifade eder; artan uyarılmış ve aktiflik durumundan sonra uyarılmışlığın azalması ve halsizlik hissi egzersiz davranışına geri dönmek için bir dürtü oluşturur (Adams, Miller ve Kraus, 2003). Egzersiz bağımlılığına ilişkin bir diğer teori ise egzersizin opiat ilaçları taklit etmesiyle ilişkilidir. Egzersiz beyinde fizyolojik bir uyarılmaya sebep olur ve egzersiz anında kişiyi coşkulu bir ruh haline taşır. Bu durum

opiatların kullanımından sonraki süreçle benzerlik göstermektedir ve sporcularda bağımlılığı tetiklediği düşünülmektedir.

(Koob ve ark., 2013). Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi egzersiz bağımlılığında bir tolerans geliştirme söz konusu olur. Yapılan bir çalışmada, zaman içerisinde egzersizin sıklığını, süresini arttırma; yaralanma gibi durumlara rağmen egzersize devam etme ve egzersizden alıkonulduğunda fizyolojik geri çekilme semptomları gösterme gibi bağımlılığın karakteriyle uyumlu sonuçlar elde edilmiş olması bunu doğrular niteliktedir (Modio ve ark., 2011).

2.2.6. Egzersiz bağımlılığının teorik çerçevesi

Egzersiz bağımlılığı kuramlar tarafından kendi teorilerine göre değerlendirilmiştir. Psikanalitik bakış açısına göre, mazoşist-narsisistik karakter gelişiminin egzersiz bağımlılığını tetikleyici ve ilerletici bir etken olabileceği iddia edilmiştir. Freud'un öne sürmüş olduğu dürtü azaltma modelinde olduğu gibi, egzersizin de zaman içerisinde dürtü azaltıcı ve uyarıcı bir unsura dönüştüğü düşünülmektedir (Bircher, ve ark., 2017). Diğer yandan Eynseck'in karşıt süreç teorisi de egzersiz bağımlılığını açıklamak için kullanılan teorilerden biri olmuştur. Bu teoriye göre, merkezi sinir sistemi zevk veren ve acı veren uyaranlardan gelen girdileri etkisiz hale getirir ve bunlar arasında dengeleyici bir his oluşturur. Egzersiz esnasında fiziksel olarak zorlanmaya rağmen devam edilmesi veya egzersiz yapımından kaynaklı yaşanan herhangi bir yaşamsal problemin verdiği huzursuzluğun göz ardı edilebilmesi bu şekilde açıklanmaktadır (Solomon, 1980).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın öne sürdüğü modele göre ise kişilik tarzları kendilik hakkındaki en üst şemaları ve en derin inançları oluşturmaktadır. Bu inançlar kişinin kendisine ve çevresine yönelik sahip olduğu şema ve kural gelişimini etkilemektedir. Bunun sonucu olarak da stresli bir yaşam olayı yaşandığında, düşüncede hatalar oluşabilmekte ve uyumsuz inançlara yol açan işlevsiz kurallar ortaya çıkabilmektedir.

Bu noktada egzersiz bu stresten kaçınma ve hızlıca coşkulanma sağlayıcı bir davranış olabilir. Böylece kişi zaman içerisinde benliğiyle uyumsuz olan inançlarını bu kısa süreli iyi hissetme halinden ötürü pekiştirmiş olur (Ackard, Brehm ve Steffen, 2002).

Egzersiz sürecini başlatılmasını açıklayıcı bir diğer teori ise Deci ve Ryan'ın (1980) geliştirdiği Kendi Kendini Belirleme Teorisidir. Bu teori insan motivasyonun kontrol etmeye karşı kendi belirlediği ölçüde bir farklılaşma gösterdiğini öne sürer. Yani özerk davranışlar

özgürce başlatılır ve kişinin kendi içinden yayılır. Fakat kişinin kontrol edilmesi durumunda davranış birey tarafından seçilmez, harici bir güç tarafından düzenlenir. Kendi Kendini Belirleme Teorisi, içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve kişinin içinde var olan özerklik düzeyine dayanan motivasyon şeklinde üç farklı motivasyon formuna dayanmaktadır (Edmunds, Ntoumanis ve Duda, 2006).

İçsel motivasyon, motivasyonun en özerk biçimidir ve kişinin keşfetme ve öğrenme eğilimini temsil eder. İçsel motivasyonlu kişiler egzersizi ilginç ve eğlenceli buldukları için yapacaklardır (Deci, 1971). Fakat bunun yanında, tüm davranışların eğlenceli olabilmesi gibi bir durum söz konusu olmadığında dışsal motivasyon devreye girer. Burada dışsal motivasyon, davranıştan ziyade davranışın sonucunda elde edilecek olana odaklanmayı ifade eder. Kişi davranışı olumlu olacağını düşündüğü etkilerinden dolayı yapar ve bunu içselleştirir (Deci ve Ryan, 2000). Üçüncü bir motivasyon ise kişinin içindeki özerklik ihtiyacına göre yaptığı düzenlemedir. Bu özerklik ihtiyacı tek başına değildir ve ait olma ve yeterlilik ihtiyacı ile birlikte ele alınmaktadır. Özerklik ihtiyacına göre kişi bir davranışı sergileme noktasında karar verendir ve davranışının kaynağıdır. Ait olma ihtiyacı, kişinin sosyal bir ortama bağlı olma ihtiyacını temsil eder. Yeterlilik ihtiyacı ise çevreyle etkileşim kurup istenen sonuçları elde etme, istenmeyen sonuçları önleme süreçlerini kapsar. Belirli bir alanda hissedilen ihtiyaç ne kadar yüksekse, davranış o oranda kendi kendine belirlenir. Bu teorinin ışığında yapılan araştırmalar çeşitli uyum problemleri ve psikolojik rahatsızlıkların altında yetersiz ihtiyaç tatmini olduğunu öne sürmüştür (De Charms, 2013). Özerklikten sapma olarak ele alınan bu durum, anoreksik ve bulimik hastaların, daha kontrol edici bir öz düzenleme biçimi sergilemeleri ve içe atılmış mükemmeliyetçi çabaları yansıtan standartlara uymak için fazla baskı yaşamaları durumundaki gibi bir örnekle açıklanabilmektedir (Strauss ve Ryan, 1987).

2.2.7. Egzersiz bağımlılığının yaygınlığı ve sosyodemografik değişkenler

Egzersiz bağımlılığı üzerinde çalışmaların yapılmaya devam edildiği bir alandır ve buna bağlı olarak da elde edilen veriler her geçen gün çeşitlenmektedir. Literatür bulgularınca egzersiz bağımlılığına ilişkin semptomların toplumda görülme sıklığının %10-%45 arasında değişebileceği görülmüştür (Lejoyeux, ve ark., 2008). Bu oranın, egzersiz bağımlılığını ölçmek için geliştirilen ölçeklerin kullanıldığı çalışmaların sonucunda %3-%5 arasında olduğu saptanmıştır (Costa, ve ark., 2013). Türk popülasyonuna bakıldığında ise %7 ile %12 arasında değişen bir oranda, bireylerin egzersiz bağımlılığı geliştirdiği tespit edilmiştir (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011).

Egzersiz bağımlılığının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşabileceği pek çok çalışmada ele alınmıştır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, sosyoekonomik seviye egzersiz rutinini belirlemede ve buna bağlı olarak da bir bağımlılık geliştirmede kişiler arası değişiklikler yaratabilmektedir.

Türkiye’de yapılan bir çalışmada en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden sporcularla yapılan bir çalışmada, 140 gönüllü katılımcının 100’ü erkeklerden oluşmaktaydı. Örneklemen genel yaş ortalaması 29 olarak saptanmış olup, yarısından çoğunun lisans seviyesinde bir eğitim aldığı belirtilmiştir. Katılımcıların %70’i gibi büyük bir kısmının sosyo-ekonomik düzeylerinin orta olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 10 kişi egzersiz bağımlılığı göstermiştir ve bu 10 kişilik grup aynı zamanda örneklem genelinde egzersize en çok zaman ayıran grup olmuştur. Çalışmanın bu sonuçları literatür bulgularınca desteklenmiştir (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011).

Bir diğer çalışmada ise en az 1 yıldır düzenli egzersiz yapan kadın-erkek bireylerden oluşan 256 kişilik bir grupta yürütülen anket çalışmasında, örneklemen %80’ini erkekler oluşturmaktaydı. Örneklemen hemen hemen yarısı 19 ile 28 yaş aralığındaki bireylerdir ve benzer bir oranla, en yaygın eğitim seviyesi de lise olarak saptanmıştır. Günlük egzersize ayrılan süreye bakıldığında en yüksek oran %50 ile günde 2 saat şeklindedir. Grubun önemli bir kısmının sosyo-ekonomik seviyesi ise ortadadır. Egzersiz bağımlılığını ölçmek için kullanılan Egzersiz Bağımlılığı ölçek puanlarının ortalaması ise 66 olarak saptanmıştır. Ve bu çalışma grubunda egzersiz bağımlılığı geliştirmeye en yatkın grup, skor karşılaştırmaları sonucunda 18 yaş altı bireyler olarak saptanmıştır (İlbak ve Altun, 2020).

Dansçılarla yapılan bir başka çalışmada, en az 2 yıldır düzenli dans eden kadın erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı geliştirmeye yatkınlıkları incelenmiştir. Kadın erkek

katılımcı oranları birbirine yakın olmuş olup örneklemin yaş ortalaması 23 olarak belirlenmiştir. Grubun sosyo-ekonomik seviyesinin çoğunluğunu orta sınıf oluşturmaktadır. Örneklemin yarısından çoğu semptomatik olarak saptanmıştır ve üniversite seviyesinde bir eğitim seviyesine sahip olanlar çoğunluğu oluşturmuştur. Egzersize ayrılan süre semptomatik grupta en yüksek çıkmıştır. Gruplar arasındaki farklılıklara bakıldığında yaş arttıkça semptomatik grupta olma olasılığının arttığı görülmüştür (Bavlı ve ark., 2016).

Egzersize karşı tolerans geliştirme ve ihtiyaçları erteleme davranışlarının erkeklerde daha sık görüldüğünü gösteren bir başka çalışmada, spor yapma sıklığının artmasının egzersiz bağımlılığı geliştirme olasılığını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Çakır, 2019). Yukarıda bahsedilen ve literatürde de mevcut bulunan çalışmalardan hareketle, erkeklerin egzersiz bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olduğu görülmektedir. Spora ayrılan sürenin erkeklerde daha fazla olması, günlük hayattaki kadın-erkek rol farklılaşması sebebiyle yapılan aktivitelerin cinsiyete göre farklılaşması bu noktada da kendisini göstermektedir. Ayrıca erkeklerin egzersize zaman ayırmak için günlük hayattaki ihtiyaç ve sorumluluklarını erteleme davranışını daha fazla gösterdiği bilinmektedir.

2.2.8. Egzersiz bağımlılığıyla ilgili yapılan çalışmalar

Egzersiz bağımlılığıyla ilgili ilk çalışma Baekeland (1970) tarafından yapılmıştır. Baekeland bir ay boyunca çalışmasına katılan sporcularla egzersiz yoksunluğunun uyku düzenine etkisini inceleyecek çalışmalarda bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda düzenli egzersiz yapmaktan mahrum bırakılan sporcuların psikolojik iyilik hallerinde bir azalma saptanmıştır.

1983'te yapılan araştırmalarca egzersiz bağımlılığının bir anoreksiya nevroza türü olup olmadığı incelenmiştir. Erkek koşucularla yapılan bir araştırmada, düzenli koşucuların anoreksiya nevroza hastalarına benzer özellikler gösterdiği savunulmuştur (Coen ve Ogles, 1983). Bu dönemde yapılan diğer çalışmalarda da egzersiz bağımlılığının yeme bozukluğu ile ilişkisini saptama amacıyla hareket edilmiş olup ortak bir psikopatoloji bulmak konusunda başarısız olunmuştur (Buckworth, 2013).

Egzersiz yoksunluğu ile ilgili yapılan çalışmalarda, yoksunluğun olduğu durumlarda kişilerin psikolojik olarak olumsuz etkilendiği, yoksunluğun olmadığı egzersiz rutinine devam edildiği durumlarda psikolojik iyilik halinin korunduğu varsayılmıştır (Szabo, 1995).

Burada özellikle altı çizilen ise yoksunluğun etkilerinin hem bağımlılık geliştirmiş hem de bağımlılık geliştirmemiş sporcularda görülebileceğidir.

Fakat bağımlılık geliştirmiş kişilerin çok daha belirgin ve şiddetli tepkiler verdiği de çalışmalardan elde edilmiş önemli bulgular arasındadır. Yoksunluğa bağlı olarak en sık deneyimlenen durumlar suçluluk, depresyon, sinirlilik, stres gibi duygular olmuştur (Hausenblas ve Downs, 2002).

Bu çalışmalardan hareketle elde edilen en önemli sonuçlardan birisi, egzersiz bağımlılığını ölçmek için geliştirilen ölçek veya anketlerin, semptomatik ve asemptomatik bireyleri net bir şekilde ayırt edemediğidir. Dolayısıyla bu alana yönelik çalışmaların farklı adanmışlık seviyesindeki sporcularla yapılmasının daha doğru sonuçlar vereceği savunulmuştur (Martin ve Hausenblas, 1998).

Düzenli egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığı geliştirmeye etkisinin incelendiği çalışmalarda, örneklemin büyük oranda bağımlılık geliştirmemiş ancak semptomatik bireylerden oluştuğu, bağımlılık geliştirmiş olanların ise örnekleme en düşük yüzdeliğe sahip olduğu gibi sonuçlar elde edilmiştir ve bu sonuçlar pek çok çalışmada benzerlik göstermiştir (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011; İlbak ve Altun, 2020).

Sporcular açısından güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmak önemlidir. Buradan hareketle spor bilimleri fakültesi öğrencileriyle yapılan zihinsel dayanıklılık ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, sporcuların artan rekabet ortamında nasıl bir baş etme yolu seçtiklerini incelemek amaçlanmıştır. Örneklemin önemli bir kısmının egzersiz bağımlılığı geliştirmek noktasında yüksek risk taşıdığı ve zihinsel dayanıklılık seviyelerinin ise orta seviyede olduğu bulunmuştur. Bu ikisi arasındaki anlamlı ilişki şu şekilde açıklanmıştır; egzersiz bağımlılığına yatkınlık arttıkça zihinsel dayanıklılık ve kontrol etme gücünden bir azalma görülmüştür. Kişinin performansına yönelik beklentisi arttıkça egzersize çok daha fazla süre ayırdığı görülmüştür. Fakat buna karşılık zaman içerisinde zamanını ve bedenini egzersiz açısından yönetebilme yetisinde bir gerileme saptanmıştır (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019).

Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında yapılan bir diğer çalışmada, 19-25 yaş aralığında olan katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile bağımlılık seviyeleri ölçülmüştür.

Katılımcıların yarısından fazlasını erkekler oluşturmuştur. Elit düzey sporcularının egzersiz bağımlılığı ölçek puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu duruma sporcuların egzersiz miktarlarını ve sürelerini düzenli olarak arttırmalarının neden

olduğu düşünölmüştür. Yaş değışkeni bakımından karşılaştırıldığında yaş arttıkça bağımlılık puanlarının arttığı görölmüştür. Erkek sporcuların bağımlılık geliştirme durumları literatürdeki bulgulara benzer şekilde kadınlardan daha fazla bulunmuştur (Cicioğlu ve ark., 2019).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma kesitsel bir çalışma olarak dizaynedilmiştir. Bu araştırma modelinde katılımcıların bir konu veya olayla ilgili görüşleri veya ilgi, beceri, yetenek gibi özellikleri ve tutumlarını belirlemek adına veriler toplanmaktadır (Creswell, 2017).

3.2. Araştırma Grubu

Katılımcılar kolay ulaşılabilirlik ve ekonomiklik göz önünde bulundurularak uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Gravetter & Forzano, 2012). Bu kapsamda araştırmaya 77'si kadın (%38,3) ve 124'ü erkek (%61,7) olmak üzere toplam 201 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

3.3. Veri Toplama Aracı

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan form cinsiyet, yaş yaşadıkları bölge, sporla ilgilenme düzeyleri gelir düzeyleri, eğitim durumları, sporla ne kadar süre ilgilendiklerine dair sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği

17 maddeden oluşan Egzersiz Bağımlılık Ölçeği yer almaktadır. Tekkurşun, Demir vd., (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin 3 alt boyutu bulunmaktadır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi (7 madde), tolerans gelişimi ve tutku (4 madde), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (6 madde) alt boyutlarıdır. Ölçek alt boyutlarına ilişkin alpha katsayıları aşırı odaklanma ve duygu değişimi 0,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma 0,79; tolerans gelişimi ve tutku 0,77'dir. Egzersiz bağımlılığı değerlendirme kriterleri geçerlik ve güvenirlik çalışmasında puan aralıkları, "1-17 normal grup, 18-34 az

riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak belirtilmiştir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Hazırlanan anket formu katılımcılara daha kolay ulaştırılabilmesi adına “Google Form” kullanılmıştır. Google formlar kısmına anket formu yüklendikten sonra katılması gereken kişilerle ilgili kriterler belirlendikten sonra, anketin 2 ay boyunca erişime açık kalması sağlanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçeklerden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için Microsoft Excel ve SPSS 23.0 bilgisayar programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizlerin uygunluğu ve varsayımların kontrolü için boş verilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu işlem sonucunda hatalı ve eksik dolduran katılımcının olmadığı tespit edilmiştir.

Bu aşamadan sonra ilk olarak normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiş ve verilerin normallik varsayımlarını karşılamadığı tespit edilmiştir. Ancak ilgili literatürde likert tipi ölçeklerde normallik testlerinin yeterli olmadığına ilişkin görüşler giderek artmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013) Bu nedenle normallik varsayımları için öne çıkan çarpıklık basıklık değerleri incelenmiştir. Bu kapsamda Hong, Malik ve Lee (2003) önerdiği -2,+7 çarpıklık basıklık değerleri dikkate alınmış ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda iki bağımsız grubun karşılaştırılmasın T-Testi, üç ve üzeri bağımsız grubunun karşılaştırılmasında ilse One-Way Anova analizi kullanılmıştır. Ayrıca verileri özetlemek adına frekans, ortalama ve betimsel istatistiklerden faydalanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p < ,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışmaya ait bulgular ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Frekans Dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde (%)
Kadın	77	% 38,3
Erkek	124	% 61,7
Toplam	201	% 100,0

Bu tabloya 4.1'e göre, katılımcıların cinsiyetlere göre frekans dağılımları verilmiştir. Toplamda 201 tenis sporcusu araştırmaya katılmıştır. Kadın sporcuların sayısı 77 (%38,3), erkek sporcuların sayısı ise 124 (%61,7) olarak belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmada yer alan tenis sporcularının yaş dağılımlarına bakıldığında, katılımcıların 14-58 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Araştırma genelinde 29 yaş altı katılımcıların daha fazla olduğu gözlenmiştir. Bu durum, genç tenis sporcularının araştırmaya daha fazla katıldığını ve yaş dağılımının gençlik ağırlıklı olduğunu göstermektedir. Yaş dağılımının daha ayrıntılı bir şekilde analiz edilmesi, yaş gruplarına göre frekans dağılımlarının incelenmesi ve ilgili istatistiklerin sunulması daha fazla bilgi sağlayabilir. Bunun yanı sıra, cinsiyetlere göre yaş dağılımlarının incelenmesi de ilgi çekici olabilir. Örneğin, kadın ve erkek sporcuların yaş gruplarına göre frekans dağılımları veya yaş ortalamaları karşılaştırılabilir. Sonuç olarak, bu tablo temelinde araştırmaya katılan tenis sporcularının cinsiyet ve yaş dağılımlarına ilişkin önemli bilgiler elde edilebilir. Daha fazla analiz yaparak bu verilerin anlamını derinleştirmek ve sonuçları daha kapsamlı bir şekilde değerlendirmek mümkündür.

Tablo 4.2. Katılımcıların Ekonomik Durumlarına Göre Frekans Dağılımları

Ekonomik Düzey	Frekans	Yüzde (%)
Düşük	24	% 11,9
Orta	141	% 70,1
Yüksek	36	% 17,9

Bu tabloya 4.2'ye göre, katılımcıların ekonomik durumlarına göre frekans dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan tenis sporcularının ekonomik düzeyleri incelendiğinde, %11,9'unun (24 kişi) düşük gelire, %70,1'inin (141 kişi) orta gelire ve

%17,9'unun (36 kişi) yüksek gelire sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bilgilere dayanarak, araştırmaya katılan tenis sporcularının genel olarak orta düzeyde bir ekonomik duruma sahip olduğu söylenebilir. Orta gelir düzeyindeki sporcuların çoğunluğunu oluşturduğu görülmektedir. Bu tablo, araştırmacılara ve ilgilenenlere sporcuların ekonomik durumlarına dair temel bir bakış sağlamaktadır. Ancak, daha kapsamlı bir değerlendirme için ekonomik durumun diğer değişkenlerle ilişkisi, sosyoekonomik faktörlerin analizi ve ilgili istatistiklerin sunulması da yapılabilir. Sonuç olarak, tablo 2, araştırmaya katılan tenis sporcularının ekonomik durumlarına ilişkin önemli bir özet sunmaktadır. Bu verilerin daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi ve diğer değişkenlerle birlikte analiz edilmesi, sporcuların ekonomik durumunun anlaşılmasını derinleştirebilir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Frekans Dağılımları

Eğitim Düzeyi	Frekans	Yüzde (%)
Lise	32	% 15,9
Lisans ve Ön Lisans	136	% 67,7
Yüksek Lisans	33	% 16,4

Tablo 4.3'e göre, katılımcıların eğitim durumlarına göre frekans dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan tenis sporcularının eğitim düzeylerine bakıldığında, %15,9'unun (32 kişi) lise mezunu, %67,7'sinin (136 kişi) ön lisans ve lisans mezunu, %16,4'ünün (33 kişi) ise yüksek lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere dayanarak, araştırmaya katılan tenis sporcularının çoğunlukla ön lisans ve lisans düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Bu, sporcuların genel olarak üniversite seviyesinde bir eğitim düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Tablo 3, araştırmacılara ve ilgilenenlere tenis sporcularının eğitim düzeyleri hakkında temel bir bakış sunmaktadır. Ancak, daha kapsamlı bir değerlendirme için eğitim düzeyinin sosyoekonomik faktörlerle birlikte analiz edilmesi ve ilgili istatistiklerin sunulması da yapılabilir. Sonuç olarak, bu tablo, araştırmaya katılan tenis sporcularının eğitim düzeylerine dair önemli bir özet sunmaktadır. Bu verilerin daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi ve diğer değişkenlerle birlikte analiz edilmesi, sporcuların eğitim düzeyinin anlaşılmasını derinleştirebilir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Bölgelerine Göre Frekans Dağılımları

Bölge	Frekans	Yüzde (%)
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	156	% 77,6
Doğu Anadolu Bölgesi	45	% 22,4

Tablo 4.4'e göre, katılımcıların bölgelerine göre frekans dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan tenis sporcularının bölgelere göre dağılımı incelendiğinde, %77,6'sının (156 kişi) Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden, %22,4'ünün (45 kişi) ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşadığı belirlenmiştir. Bu bilgilere dayanarak, araştırmaya katılan tenis sporcularının çoğunluğunun Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden olduğu görülmektedir. Bölgesel dağılım, sporcuların yaşadığı coğrafi bölgeleri ve bu bölgelerdeki tenis sporuna olan ilgiyi yansıtabilir. Tablo 4.4, araştırmacılara ve ilgilenenlere katılımcıların bölgesel dağılımlarına dair temel bir bakış sunmaktadır. Ancak, daha kapsamlı bir değerlendirme için bölgesel dağılımın sosyoekonomik faktörlerle birlikte analiz edilmesi ve ilgili istatistiklerin sunulması da yapılabilir. Sonuç olarak, bu tablo, araştırmaya katılan tenis sporcularının bölgelerine göre dağılımlarına dair önemli bir özet sunmaktadır. Bu verilerin daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi ve diğer değişkenlerle birlikte analiz edilmesi, sporcuların bölgelerine bağlı faktörlerin anlaşılmasını derinleştirebilir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Tenis Sporuna İlgilenme Sürelerine Göre Frekans Dağılımları

Tenis Sporuyla İlgilenme Süresi	Frekans	Yüzde (%)
0-1 Yıl	49	% 24,4
1-3 Yıl	45	% 22,4
3-5 Yıl	26	% 12,9
5 Yıl ve üzeri	81	% 40,3

Tablo 4.5'e göre, katılımcıların tenis sporuyla ilgilenme sürelerine göre frekans dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan tenis sporcularının tenisle ilgilenme süreleri incelendiğinde, %24,4'ünün (49 kişi) 0-1 yıl, %22,4'ünün (45 kişi) 1-3 yıl, %12,9'unun (26 kişi) 3-5 yıl ve %40,3'ünün (81 kişi) 5 yıl ve üzeri süredir bu sporla ilgilendiği belirlenmiştir. Bu bilgilere dayanarak, araştırmaya katılan tenis sporcularının çoğunluğunun 5 yıl ve üzeri süredir tenis sporuyla ilgilendiği görülmektedir. Bu, katılımcıların deneyimli ve uzun süreli tenis oyuncuları olduğunu göstermektedir. Tablo 5, araştırmacılara ve ilgilenenlere katılımcıların tenis sporuyla ilgilenme sürelerine dair temel bir bakış sunmaktadır. Ancak,

daha kapsamlı bir değerlendirme için ilgilenme sürelerinin diğer faktörlerle birlikte analiz edilmesi ve ilgili istatistiklerin sunulması da yapılabilir. Sonuç olarak, bu tablo, araştırmaya katılan tenis sporcularının tenis sporuyla ilgilenme sürelerine dair önemli bir özet sunmaktadır. Bu verilerin daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi ve diğer değişkenlerle birlikte analiz edilmesi, sporcuların ilgilenme sürelerinin anlaşılmasını derinleştirebilir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre Frekans Dağılımları

	Frekans	Yüzde (%)
Rekreasyon Amaçlı	39	% 19,4
Amatör	96	% 47,8
Yarı Profesyonel	48	% 23,9
Profesyonel	18	% 9,0

Tablo 6'ya göre, katılımcıların sporla ilgilenme düzeylerine göre frekans dağılımları verilmiştir. Araştırmaya katılan tenis sporcularının sporla ilgilenme düzeyleri incelendiğinde, %47,8'inin (96 kişi) amatör, %23,9'unun (48 kişi) yarı profesyonel, %9'unun (18 kişi) profesyonel ve %19,4'ünün (39 kişi) rekreasyon amaçlı olarak tenis sporuyla ilgilendiği tespit edilmiştir. Bu bilgilere dayanarak, araştırmaya katılan tenis sporcularının çoğunluğunun amatör düzeyde tenis sporuyla ilgilendiği görülmektedir. Amatör sporcular, sporu rekabetçi olmayan bir şekilde, hobi veya boş zaman etkinliği olarak gerçekleştirirken, yarı profesyonel ve profesyonel sporcular daha ciddi bir yaklaşım sergilemektedir. Tablo 6, araştırmacılara ve ilgilenenlere katılımcıların sporla ilgilenme düzeylerine dair temel bir bakış sunmaktadır. Ancak, daha kapsamlı bir değerlendirme için ilgilenme düzeylerinin diğer faktörlerle birlikte analiz edilmesi ve ilgili istatistiklerin sunulması da yapılabilir.

Tablo 4.7. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları

	N	Min.	Max.	X	Ss
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	201	1,14	5,00	3,97	,600
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	201	1,17	5,00	2,63	,726
Tolerans Gelişimi ve Tutku	201	1,00	5,00	3,15	,939
Toplam Puan	201	1,29	5,00	3,31	,595

Tablo 4.7'de, katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları verilmiştir. İncelediğimizde, aşağıdaki bilgilere ulaşılabilir:

- 1) Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi: Katılımcıların bu alt boyutta ortalama puanı 3,97 olarak tespit edilmiştir. Bu, spor yaparken aşırı odaklanma ve duygusal değişim yaşama eğilimlerini yansıtabilir. Yüksek bir puan, katılımcıların egzersize karşı yoğun bir bağlılık hissettiğini gösterebilir.
- 2) Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma: Katılımcıların bu alt boyutta ortalama puanı 2,63 olarak tespit edilmiştir. Bu, bazı katılımcıların egzersiz yapmak için bireysel ve sosyal ihtiyaçları erteleyebileceğini veya bu ihtiyaçlarla çatışabileceğini gösterebilir.
- 3) Tolerans Gelişimi ve Tutku: Katılımcıların bu alt boyutta ortalama puanı 3,15'tir. Bu, katılımcıların zamanla egzersiz yapmaya olan toleranslarının arttığını ve egzersize karşı bir tutku geliştirdiklerini gösterebilir.
- 4) Toplam Puan: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Ölçeği genel puanı 3,31'dir. Bu, katılımcıların egzersize yönelik bağımlılık düzeyinin orta seviyede olduğunu göstermektedir.

Bu tabloya dayanarak, araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Ayrıca, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarının diğer alt boyutlara göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak, Tablo 4.7 araştırmacılara ve ilgilenenlere katılımcıların egzersiz bağımlılık ölçeği alt boyutlarındaki puan ortalamalarına dair temel bir bakış sunmaktadır. Bu verilerin daha geniş bir bağlama yerleştirilmesi ve diğer değişkenlerle birlikte analiz edilmesi, egzersiz bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin anlaşılmasını derinleştirebilir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Puan Ortalamaları

Ölçek	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Tolerans gelişimi ve tutku	,826	4
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	,840	7
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	,770	6

Tablo 4.8'de, Egzersiz Bağımlılık Ölçeği'nin alt boyutları için Cronbach alfa katsayıları ve madde sayıları verilmiştir. İncelediğimizde, aşağıdaki bilgilere ulaşılabilir:

- 1) Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi Alt Boyutu: Bu alt boyut, 7 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı 0,840 olarak belirlenmiştir. Bu değer, alt boyuttaki maddelerin birbirleriyle tutarlı bir şekilde ölçtüğünü ve güvenilir olduğunu göstermektedir.
- 2) Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Alt Boyutu: Bu alt boyut, 6 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı 0,770 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, alt boyuttaki maddelerin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve iç tutarlılığı olduğunu göstermektedir.
- 3) Tolerans Gelişimi ve Tutku Alt Boyutu: Bu alt boyut, 4 maddeden oluşmaktadır. Cronbach alfa katsayısı 0,826 olarak tespit edilmiştir. Bu değer, alt boyuttaki maddelerin birbirleriyle uyumlu bir şekilde ölçüldüğünü ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Bu tabloya dayanarak, Egzersiz Bağımlılık Ölçeği'nin alt boyutlarının iyi iç tutarlılığa sahip olduğu görülmektedir. Cronbach alfa katsayıları genellikle 0,70 ve üzerinde olduğunda kabul edilen bir iç tutarlılık düzeyini gösterir. Bu nedenle, her üç alt boyut da güvenilir ve içsel olarak tutarlı bir şekilde ölçüm yapmaktadır.

Bu bilgilere ek olarak, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarının genel skorla ilişkisi de değerlendirilebilir. Alt boyut puanları ile genel egzersiz bağımlılığı puanı arasındaki ilişki analiz edilerek, hangi alt boyutların genel puanı daha çok etkilediği veya önemli olduğu belirlenebilir. Sonuç olarak, Tablo 4.8, Egzersiz Bağımlılık Ölçeği'nin alt boyutlarının güvenilirlik düzeylerini ve madde sayılarını göstermektedir. Bu veriler, ölçeğin alt boyutlarının güvenilir ve içsel olarak tutarlı olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler, araştırmacılara ve ilgilenenlere ölçeğin güvenilirlik özellikleri hakkında bilgi sağlamaktadır.

Tablo 4.9. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin T-Testi Sonuçları

		N	X	Ss	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	77	3,94	,636	,685	,494
	Erkek	124	4,00	,579		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	77	2,52	,774	1,759	,080
	Erkek	124	2,70	,689		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	77	2,94	1,025	2,540	,012
	Erkek	124	3,28	,859		
Toplam Puan	Kadın	77	3,20	,661	1,983	,049
	Erkek	124	3,37	,543		

Tablo 4.9’da katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($t=,685$, $p>.05$), bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($t=1,759$, $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte tolerans gelişimi ve tutku ($t=2,540$, $p<.05$) ve toplam puanda ($t=1,983$, $p<.05$) ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ile toplam puan erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puanda ortalamalarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Düşük	24	3,80	,805	7,134	,001	2-3
	Orta	141	4,07	,549			
	Yüksek	36	3,70	,540			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Düşük	24	2,56	,738	3,026	,050	2-3
	Orta	141	2,71	,718			
	Yüksek	36	2,38	,711			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Düşük	24	3,10	,810	4,242	,016	2-3
	Orta	141	3,26	,918			
	Yüksek	36	2,76	1,014			
Toplam Puan	Düşük	24	3,20	,618	6,870	,001	2-3
	Orta	141	3,40	,567			
	Yüksek	36	3,01	,594			

Tablo 4.10’da katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F=7,134$, $p<.05$), bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F=3,026$, $p<.05$), tolerans gelişimi ve tutku ($F=4,242$, $p<.05$) ve toplam puanda ($F=6,870$, $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, bu alt boyutlar ile toplam puanda orta gelir düzeyine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.11’de katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri eğitim düzeyi değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F=2,370$, $p>.05$), tolerans gelişimi ve tutku ($F=,836$, $p>.05$) ve toplam puanda ($F=2,635$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F=4,039$, $p<.05$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, bu alt boyutta lisans ve ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının yüksek lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.11. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Eğitim Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Lise	32	3,78	,507			
	Lisans ve Ön Lisans	136	4,03	,627	2,370	,096	
	Yüksek Lisans	33	3,94	,541			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Lise	32	2,47	,742			
	Lisans ve Ön Lisans	136	2,73	,747	4,039	,019	2-3
	Yüksek Lisans	33	2,38	,531			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Lise	32	3,18	1,070			
	Lisans ve Ön Lisans	136	3,19	,917	,836	,435	
	Yüksek Lisans	33	2,96	,899			
Toplam Puan	Lise	32	3,18	,629			
	Lisans ve Ön Lisans	136	3,37	,593	2,635	,074	
	Yüksek Lisans	33	3,16	,539			

Tablo 4.12. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Sporla İlgilenme Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0-1 Yıl	49	3,91	,815	1,033	,379	
	1-3 Yıl	45	3,88	,501			
	3-5 Yıl	26	4,07	,439			
	5 Yıl ve üzeri	81	4,04	,539			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0-1 Yıl	49	2,65	,894	,367	,777	
	1-3 Yıl	45	2,58	,680			
	3-5 Yıl	26	2,76	,764			
	5 Yıl ve üzeri	81	2,61	,629			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0-1 Yıl	49	3,28	,996	2,926	,035	3>2
	1-3 Yıl	45	2,80	,840			
	3-5 Yıl	26	3,34	,877			
	5 Yıl ve üzeri	81	3,20	,941			
Toplam Puan	0-1 Yıl	49	3,32	,764	1,317	,270	
	1-3 Yıl	45	3,17	,519			
	3-5 Yıl	26	3,43	,546			
	5 Yıl ve üzeri	81	3,34	,526			

Tablo 4.12’de katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri tenisle ilgilenme değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F=1,033$, $p>.05$), bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F=.367$, $p>.05$) ve toplam puanda ($F=1,317$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte tolerans gelişimi ve tutku ($F=2,926$, $p<.05$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, bu alt boyutta 3-5 yıl düzeyine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının 1-3 yıl düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.13. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Bölge Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin T-testi Sonuçları

	BÖLGE	N	X	Ss	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	156	4,01	,598	1,473	,142
	Doğu Anadolu Bölgesi	45	3,86	,602		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	156	2,64	,744	,277	,782
	Doğu Anadolu Bölgesi	45	2,61	,669		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	156	3,21	,897	1,765	,079
	Doğu Anadolu Bölgesi	45	2,93	1,055		
Toplam Puan	Güneydoğu Anadolu Bölgesi	156	3,34	,587	1,384	,168
	Doğu Anadolu Bölgesi	45	3,20	,619		

Tablo 4.13'te katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri bölge değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F=1,473$, $p>.05$), bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma($F=,277$, $p>.05$), tolerans gelişimi ve tutku ($F=1,765$, $p>.05$) ve toplam puanda ($F=1,384$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.14. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Sporla İlgilenme Düzeylerine Göre Anova Sonuçları

		N	X	Ss	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Rekreasyon Amaçlı	39	3,89	,756	1,770	,154
	Amatör	96	3,92	,577		
	Yarı Profesyonel	48	4,09	,485		
	Profesyonel	18	4,16	,588		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Rekreasyon Amaçlı	39	2,40	,898	2,305	,078
	Amatör	96	2,66	,666		
	Yarı Profesyonel	48	2,80	,696		
	Profesyonel	18	2,55	,613		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Rekreasyon Amaçlı	39	3,12	1,046	,189	,904
	Amatör	96	3,12	,882		
	Yarı Profesyonel	48	3,24	,997		
	Profesyonel	18	3,13	,892		
Toplam Puan	Rekreasyon Amaçlı	39	3,18	,748	1,389	,247
	Amatör	96	3,29	,555		
	Yarı Profesyonel	48	3,43	,530		
	Profesyonel	18	3,35	,577		

Tablo 4.14'te katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri spor ilgilenme düzeylerine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F=1,770$, $p>.05$), bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma($F=2,305$, $p>.05$), tolerans gelişimi ve tutku ($F=,189$, $p>.05$) ve toplam puanda ($F=1,389$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.15. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesine İlişkin Anova Sonuçları

		N	X	Ss	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	19 yaş altı	30	3,91	,534	2,082	,104	
	20-29 yaş	73	4,10	,570			
	30-39 yaş	64	3,86	,687			
	40 yaş ve üstü	34	3,97	,509			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	19 yaş altı	30	2,75	,878	1,776	,153	
	20-29 yaş	73	2,75	,827			
	30-39 yaş	64	2,51	,594			
	40 yaş ve üstü	34	2,51	,521			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	19 yaş altı	30	3,47	1,061	2,767	,043	1>3,4
	20-29 yaş	73	3,25	,876			
	30-39 yaş	64	3,02	,951			
	40 yaş ve üstü	34	2,89	,857			
Toplam Puan	19 yaş altı	30	3,40	,704	2,455	,064	
	20-29 yaş	73	3,43	,576			
	30-39 yaş	64	3,19	,612			
	40 yaş ve üstü	34	3,20	,442			

Tablo 4.15'te katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri yaş değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F=2,082$, $p>.05$), bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F=1,776$, $p>.05$) ve toplam puanda ($F=2,455$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte tolerans gelişimi ve tutku ($F=2,767$, $p<.05$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ortalama puanlar incelendiğinde, bu alt boyutta 19 yaş altı katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının 30-39 ve 40 yaş üzeri katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Egzersiz bağımlılığı, bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere olan saplantılı ve kontrol edilemez bir ihtiyaç hissiyle karakterize bir durumdur. Son yıllarda, bu konu sağlık ve psikoloji alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığının demografik değişkenlerle ilişkisi ve etkisi üzerine yapılan çalışmalar önemli bir bilgi kaynağı sunmaktadır. Katılımın desteklenmesi konusunda farklılıkların tespit edilmesi önemlidir, çünkü her bireyin spora katılma ve devam etme nedenleri yaş, cinsiyet ve deneyim gibi farklı unsurlardan etkilenir. Bu çalışma, tenis sporuyla ilgilenen sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamaktadır. İlerleyen bölümde araştırma kapsamına alınan değişkenler ayrı ayrı tartışılmıştır.

Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular: Araştırma kapsamında cinsiyet değişkenine göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında farklılık bulunmazken, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam puanda erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının kadın katılımcılara oran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda ilgili literatür incelendiğinde, Hausenblas ve Downs (2002).Tarafından yapılan araştırmada, egzersiz bağımlılığının daha çok kadınlarda görüldüğünü ortaya koymuştur. Kadınlar, egzersizi kontrol etme ve vücut imgesiyle ilişkili olabilecek motivasyonlarla daha fazla egzersiz bağımlılığı geliştirme eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma çalışma bulgularımızla örtüşmemektedir. Başka bir literatürde Koca (2006).tarafından yapılan bir çalışmada, Türk toplumunda erkek çocukların aileler tarafından erkeksi özelliklerini geliştirmek amacıyla spor yapmaya teşvik edildiği, ancak kız çocuklarının bedenlerini ve kadınsı özelliklerini korumaları için özellikle kuvvet gerektiren ağır yarışma sporlarından uzak tutulduğu belirtilmektedir. Bu nedenle, kızların spora katılımının erkeklerden daha düşük olduğu ifade edilmektedir. Kara ve ark., (2013 tarafından yapılan egzersiz katılımcılarının cinsiyetlerine göre egzersize katılım güdülerini inceledikleri çalışmada, erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla egzersize katılım sağladığı ve katılım güdülerinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Kara ve ark., 2013). Yüksel (2022) tarafından yapılan araştırma cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilirken, Cicioğlu ve ark., (2019) çalışmasında erkeklerin egzersiz bağımlılığı açısından daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Griffiths (1997) tarafından yapılan başka bir literatürde, egzersiz bağımlılığının hem erkeklerde hem de kadınlarda görülebileceğini ifade edilmiştir. Bu çalışma, egzersiz bağımlılığının cinsiyete bağlı olmadığını gösteren nadir örneklerden biridir. Perreault ve Gaudreau (2011) tarafından yapılan araştırmada ise kadın ve erkekler arasında egzersize katılma nedenleriyle egzersiz bağımlılığı arasında farklılıklar olduğu rapor edilmiştir. Kadınlar arasında egzersiz bağımlılığı, daha çok beden imgesi ve kilo kontrolüyle ilişkili motivasyonlara dayanırken, erkeklerde egzersiz bağımlılığı daha çok rekabetçi motivasyonlarla ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak ilgili literatür egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi anlamamıza yardımcı olmaktadır. Ancak unutulmaması gerek önemli bir nokta, her araştırmanın farklı yöntemler ve örneklem gruplarıyla gerçekleştirildiğidir. Bu farklılıkların toplumsal ve kültürel faktörler, beden imgesi ve vücut kontrolü ve motivasyonel faktörlerden kaynaklandığı söylenebilir.

Ekonomik Durum Değişkenine İlişkin Bulgular: Araştırma kapsamında ekonomik durum değişkenine göre tüm alt boyutlarda orta gelir düzeyine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Uluslararası literatürde egzersiz bağımlılığı ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ulusal literatürde İlbak ve Altun (2020) sedanter bireylerde egzersiz bağımlılığı düzeylerini inceledikleri çalışmada, en yüksek oranın orta gelir düzeyine sahip olduğu, ardından sırasıyla yüksek ve düşük gelire sahip olan bireyler olduğunu tespit etmiştir (İlbak ve Altun, 2020). Benzer şekilde Kayhan ve ark, (2021) yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin egzersiz bağımlılık skorlarının daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Birgönül (2019)'da yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığının ekonomik düzeyi orta veya iyi olan bireylerde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Literatürü incelediğimizde, çalışmamızın sonuçlarıyla benzer sonuçlar gösterdiği görülmekte ve buda çalışmamızı destekleyici niteliktedir. Bu çalışmalar, egzersiz bağımlılığı ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Ancak, uluslararası literatür egzersiz bağımlılığı ve gelir düzeyi arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmaların olmadığı ve bu değişken konusunda daha fazla araştırma yapılması gerektiği söylenebilir.

Eğitim Durum Değişkenine İlişkin Bulgular: Araştırma kapsamında eğitim durumu değişkenine göre Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ile toplam puanda farklılık bulunmazken, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ön lisans ve lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının yüksek lisans eğitim düzeyine sahip katılımcılara oran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, araltırna bulgularımızla örtüşmeyen Kim ve Chai (2019) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz bağımlılığı ile sosyoekonomik statü arasında bir ilişki bulunmuştur. Daha düşük sosyoekonomik statüye sahip bireylerin egzersiz bağımlılığına daha yatkın olduğu tespit edilmiştir. Griffiths, Szabo ve Terry (2005) tarafından yapılan diğer bir araştırmada, egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında doğrudan bir ilişki belirlenmemiştir. Baek ve Cho (2020) tarafından yapılan bir çalışmada ise, daha yüksek eğitim düzeyine sahip olan kadın üniversite öğrencileri arasında egzersiz bağımlılığına daha yüksek eğilim olduğu tespit edilmiştir. Ulusal literatürde ise Bavlı ve ark., (2015) yaptıkları çalışmada, üniversite ve master öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Elde edilen bu farklılıkların farkındalık, kaynaklara erişim ve stres yönetimi gibi etkenlerden kaynaklanabileceği söylenebilir. İlgili değişkene ait daha fazla çalışmanın yapılması sonuçların daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Sporla İlgilenme Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular: Araştırma kapsamında sporla ilgilenme süresi değişkenine göre Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile toplam puanda farklılık bulunmazken, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 3-5 yıl düzeyine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının 1-3 yıl düzeye sahip katılımcılara göre daha yüksek tespit edilmiştir. İlgili literatürde Terry, Szabo ve Griffiths (2004) tarafından yapılan araştırma, spor yapma yılı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. İlgili değişkene ilişki önemli bir yorum, yeni başlayan sporcuların egzersiz bağımlılığına sahip olma eğiliminde daha düşük olduklarını ve zamanla sporla ilgilenme süresinin artmasıyla bağımlılık düzeyinin artabileceğini düşündürmektedir. Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık yaratma ve yeni başlayan sporculara uygun rehberlik ve destek sağlama açısından önemlidir. Bununla birlikte Spor yapma yılı arttıkça, bireylerin vücutları egzersize adapte olabilir ve daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı duyabileceği ifade edilebilir. Farklı bir bakış açısı ile Spor yapma yılı arttıkça, bireyler genellikle daha yüksek performans hedefleri belirlemektedir. Bu hedefle doğrultusunda daha sıkı antrenman yapma güdüsü

egzersiz bağımlılığına neden olabilir.

Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular: Araştırma kapsamında yaş değişkenine göre Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile toplam puanda farklılık bulunmazken, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda boyutta 19 yaş altı katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının 30-39 ve 40 yaş üzeri katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hausenblas ve Downs (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışmada, yaştan ilerlemesiyle birlikte egzersiz bağımlılığı riskinin arttığı belirtilmiştir. Başka bir literatürde Youngman, ve ark. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, yaştan egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini cinsiyet farklılıklarıyla birlikte incelemiştir. Bu çalışmada, genç erkeklerde egzersiz bağımlılığının yaşla birlikte arttığı, ancak genç kadınlarda bu ilişkinin daha zayıf olduğu bulunmuştur. Lindwall, Ljung ve Gustafsson, (2011) tarafından yapılan araştırmada aktif spor yapan bireyler üzerinde yaştan egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında, daha genç yaş grubunda daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeylerinin olduğunu rapor edilmiştir. Ulusal literatür incelendiğinde, Şekeroğlu ve Güleç (2017) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde egzersiz bağımlılığı ve yaş arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Yukarıda verilen bilgiler ışığında, araştırmalar kapsamında elde edilen farklılıkların birçok nedeninin olabileceği söylenebilir. Nitekim yaşla birlikte değişen fizyolojik ve psikolojik etmenler, yaşam tarzı ve deneyimler gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığına etki ettiği ifade edilebilir. Özellikle genç yaş grubundaki sporcuların egzersiz bağımlılığına yönelik daha fazla hassasiyet gösterilmesi ve önleyici tedbirlerin alınması önemlidir. Ayrıca, yaşa bağlı olarak egzersiz bağımlılığına etki eden faktörlerin de araştırılması gerekmektedir.

Sonuç olarak; bu çalışma, egzersiz bağımlılığı üzerinde cinsiyet, sporla ilgilenme süresi ve yaş gruplarının etkisini inceleyen önemli bulgular sunmaktadır. Cinsiyet, yaş, spor yılı ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler, egzersiz bağımlılığı üzerinde belirli bir etkiye sahip olabilir; ancak, bu etkiler karmaşık ve bireysel farklılıkların ve örneklem gruplarının değişebileceği unutulmamalıdır. Her bireydeki deneyimler, motivasyonlar ve kişisel faktörler bu değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini şekillendirebilir. Cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi belirsizlikler içermekle birlikte, sporla ilgilenme süresi ve yaştan egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık yaratma, risk gruplarını belirleme ve uygun önlemlerin alınması açısından önemlidir. İlerideki

araştırmalar, demografik değişkenlerin yanı sıra diğer etkileyici faktörlerin de dikkate alınarak daha kapsamlı bir değerlendirme yapılmasını sağlayabilir. Egzersiz bağımlılığı konusundaki bu çalışma, sağlık ve spor alanında ilerlemeyi desteklemekte ve gelecekteki çalışmalara temel oluşturacak bir adım niteliğindedir.

Sonuç: Bu alışma, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılıklarının demografik değişkenler açısından incelenmesini amaçlamaktadır. Sporun tarihsel gelişimi ve önemi üzerine yapılan literatür incelemesi, sporun toplumlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Spor, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik ve ekonomik yararlar sağlamaktadır. Tenis sporu da tarihsel olarak dünyada ve Türkiye’de önemli bir gelişim göstermiştir. Dünyada tenis sporunun köklü bir geçmişi vardır ve Türkiye’de de son yıllarda popülerlik kazanmıştır. Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı, bağımlılık kavramı içinde yer alan bir alt kategori olarak ele alınmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin egzersize karşı aşırı bir dürtü geliştirmesi ve düzenli olarak egzersiz yapmaya olan bağımlılıklarıdır. Egzersiz bağımlılığının nedenleri arasında bireysel farklılıklar, genetik faktörler, psikolojik etmenler ve sosyal etmenler bulunmaktadır. Bu faktörler, egzersiz bağımlılığı gelişimini etkileyen önemli etkenlerdir.

Ayrıca, egzersiz bağımlılığının yaygınlığı ve sosyodemografik değişkenler arasında ilişkiler olduğu bulunmuştur. Demografik değişkenler, egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olabilir ve bu değişkenler arasında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik durum gibi faktörler yer almaktadır. Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcuları üzerinde yapılan bu araştırma, egzersiz bağımlılığının demografik değişkenler açısından incelenmesine katkı sağlamıştır. Bulgularımız, bu bölgelerdeki tenis sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeyinin belirli demografik özelliklere göre farklılık gösterdiğini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları, sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirleme ve müdahale stratejileri geliştirme konusunda önemli bir adımdır. Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek ve sporun yararlarından en iyi şekilde faydalanmak için sporcuların egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık kazanması gerekmektedir. Bu alışma, sporcuların ve antrenörlerin egzersiz bağımlılığı konusunda bilinçlenmesine ve önleyici önlemler almasına yardımcı olacaktır. Ancak, bu çalışmanın bazı sınırlamaları vardır. Örneklemin sınırlı olması ve sadece Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularını içermesi nedeniyle genelleme yapmak zor olabilir. Gelecekteki araştırmaların, daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı bölgelerde yapılması önerilmektedir. Sonuç olarak, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerindeki tenis sporcularının egzersiz

bağımlılığının demografik değişkenler açısından incelenmesi, sporcuların sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmelerine yönelik stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olacak önemli bir çalışmadır. Egzersiz bağımlılığıyla ilgili olarak bireysel farklılıklar, genetik faktörler, psikolojik etmenler ve sosyal etmenler gibi birçok etkenin rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle, egzersiz bağımlılığının anlaşılması ve etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, egzersiz bağımlılık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu sonuçlara dayanarak, aşağıdaki yorumlar yapılabilir:

Cinsiyet: Araştırmaya göre, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur (Yüksel, 2022; Vardar, 2012). Ancak bazı çalışmalar erkeklerin egzersiz bağımlılığı konusunda daha yüksek bir düzeye sahip olduğunu belirtmektedir (Cicioğlu vd., 2019; Dumitru vd., 2018).

Sporla İlgilenme Süresi: Çalışmaya göre, 1-3 yıl arası tenis sporuyla ilgilenen kişilerin egzersiz bağımlılığı "tolerans gelişimi ve tutku" alt boyut düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yeni başlayan sporcuların egzersiz bağımlılığı konusunda daha düşük bir düzeye sahip olduğunu göstermektedir. Daha uzun süredir sporla ilgilenen bireylerin zamanla tutku ve tolerans geliştirebileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığı üzerinde sporla ilgilenme süresinin önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Yaş Grubu: Araştırmaya katılan sporcular arasında 19 yaş altı gruptaki bireylerin egzersiz bağımlılığı "tolerans gelişimi ve tutku" alt boyut düzeylerinin 30-39 yaş ve 40 yaş üstü gruptaki sporculardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, genç yaşta sporla uğraşan bireylerin egzersiz bağımlılığı konusunda daha yüksek bir düzeye sahip olabileceğini işaret etmektedir. Bu durumun arkasında genç yaşta başlanan sporun daha yoğun bir şekilde yaşam tarzına entegre olması, enerji ve tutku seviyelerinin daha yüksek olması gibi faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığının yaş grupları arasında farklılık gösterebileceğini göstermektedir.

Eğitim Düzeyi: Lisans ve ön lisans mezunu olan sporcuların bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeylerinin yüksek lisans mezunu sporculardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Gelir Düzeyi: Çalışmaya göre, orta gelir düzeyine sahip kişilerin egzersiz bağımlılığı toplam puan ve alt boyut puanları, yüksek gelir düzeyine sahip sporculardan daha yüksektir.

Bu sonuç, gelir düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini yansıtmaktadır ve önceki bir çalışmanın bulgularıyla uyumludur (Yıldızçiçek, 2019).

Tabloların sonuç kısmı, demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Bu bilgiler, egzersiz bağımlılığının farklı gruplar arasında değişebileceğini ve bu faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Tüm bu analizler, araştırmanın demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini incelediğini ve ilgi çekici bulgulara ulaşıldığını göstermektedir. Ancak, bu bulguların genelleme yapılabilmesi ve daha kapsamlı bir anlayışa ulaşılabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Özellikle, farklı spor dallarında ve daha büyük örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar, bu konudaki bilgilerimizi derinleştirebilir ve daha kesin sonuçlara ulaşmamızı sağlayabilir.

6. KAYNAKLAR

- Adams, J.** 2009. Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231.
- Adams, J., Kirkby, R.** 1997. Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *Australian journal of physiotherapy*, 43(1), 53-58.
- Alpman, C.** 1972. Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi, Ankara, TC Başbakanlık Gençlik ve Spor Yayınları, 1972:69
- Arabacı, R., Çankaya, C.** Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 20 (1): 1-15
- Aracı, H.** 2006. Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi, İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım, 102
- Arısoy, Ö.** 2009. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslan, C., Güllü, M., Tural, V.** 2011. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2):120-132.
- Aydın, S.C.** 2002. Tenise özgü 12 haftalık antrenman programının 11-14 yaş grubu bayan tenisçilerin kondisyonel performansları üzerine etkisinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aytan, G.K.** 2010. Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara
- Babaoğlu, A.N.** 1997. Uyuşturucu ve tarihi: Bağımlılık yapan maddeler, İstanbul: Kaynak Yayınları.
- Baek, S.Y., Cho, S.S.** 2020. The relationship between exercise addiction, exercise behavior, and social cognitive factors among female college students. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 16(2), 164-170.
- Balcıoğlu, İ.** 2003. Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayıncılık.
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B.B., Gültekin.** 2016. Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(2), 120-124.
- Biddle, S.** 1995. European perspectives on exercise and sport psychology. *Human Kinetics Pub*, s.342-350
- Bilge, N.** 1989. Türkiye'de beden eğitimi öğretmenin yetiştirilmesi. Kültür Bakanlığı,
- Bilgin, A.U.** 2014. Kanseri ilişkili halsizlik ve fiziksel egzersiz. *Genel Tıp Dergisi*, 24: 38-44.

- Birgönül, Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi, *Yüksek Lisans Tezi*, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Balıkesir
- Bulut, G.Ç. 2018. Myths and realities in addiction during adolescence. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, 28, 371-371.
- Koca, C. 2006. Beden eğitimi ve spor alanında toplumsal cinsiyet ilişkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 81-99.
- Creswell, J. W., Creswell, J.D. 2017. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*: SAGE Publications.
- Çaha, Ö. 2012. Spora yaslanarak bir nefes almak. *Açık Toplum Yazıları*, İstanbul: Gendaş Yayınları.
- Çakır, E. 2019. Fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı. *Her Yönüyle Spor*, s.191.
- Çakmakçı, S. 2001. Okullarda beden eğitimi dersi faaliyetlerinin öğrencilerin sosyalleşmesine etkileri, *Yüksek lisans tezi*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Kütahya
- Çeliksoy, M.A. 2006. Milli Eğitim Bakanlığı, temel spor eğitimi dersi program geliştirme. Özel İhtisas Komisyonu, Ankara, 2006:99.
- Çumralıgil, B., Görücü, A. 2007. Örgütlenme yönetim biçimleriyle spor, Konya, Selçuk Üniversitesi Yayını, s.36
- Demir, G.T., Hazar, Z., Cicioğlu, H.İ. 2018. Exercise Addiction Scale (EAS): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Dever, A. 2010. Spor sosyolojisi: Tarihsel ve güncel boyutlarıyla spor ve toplum, İstanbul, Başlık Yayınları, 2010: 41-43
- Dimitrijević I, Popović N, Sabljak V, Škodrić-Trifunović V, Dimitrijević N. 2015. Food addiction-diagnosis and treatment. *Psychiatria Danubina*, 27(1), 0-106.
- Dinçer, R.S. 2019. Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve duygusal yeme eğiliminin değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara:
- Doğan, O. 2006. Spor psikolojisi. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s.88
- Douglas, A.C., Mills, J.E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C., et al. 2008 Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in human behavior*, 24(6), 3027-3044.
- Durmuş, G. 2015 Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar. *Yüksek lisans tezi*, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Programı., İstanbul

- el- Guebaly, N., Mudry, T., Zohar, J., Tavares, H., Potenza, M. N.** 2012. Compulsive features in behavioural addictions: the case of pathological gambling. *Addiction*, 107(10), 1726-1734.
- Ergül, M.A.** 2014. *Ortaöğretim Öğrencilerinin tenis sporuna yönelik farkındalık düzeylerine etki eden faktörlerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi*, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi. İstanbul
- Erkal ME, Güven Ö, Ayan D.** 1998. Sosyolojik açıdan spor, İstanbul, Der Yayınları, s.75
- Fişek K.** 1985. 100 soruda Türkiye spor tarihi. Gerçek Yayınevi.
- Fişek, K.** 1998. Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi, dünyada ve Türkiye’de. Ankara: Bağırhan Yayınları
- Goodman, A.** 1990. Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403- 1408
- Gökler, R., Koçak, R.** 2008. Uyuşturucu ve madde bağımlılığı. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 89-104
- Gravetter, F. J., Forzano, L. A. B.** 2012. Research methods for the behavioral sciences: Cengage Learning.
- Griffiths, M. D.** 1997. Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Griffiths, M. D., Szabo, A., Terry, A.** 2005. The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), e30.
- Griffiths, M.D.** 2005. A components model of addiction within a biopsychological framework. *Journal of Substance Use*, 10,191–197.
- Güven Ö.** 2000. Osmanlı spor geleneğinde spor ahlakı ve sporda kural ihlallerine karşı alınan yasal önlemler. *Türk Yurdu*, 19-20:356-374.
- Hausenblas, H. A., Downs, D.S.** 2002. Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hergüner G, Bar M, Yaman M.** 2016. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 13(1): 155-168.
- Hong, S., Malik, M. L., Lee, M. K.** 2003. Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-Western sample. *Educational and Psychological Measurement*, 63(4), 636-654.
- İlbak, İ., Altun, M.** 2020. Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.

- İmamoğlu, R.** 2009. *Samsun ilinde tenis sporu ile uğraşanların bu sporu seçme sebeplerinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi*, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kütahya.
- İnal, A.N.** 2003. *Beden eğitimi ve spor bilimi*, İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım, s.69
- Kaya, E., Akpınar, D., Akpınar, H.** 2019. Bağımlılığın patofizyolojisi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., Terzi, E.** 2021. Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Kearney, M., Stevens, L.** 2012. Compulsive buying: Literature review and suggestions for future research. *The Marketing Review*, 12(3), 233-251.
- Kermen, O.** 1998. *Tenis teknik ve taktikleri*, Ankara, Bağiran Yayınevi, s.142
- Kermen, O.** 2002. *Tenis teknik ve taktikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s.149
- Keten, M.** 1993. *Türkiye’de spor*. İstanbul: Polat Ofset.
- Kılıç H.** 2007. *Beden eğitimi öğretmenlerinin olimpiyatlar hakkındaki farkındalığı. Yüksek Lisans Tezi*, S Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. İstanbul
- Kim, J.Y., Chai, J.H.** 2019. The association between exercise addiction and socioeconomic status among Korean adults. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 15(5), 636-641.
- Koob, G.F., Volkow, N.D.** 2010. Neurocircuitry of addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
- Koruç, Z., Arsan, N.** 2009. Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: egzersiz bağıllığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113
- Küçük V, Koç H.** 2016. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10:1-12
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., Cheng, Z. H.** 2014. The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383.
- Liebrechts, N., van der Pol, P., van Laar, M., de Graaf, R., van den Brink, W., Korf, D. J.** 2015. The role of leisure and delinquency in frequent cannabis use and dependence trajectories among young adults. *International Journal of Drug Policy*, 26(2), 143-152.
- Lindwall, M., Ljung, T., Gustafsson, H.** 2011. The relationship between exercise identity and exercise dependence in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 420-428.

- Lopez-Samanes, A.G., Pallares, J., Perez-Lopez, A., Mora-Rodriguez, R., Ortega, J. F.** 2018. Hormonal and neuromuscular responses during a singles match in male professional tennis players. *PLoS One*. 13(4).
- Meule, A.** 2015. Focus: Addiction: Back by popular demand: A narrative review on the history of food addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 295
- Miçooğulları, B.O.** 2004. Türkiye için spor turizm stratejisinin belirlenmesi ve geliştirilmesi. *Yüksek lisans tezi*, Muğla Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla:
- Ögel, K.** 2017. Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık
- Ölçücü, B, Erdil, G., Bostancı, Ö., Canikli, A., Aybek, A.,** 2012. Üniversiteler arası tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2):5-12.
- Özdenk, S.** 2018. Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar Dergisi*, 4:77-89
- Özen N.** 2012. Türk Kültür Tarihinde Spor ve Türklerin Spora Katkıları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Batman: Batman Üniversitesi.
- Perreault, M., Gaudreau, P.** 2011. Gender differences in associations between motives for participation in physical activity and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 510-518.
- Polat, G.** 2009. 9–12 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel badminton eğitimi antrenmanlarının motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri. *Yüksek lisans tezi*, Çukurova Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana:
- Potenza, M. N.** 2006. Should addictive disorders include non- substance- related conditions?. *Addiction*, 101, 142-151
- Ramazanoğlu, M.O., Demirel, E.T., Altungül O, Ramazanoğlu F, Özer A.** 2005. Gençlik ve spor taşra teşkilatı personelinin eğitim ve medeni durumunun iş doyumu üzerine etkisi. *XIII. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 98-99
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M.** 2012. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6): 123-135
- Salehan, M., Negahban, A.** 2013. Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in human behavior*, 29(6), 2632-2639.
- Samson, K. M., Sandrey, M. A., Hetrick, A.** 2007. A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3), 41.
- Schönborn, R.** 2000. Advanced Techniques For Competitive Tennis. *Meyer ve Meyer Sport*. 83-118.

- Soyer, F.** 2014. Osmanlı Devleti'nde 1839 1908 Tanzimat dönemi beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1):209-225.
- Stahl, S. M., Stahl, S.M.** 2013. Stahl's essential psychopharmacology: neuroscientific basis and practical applications. Cambridge university press.
- Ströhle, A., Hoefler, M., Pfister, H., Mueller, A. G., Hoyer, J., Wittchen, H. U., Lieb, R.** 2007. Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults. *Psychological Medicine*, 37(11), 1657-1666.
- Suna, G.** 2013. Tenisçilerde aerobik, anaerobik kombine teknik antrenmanların performansa etkilerinin araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Sümer, N., Oruçlular, Y., Çapar, T.** 2015. Bağımlı ve bağımlılık: Kuramsal çerçeve ve derleme çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 16(4), 192-209.
- Szabo, A.** 1995. The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27, 68-77
- Tabachnick, L., Fidell, L.S.** 2013. Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Tarhan, N., Nurmedov, S.** 2018. Bağımlılık, sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. İstanbul, Timaş Yayınları.
- Terry, A., Szabo, A., Griffiths, M.** 2004. The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499.
- Tunçalp Ö.** 2011. Seçilmiş ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin rolü ve önemi. *Yüksek lisans tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Turan, D.** 2017. Tenise özgü direnç bant antrenmanlarının kuvvet sürat ve denge performansları üzerine etkisinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya
- Tükenmez, M.** 2009. Toplumbilim ve spor, İstanbul, Kaynak Yayınları, 2009:125
- Türkel, Ç.** 2010. İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Yüksek lisans tezi*, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kayseri. 2010.
- Urartu, Ü.** 1996. Tenis teknik taktik kondisyon. İstanbul: İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Tic. A.Ş.
- Uzbay, İ. T.** 2009. Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, s.5-15.

- Ünsal, B. ve Ramazanoğlu, F.** 2013. Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *JRET Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2 (1):36-46.
- Vardar, E.** 2012. Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Yamaner, F.** 2001. Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler. Bursa: Ekin Basım Yayın.
- Yaprak, P, Amman MT.** 2009. Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1): 39-49
- Yetim, A.** 2005. Sosyoloji ve spor, Ankara Morpa Yayınları, 2005:105.
- Yetim, A.** 2000. Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 63-72.
- Yıldırım S, Özcan G.** 2011. Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (23): 111-135.
- Youngman, J., Simpson, D., Gammage, K. L., Nielson, S.** 2018. The relationship between exercise dependence symptomatology and eating disorders in novice marathon runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(3), 316-330.

EKLER

Ek 1. Uygulama Anketi

Cinsiyet : ☐ Erkek ☐ Kadın
Ekonomik Düzey ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek
Eğitim Düzeyi ☐ Lise ☐ Lisans ve Ön Lisans ☐ Yüksek Lisans
Bölge ☐ Güneydoğu Anadolu Bölgesi ☐ Doğu Anadolu Bölgesi
Tenis Sporuyla İlgilenme Süresi ☐ 0-1 Yıl ☐ 1-3 Yıl ☐ 3-5 Yıl ☐ 5 Yıl ve üzeri
Sporla İlgilenme Düzeylerine ☐ Rekreasyon Amaçlı ☐ Amatör
☐ Yarı Profesyonel ☐ Profesyonel

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (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