



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN SPOR KARAKTERLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Doğan ASLANTAŞ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZTAŞ

TOKAT- 2025

ETİK SÖZLEŞME

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZTAŞ danışmanlığında hazırlamış olduğum “ Spor Bilimleri Fakültesi’nde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor Karakterlerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi ” adlı Yüksek Lisans tezinin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

../../....

Doğan ASLANTAŞ

JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimine başladığım günden itibaren beni çalışmaya teşvik eden, tecrübelerini bana aktaran, maddi manevi desteğini esirgemeyen ve tez sürecimde bana sağlamış olduğu imkanlar için değerli hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZTAŞ'a teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan, kararlarımı destekleyen, maddi ve manevi olarak her zaman arkamda olan sevgili ailem; annem Leyla ASLANTAŞ, babam Cemal ASLANTAŞ'a teşekkür ederim. Ayrıca kıymetli arkadaşım Meliha BEKTAŞ'a da teşekkür ederim.

Doğan ASLANTAŞ

ÖZET

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SPOR KARAKTERLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Aslantaş, Doğan

Yüksek Lisans, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZTAŞ

Mayıs 2025, xi + 60 Sayfa

Bu araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada katılımcılara anket formu yüz yüze ulaştırılmış ve araştırmada gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmada toplam 304 katılımcıya ulaşılmış ve toplamda 304 anket formu da değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmada verilerin toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Jang (2013) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması ise Görgüt ve Tuncel (2017) tarafından yapılan Spor Karakter Ölçeği ve Lichenstein ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Dokuzoğlu ve ark. (2022) tarafından yapılan Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilen çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu sebeple çalışmada parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında, betimsel istatistikler (frekans ve yüzdelik dağılım) kullanılmış, spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı ile belirlenen demografik değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını tespit etmek için ise Gabriel çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda spor karakterinin ve egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre değişkenlik göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra lisanslı bir şekilde spor yapan bireylerin, lisanssız spor yapan bireylere göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna

varılmıştır. Ayrıca sınıf düzeyinin spor karakteri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ve spor yapma sıklığı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı bilgisine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Spor Karakteri, Spor Bilimleri Fakültesi.



ABSTRACT

THE EFFECT OF SPORTS CHARACTER ON THE EXERCISE ADDICTION LEVELS OF STUDENT’S STUDYING AT THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Aslantaş, Doğan

Master’s, Department of Physical Education and Sports

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet ÖZTAŞ

May 2025, xi + 60 Pages

This study aimed to determine the effect of sports character on exercise addiction levels among students studying at the faculty of sports sciences. A questionnaire form was administered to participants through face-to-face interviews, and participation was based on voluntary consent. A total of 304 participants were reached, and all 304 questionnaire forms were included in the evaluation. In this study, data were collected using a personal information form, the Sports Character Scale developed by Jang (2013) and adapted into Turkish by Görgüt and Tuncel (2017), and the Exercise Addiction Scale for Youth developed by Lichtenstein et al. (2018) and adapted into Turkish by Dokuzoğlu et al. (2022). The data were analyzed using the SPSS 26.0 statistical package. Skewness and kurtosis values indicated that the data were normally distributed; therefore, parametric tests were employed. Descriptive statistics (frequency and percentage distributions) were used, and Independent Samples T-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were conducted to examine differences between sports character and exercise addiction in relation to identified demographic variables. Gabriel's post hoc test was applied to identify the specific groups responsible for significant differences. As a result of the study, it was found that neither sports character nor exercise addiction levels differed significantly by gender. However, individuals who engage in licensed sports exhibited higher levels of exercise addiction compared to those who do not. Additionally, a significant relationship was found between academic year level and sports character, and it was observed that exercise addiction levels increased with the frequency of physical activity.

Keywords: Exercise Addiction, Sports Charecter, Faculty of Sports Sciences



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ KABUL VE ONAY SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Spor	5
2.2. Karakter.....	6
2.3. Sporda Karakter Gelişimi.....	7
2.4. Spor Karakter Gelişiminin Kuramsal Çerçevesi	9
2.4.1. Ahlak.....	9
2.4.2. Ahlak Gelişimi.....	10
2.5. Ahlak Gelişimini Etkileyen Kuramlar	10
2.5.1. Piaget’e Göre Ahlak Gelişimi.....	10
2.5.2. Kohlberg’e Göre Ahlak Gelişimi.....	11
2.5.4. Dewey’e Göre Ahlak Gelişimi	14
2.5.5. Rest’in Dört Bileşenli Modeli.....	15
2.6. Spor Ahlakı	15
2.7. Ahlaki Bakış Açısı ile Karakter	16
2.8. Egzersiz	17
2.8.1. Egzersizin Faydaları	17
2.8.2. Egzersizin Sağlık Açısından Faydaları	18
2.8.3. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Faydaları	19
2.9. Bağımlılık.....	20
2.9.1. Egzersiz Bağımlılığı	21

2.10.	Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri.....	23
2.10.1.	Tek Boyutlu Ölçümler	23
2.10.2.	Çok Boyutlu Ölçümler.....	24
2.11.	Egzersiz Bağımlılığına Etki Eden Faktörler	25
3.	YÖNTEM	27
3.1.	Araştırma Modeli	27
3.2.	Araştırma Grubu.....	27
3.3.	Verilerin Toplanması	28
3.4.	Veri Toplama Araçları	28
3.4.1.	Kişisel Bilgi Formu	28
3.4.2.	Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	28
3.4.3.	Spor Karakter Ölçeği.....	29
4.	VERİLERİN ANALİZİ.....	30
5.	BULGULAR	32
6.	TARTIŞMA.....	42
7.	SONUÇ VE ÖNERİLER	47
	KAYNAKÇA.....	49
	EKLER.....	57
	ÖZGEÇMİŞ	60

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Normallik Testi (Skewness ve Kurtosis) Dağılımları	31
Tablo 5.2. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Cinsiyet” Değişkenine Göre t Testi Sonuçları.....	33
Tablo 5.3. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Lisans Durumu” Değişkenine Göre t Testi Sonuçları	34
Tablo 5.4. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Spor Branşı” Değişkenine Göre t Testi Sonuçları..	35
Tablo 5.5. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Sınıf Düzeyi” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	36
Tablo 5.6. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Spor Yapma Sıklığı” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	38
Tablo 5.7. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Yaşanılan Yer” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 5.8. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi İçin Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları....	40

KISALTMALAR

SKÖ: Spor Karakter Ölçeği



1. GİRİŞ

İnsanlar tarih boyunca yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmeleri için çeşitli sportif eylemler uygulamışlardır. Bireylerin spora yönelmelerinin başlıca nedenleri eğlence, sosyalleşme, hareket ihtiyaçlarını karşılamak ve aynı zaman da meslek edinebilmektir (Heper ve ark., 2012). Sporun bir parçası olan egzersiz ise: planlı bir yol izlenen, fiziksel özelliklerin geliştirilmesini veya devamlılığını amaçlayan fiziksel aktivitedir (Dokuzoğlu ve ark., 2022). Birey, egzersizin uygulanmasında düzenli bir yol izlediğinde fiziksel ve zihinsel olarak gözle görülür bir ilerleme kaydedebilmektedir (Bruno ve ark., 2014). Yapılan çalışmalarda egzersiz yapmanın ruh sağlığını iyileştirdiği, uykuyu düzene sokabildiği, depresyonu azaltmasının yanı sıra bireyin özgüvenini de arttırdığı görülmektedir (Vardar ve ark., 2005). Egzersiz yapmanın psikolojik ve fiziksel faydalarından ötürü egzersiz yapmaya yönelen insan sayısı da artış göstermiştir (Ackard ve ark., 2002). Zihinsel ve fiziksel yararlarından dolayı olumlu bir eylem olduğu düşünülen egzersiz aktiviteleri, aşırıya kaçtığı durumlarda bireyler açısından olumsuz sonuçlar çıkarabilmektedir (Goodwin ve ark., 2014; Hausenblas ve ark., 2008). Sağlıklı bir yaşam için gerekli olan fiziksel egzersizlerin uygulanmasında kontrolün kaybedilmesi, sıklığın doğru belirlenememesi gibi durumlarda bireyin kendisine zararlı hale gelebilmektedir (Demirel ve Cicioğlu, 2020). Egzersizin psikolojik, fiziksel ve sosyal yönlerden fayda sağlaması beklenirken, bireylerde egzersiz bağımlılığı denilen olumsuz bir sonuç ortaya çıkarabilmektedir (Çetin ve ark., 2020).

Bağımlılık kelimesinin anlamı sözlükte “Bir şeye veya bir kimseye bağlı olma durumu; tabiiyet” olarak ifade edilmektedir. Ayhan ve Köseliören (2019), bağımlılık kelimesini tanımlarken bireylerin maddelere, eşyalara veya davranışlara yönelik duyduğu heyecanın bireyleri esir alması olarak ifade etmektedirler.

İnsanlar zarar verici bir maddeye, internete, kumara vb. kötü alışkanlıklara bağımlı olabildiği gibi egzersize de bağımlılık belirtileri gösterebilir. Adams (2009), bireyin kendi kontrolünü kaybedip egzersiz uygulamalarının yoğunluğunu en üst seviyeye çıkarttığı durumları egzersiz bağımlılığı olarak tanımlamaktadır. Fayda sağlamak için yapılan egzersize bağımlı olunması durumunda uygulanan egzersiz, fayda

sağlamak yerine olumsuz sonuçlar doğurabilir. Yapılan araştırmalarda (Bavlı ve ark., 2011; Hausenblas ve Downs, 2002), bireyin karakteristik özelliklerinin, egzersizin çeşidinin, bireyin cinsiyetinin, fiziksel ve zihinsel faktörlerin egzersiz bağımlılığı ile ilişkisi olduğu görülmektedir.

Bireylerin egzersiz uygulamalarında şiddeti, yoğunluğu doğru seviyede ayarlayamadığı ve kontrolü kaybederek egzersizi bağımlılık haline getirdiği görülebilmektedir. Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören bireylerin sürekli egzersiz ve spor ile iç içe olmasından dolayı egzersiz bağımlılığı tehlikesi ortaya çıkabilir. Bu bilgilerden yola çıkarak Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisinin incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Problem Durumu

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor karakterleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında ilişki var mıdır?

Hipotezler

H₁: Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin spor karakterlerinin ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin arasında ilişki vardır.

H₂: Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H₃: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında sınıf düzeyi açısından etkisi vardır.

H4: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında yaşanılan bölge değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H5: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında sporcu lisansı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H6: Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında spor branşı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

H7: Spor Bilimleri Fakóltesi'nde öğrenim gören öğrencilerin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık vardır.

Araştırmanın Varsayımları

- Seçilen örneklem grubunun evreni temsil etmeye yeterli olduğu,
- Spor Karakter Ölçeği ve Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin istenen bilgiye ulaşmada geçerli ve güvenilir olduğu,
- Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencilerinin Spor Karakter Ölçeđini ve Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeđini gönüllü olarak ve hiçbir etki altında kalmadan doldurdıkları varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu araştırma 2024-2025 eğitim öğretim yılı içerisinde Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrenciler ile sınırlıdır.
- Bu araştırmanın gücü Spor Karakter Ölçeği ve Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin ölçüm gücü ile sınırlıdır.
- Bu araştırma 2024-2025 yılı içerisinde Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin Spor Karakter Ölçeğine ve Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine ve araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formuna verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Spor

Spor kelimesinin etimolojisi incelendiğinde Fransızcadaki ve İngilizcedeki “sport” kelimesinden Türkçeye geçmiştir. Eski Fransızcada “desport” olarak geçen sözcük “oyalanma, eğlence, oyun” anlamına gelmektedir. Türk Dil Kurumu’nda ise “Bedeni geliştirmek amacıyla belirli kurallara göre kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen hareketlerin tümü” ve “Belirli kurallara göre kişisel, ikili veya takım olarak gerçekleştirilen, rekabete dayalı bedensel veya zihinsel yarışmaların tümü” olarak geçmektedir (tdk.gov.tr).

Geniş bir alanda faaliyet gösteren sporun birbirinden farklı tanımlamaları bulunmaktadır. Spor, belirli kurallar çerçevesinde bireysel veya grup halinde gerçekleştirilen, rekabete dayalı olmasının yanı sıra eğlence amacı da güden fiziksel veya zihinsel yarışmalar olarak tanımlanabilir. Yıldırım (2011) ise sporu bireylere bir süreç içerisinde fayda sağlayan, eğlence ve oyun niteliği taşımakla beraber belirlenmiş kuralları olan fiziksel ve zihinsel yarışmalar olarak tanımlamaktadır.

Bir başka yapılan çalışmada spor, bireylerin iç ve dış etkenlerle motive edilip fiziksel veya zihinsel becerilerini kullanmasını gerektiren rekabete dayalı yarışmalar olarak ifade edilmektedir (Coakley, 1986).

Spor, insanların sosyalleşmelerini sağlamakla beraber kültürel ve ekonomik kalkınmanın temel unsurlarından biridir. Bireylerin çevreye uyum sağlamasını, beceri ve yetenek kazanmalarını, karakteristik yapılarının gelişmesini, fiziksel ve zihinsel sağlıklarının gelişmesini amaçlayan spor, aynı zamanda bireye mücadele edebilmeyi, heyecanını kontrol edebilmeyi öğretmeyi amaçlamaktadır (Yıldırım, 2011).

Yetim (2010)’in tanımlamasına göre spor, bireyi sosyal açıdan düzenleyen, fiziksel ve zihinsel yönden geliştiren biyolojik ve sosyal bir olgu olarak ifade edilirken aynı zamanda bireyin psikolojik ve bedenen gelişimini hedefleyen ve bu öğelerin koordinasyonunu sağlayan bir olgu olarak da ifade edilmektedir.

İnsan unsuruna hitap eden spor faaliyetleri, sağlıklı ve verimli bir toplum oluşturmak için, geleceği şekillendirecek olan gençlerin sağlıklı ve yaratıcı olması için ve yabancılaşmanın önüne geçmek için kullanılabilecek bir araç olması özelliğiyle ortaya çıkmaktadır (Yetim, 2010). Gençlerin ve çocukların fiziksel ve ruhsal yapılarının eğitilerek geliştirilmesinde en uygun eğitim yolu olarak sportif faaliyetler gösterilebilir. Sporun sağlıklı bir kuşağın yetiştirilmesine öncülük edebileceğiyle birlikte insanların mutluluk seviyelerini de arttırabileceği söylenebilir. Ayrıca bireylerin toplumlar ile arasındaki ilişkilerini güçlendirmesi ve devam ettirebilmesi için de spor uygun bir araç olarak ifade edilebilir.

2.2. Karakter

Karakter kelimesinin kökü Yunanca “charassein” olarak ifade edilirken, kelimenin anlamı ise “oymak, işlemek” olarak kabul edilmektedir (Jakubowski, 2013). Türk Dil Kurumu’ndaki karakterin anlamı ise “Bir bireyin kendine özgü yapısı, onu başkalarından ayıran temel belirti ve bireyin davranış biçimlerini belirleyen üstün ana özellik; öz yapı, ıra, seciye, ruh.” şeklinde ifade edilmektedir (tdk.gov.tr).

Karakterin, insanların sahip oldukları ahlaki yapı ve ahlaki değerlerden etkilenecek ortaya çıkan bir kavram olduğu söylenebilir. Graff (2012), bireyin başkaları tarafından izlenirken göstermiş olduğu davranışları karakter olarak belirtmektedir. Bir başka tanımda ise karakter, insanların yararı için gereken ahlaki bilgi ve ahlaki sevgiye uygun özelliklere sahip olunması, günlük yaşamda gerçekleşen olaylara ahlaki değerlere uygun davranışlar sergilenmesine olanak sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Teo, 2010).

Görgüt ve Tuncel (2017)’e göre karakter, doğumdan sonra kazanılan ve bireylerin çeşitli özelliklerinin sosyal açıdan tanınmasını sağlayan davranışların tümüdür. Bu davranışların oluşturduğu karakteristik yapı, insanların birbirinden ayırt edilebilmesini sağlayan bir özellik olarak gösterilebilir. Bireyi diğerinden ayırmaya yarayan alışkanlıklar, beceriler, davranışlar ve düşünce tarzları gibi özellikler karakter kavramının bütünü oluşturmaktadır (Destebaşı, 2011).

Sosyal açıdan karakter kavramı incelendiğinde iyi karakterli bir bireyin diğer insanların iyiliğini düşünerek ahlaki düşüncesini geliştirdiği, dürüst olma ve sorumluluklarını yerine getirme gibi eylemleri toplumsal koşullara uygun olarak gerçekleştirdiği belirtilmektedir (Uysal, 2008). Ayrıca iyi karaktere sahip olmak, bireyin adaletli, eşit, saygılı olmasını sağlarken çevreye pozitif değerler katmasını da sağlamaktadır (Battisitch, 2005). Gökçek'e göre (2007), toplumda kabul gören insanların iyi karaktere ve iyi değerlere sahip olan kişiler olduklarını ifade etmektedir.

Birey, olumlu tutumları ve davranışları ile karakterini olumlu yönde yönlendirebilirken bu tutum ve davranışları devamlı hale getirdiğinde karakterli bir insan olabildiği görülmektedir (Ata, 2020). Bunun yanı sıra Cafoğlu ve Akar (2007), yaptıkları çalışmada karakter sahibi insanların kişisel bütünlüklerini kazanmış, sorumluluklarını bilen, güvenilir ve dürüst olduklarını belirtmektedirler. Bu bilgilerden yola çıkılarak karakter kavramının, insanların sosyalleşebilmesinde, ahlak çerçevesinde bir yaşam sürdürülmesinde ve bireyin topluma kendini kabul ettirebilmesinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir. İyi bir karakter sahibi olan veya karakterini pozitif yönde geliştiren bireyler, sosyal ve ahlaki açıdan gelişim gösterebilmekle beraber iletişim kurarken de sağlıklı ve pozitif anlamda ilişkilerini yürütebilirler.

2.3. Sporda Karakter Gelişimi

Bireysel veya takım halinde yapılan spor ve fiziksel aktivitelerin karakter üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Antik Yunan'dan bu zamana sporun karakter gelişiminde etkisi olduğu düşüncesi devam etmektedir (Bredemeier ve Shields, 2006). Yakın tarihe bakıldığında 19.yüzyılda İngiltere, sporun karakter inşasında etkili olduğu düşüncesiyle hareket etmiştir. İngiltere, spor aracılığıyla gençlere rakibe saygı duymayı, hile yapmamayı, kurallara uymayı, kazanmayı ve kaybetmeyi öğretmeyi amaçlamıştır (Robbins, 1996; Akt. İmamli ve Ünver, 2018). Ancak Görgüt ve Tuncel (2017)'e göre spor alanında gerçekleşebilen bazı negatif durumlarda karakter ile ilişkili olarak ahlaki problemler ve olumsuz sonuçlar görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda (Beller, 2002; Priest ve ark., 1999), üst düzey veya elit düzeydeki sporcuların müsabaka içerisinde kendi avantajlarına uygun şekilde davranış

göstererek kuralları yok saymaları, müsabaka dışında ise doping, uyuşturucu madde vb. sportmenliğe aykırı davranışları sergiledikleri görülmektedir. Örneğin 1996 yılındaki Atlanta Olimpiyatlarında yarışan atletlerin %75'inin doping kullanmış olması örnek gösterilebilmektedir (Tarakçıoğlu, 2012). Bunun haricinde spor kavramının oluşturduğu rekabet ortamı sebebiyle bazı sorunlar ve anti-sosyal davranışlar da ortaya çıkmaktadır (Lemyre ve ark., 2002). Yapılan araştırmada kazanmak ve kaybetmek gibi rekabet faktörlerinin sporcular üzerinde olumsuz durumlar (bilerek rakibi sakatlama, hakemi aldatma, kurallara uymamak vb.) çıkarabildiği belirtilmektedir (Kavussanu ve ark., 2007). Buna rağmen Sage ve Kavussanu (2007), sporun karakteri desteklediğini veya karakteri oluşturduğunu belirtmektedir.

Spor ile iç içe olan insanlar, gündelik yaşamdaki bunalım, kötümser düşünce gibi olumsuz etkilerden daha az etkilenmekte ve daha düşük seviyede manevi yalnızlık hissetmektedirler (Küçük ve Koç, 2003). Bireylerin arkadaş edinme ve arkadaş bulma durumlarını kolaylaştıran spor, aynı zamanda bireylerin olaylara farklı gözle bakmasını ve kendilerine verdikleri değerin artmasını sağlayabilir. Sporun hitap ettiği kitlenin genişliğinin yanı sıra sporcu karakterinin dürüst, adaletli ve vicdanlı bir şekilde şekillenmesi, ortaya çıkabilecek sportif problemlerin çözülmesine ve sporcuların profesyonelleşerek düzenli bir sporculuk hayatlarının başlamasına olanak sağlamaktadır (Görgüt ve Tuncel, 2017).

Saygın (2012), yaptığı çalışmada spor yapan bireylerin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır;

- Fiziksel ve psikolojik anlamda sağlıklı insanlardır.
- Kişiliklerini sosyal açıdan geliştirmişlerdir.
- Ahlak ve hoşgörü gibi özellikler daha yüksek seviyededir.
- Özgüvenleri yüksek ve iletişim becerileri kuvvetlidir.
- Yaşama karşı yapıcı bakış açısına sahip olmakla beraber üretkenlikleri ve

yaratıcılıkları da gelişmiş düzeydedir.

- Spor aracılığıyla kişinin kendini keşfetmesi ve yeteneklerini geliştirebilmesi sağlanmaktadır.

Bu bilgilerden yola çıkılarak sporun karakter gelişimi üzerinde pozitif etkileri olduğu söylenebilir. Spor yapan bireylerin bedensel ve zihinsel gelişiminin yanı sıra karakter olarak gelişebileceği de söylenebilir. Yapılan çalışmada (Yılmaz, 2017), spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere kıyasla özgüvenlerinde ve kendilerini yönetim algılarında önemli bir farklılık olduğu görülmektedir.

2.4. Spor Karakter Gelişiminin Kuramsal Çerçevesi

2.4.1. Ahlak

Ahlak kelimesi Almanca “ethik”, Fransızca “ethique” ve Yunanca “ethos” anlamlarına gelirken, Türkçede ise “hulk” yani mizaç, huy, karakter anlamlarına gelmektedir (Gündüz, 2010).

Topluluklar tarafından belli dönemlerde benimsenmiş olan ahlakın, insan ilişkilerinde herkesin uymak zorunda olduğu davranışlar ve kurallar olduğu söylenebilir. Gündüz (2010)’e göre ise ahlak, geleneksel olguların benimsendiği, uzlaşım aracılığıyla oluşan, doğal ve bağlayıcılığı olan norm ve değerlerin soyutlanması olarak tanımlanmaktadır.

Ahlak, insanların ruhen enerjik ve güçlü olmalarını sağlayan, iyi veya kötü duygulardan beslenerek ortaya çıkan ve somut olarak gözlemlenebilecek hareketlerin dışarı yansımalarıyla birlikte fikir verebilen bir kavram olarak belirtilmektedir (Ulusoy, 2021).

Yapılan çalışmada (Kesgin, 2011), bireylerin sosyalleşme süreçlerinde ortaya çıkabilecek kızmak, gülmek, ağlamak gibi duygusal durumların insanlara yansımada

ahlaki yapının önemi vurgulanmaktadır. Ayrıca Kesgin (2011)'e göre insanı insan yapan niteliklerin gelişip büyümesinde başlıca etken ahlaktır.

2.4.2. Ahlak Gelişimi

Yalız Solmaz (2021)'a göre ahlaki gelişim, bireylerin karakterlerinin oluşumunda, davranışlarına yön gösterecek kararların uygulanmasında belirleyici bir unsur olarak tanımlanmaktadır. Ahlaki gelişimin temelleri ilk olarak evde atılırken gelişim doğum anından itibaren başlamakta ve devam etmektedir. Çocuklar, bulundukları aile ortamı aracılığıyla ilk kez ahlaki konularla karşılaşmaktadır. Bu sebeple aile büyüklerinin ahlaki konularda çocuklarla doğru iletişim kurması büyük önem arz etmektedir. Çocuklarına ahlaki yargılara göre kabul edilen kuralları, yanlışları veya doğruları öğreten ebeveynlerin, çocuklarının ahlaki gelişimlerine katkı sağladığı görülmektedir (Dunn, 2006).

2.5. Ahlak Gelişimini Etkileyen Kuramlar

Bireyin bilişsel gelişimini ahlaki gelişimiyle birlikte ele alan kuramcılar, ahlaki gelişime bilişsel açıdan yaklaşmaktadırlar. Bu sebeple ahlak gelişimi üzerine yapılan araştırmalarda, bilişsel süreçler olarak bilinen bireyin yaratıcılığı, düşünme ve problem çözebilme yetisi gibi unsurların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Çünkü ahlaki yargı, çocukların sosyal alandaki etkileşimleri sayesinde oluşmakta ve bilişsel süreçleri içerisinde barındırmaktadır (Çırak, 2006). Ahlaki gelişim üzerine çalışan psikolog olarak Dewey, Piaget ve Kohlberg örnek gösterilebilir.

2.5.1. Piaget'e Göre Ahlak Gelişimi

Jean Piaget, ahlak gelişimini bilişsel gelişime benzeterek ahlak gelişiminin de ardı ardına gelen dönemler şeklinde ortaya çıktığını ve çocukların çevreleriyle olumlu etkileşimlerinin ahlaki gelişimlerine katkı sağladığını belirtmektedir. Çocukların ahlaki gelişimlerini inceleyebilmek için çocuk oyunlarını, çocukların içeriklerini değerlendirebilecekleri küçük öyküleri kullanan Piaget, çocukların ilk zamanlarda kurallara kural oldukları için uyduklarını, sonrasında ise kuralların ne anlama geldiğini

öğrendiklerini belirtmektedir (Özdemir, 2003).

Dışa Bağlı Dönem: Çocuğun on yaşına gelene kadar ki ahlaki gelişimini kapsayan dönemdir. Bu dönemde ahlaki açıdan çevreye bağımlı olduklarından dışa bağlı dönem olarak adlandırılmaktadır. Yetişkinler tarafından koyulan kurallar çocuklar tarafından sorgulanmadan kabul edilmektedir (Erden ve Akman, 2007). Bunun yanı sıra bu dönemde çocukların mantıksal düşüncesi gelişmemiştir ve çocuklar tek yönlü bir düşünce yapısına sahiptirler (Kuşin, 1999).

Özerk Dönem: Ahlaki değerlerin alternatifli görülmeye başlandığı bu dönemde aynı zamanda mantık yürütmenin, soyut veya objektif düşünmenin de başladığı söylenmektedir (Kuşin, 2003). Özerk dönemde çocuklar kuralların değişkenlik gösterebileceğini bilmektedirler. Bunun yanı sıra doğruyu ve yanlış ayırt edebilmektedirler (Başal, 2003).

2.5.2. Kohlberg'e Göre Ahlak Gelişimi

Karakter eğitimi konusunda önemli bir rol oynayan Lawrence Kohlberg, ahlaki gelişimin dönemsel aşamalar şeklinde ortaya çıktığını belirtmektedir (Erden ve Akman, 2007). Ahlaki gelişim üzerine çalışan psikologlardan biri olan Kohlberg'in yaptığı çalışmalarla Piaget'in bulgularını birkaç seviye ileriye taşıdığı söylenebilir. Piaget'e göre 12 yaşlarında tamamlanan ahlaki gelişim, Kohlberg'e göre ise en az 16 yaşına kadar devam edebilmektedir (Çırak, 2006). Ahlak gelişiminin bilişsel unsurlara dayandığını belirten Kohlberg, ahlaki evrelerin ardı ardına geldiğini ve değişmez diziler halinde ortaya çıktığını kabul etmektedir (Çileli, 1986).

Bireyin sosyal hayata etkin katılımı ve toplumsal hayatta yer alması Kohlberg'e göre ahlaki gelişim için önemli rol oynamaktadır (Öztürk, 2020). Bunun yanı sıra Kohlberg, insanlardaki ahlak gelişimini anlamak adına farklı etkenleri de göz önüne almıştır. Bireyin zeka seviyesi, toplum içindeki yeri, problem çözmede başvurduğu yol ve yöntemler, toplumun ahlaki yargılarına bakış açısı gibi değişkenler bireyin ahlak gelişimini belirlemek için önemlidir (Çırak, 2006). Kohlberg, bireyin ahlaklı davranışa ulaşabilmesinde ve bireyin ahlak anlayışının belirlenebilmesinde hem dile getirilen

sözlerin hem de dışarıya dönük davranışların arasındaki ilişkinin ve tutarlılığın önemli olduğunu söylemektedir (İz, 2009).

Kohlberg'e göre teorisi, Kant'ın rasyonalizminin aksine duyguları dışarıda bırakmaz ve adaletin önemli bileşeni olarak duygular reddedilmez. Söz konusu bireyler arası sorumluluk almak olduğunda duyguların rolünün önemli olduğu kabul edilir lakin ona göre bilişsel duygular bilişsel unsurlarla yapılanmaktadır (Çiftçi, 2003).

Kohlberg'e göre ahlaki düşüncede toplam üç düzey ve her bir düzeyde ikişer basamak vardır. "İlk olarak maddi ve kendi davranışının fayda getirici sonuçlarının kollarına odaklanılır; sonra kişiler arası ve toplumsal beklentilerle özdeşleştirilir ve nihayet kişilerin kendi ahlaki prensiplerini kullandıkları bir seviyeye ulaşılır ve bu gelişim süreci evrensel ve de kendi akış sırası içinde değişmez olarak kabul edilmiştir" (Çiftçi, 2003).

Kohlberg'e göre insanın ahlaki düzeyini tespit etmek için problemin çözüm sürecinde kullanılan düşünce süreci gözlemlenmelidir (Erden ve Akman, 2007). Bir problemle karşılaşan bireylerin ahlaki yargıda bulunup bu ahlaki eylemlerin sonucunda da kendi ahlaki anlayışını ortaya çıkarttığı belirtilmektedir (Can, 2004).

2.5.3. Kohlberg'e Göre Ahlak Gelişim Dönemleri

A. Gelenek Öncesi Düzey: Toplumsal kurallara ve kültürel değerlere açık olan çocuklar iyi veya kötü davranışı, onaylayan kişinin fiziksel özelliklerine veya davranışla alakalı ödül ve ceza ilişkisinin sonucuna göre değerlendirmektedir (Gümüş, 2015).

- **Ceza ve İtaat Eğilimi:** Kararlarını çevrede gerçekleşen olaylara göre veren çocuklar, bu aşamada kurallara uymak ve ceza almamak için çaba sarf etmektedir (Aral ve ark., 2001).

- **Bireycilik ve Çıkarıcı Amaçlar Eğilimi:** Bu aşamada çocuk, kendi menfaatlerini önemser ve kendi ihtiyaçlarını tatmin etmeye çalışır. Bu aşamada eşitlik düşüncesi ön planda olduğu için iyi veya kötünün karşılıklı eşit paylaşılması ahlak anlayışının

temelini oluşturmaktadır (Temel, 1991). Ayrıca bu evrede çocuklar, otoritenin de hatalı olabileceğini somut olarak anlamaya başlamaktadır.

B. Geleneksel Düzey: Bu düzeydeki ahlaki unsurlar; toplumsal yargılara, geleneklere ve beklentilere göre davranışlar barındırmaktadır (Can, 2004).

- **Kişilerarası Uyum:** Bu evrede çocukların insanları memnun edebilmek için davranışlar sergilediği görülmektedir. Aynı zamanda empati yeteneğinin kazanılmasıyla bencil düşünce azalmaktadır (Aral ve ark., 2001). Ebeveynleri, öğretmenleri ve arkadaşları tarafından saygı ve sevgi kazanmayı isteyen çocuk, davranışlarını takdir edilme düşüncesiyle şekillendirmektedir (Can, 2004).

- **Kanun ve Düzen Eğilimi:** Bu aşamada toplumdaki kuralları tanıyan ve toplumsal rollerin perspektifini kabul eden çocuk, çevresiyle ilişkilerini toplumsal kurallar ve yargılara göre düzenlemektedir (Aral ve ark., 2001).

C. Gelenek Sonrası Düzey: Kohlberg'e göre çok az insanın ulaşabildiği bu düzeydeki bireyler, ilkesel bir ahlaka sahip olurlar ve sosyal çevrenin kabul ettiği yargılara ve değerlere uygun eylemlerde bulunurlar (Can, 2004). Bu evrede iyi-kötü ve doğru-yanlış, sistemin yasalarına göre değil, kişinin kendi vicdanıyla geliştirmiş olduğu ahlaki ilkelerle izah edilmektedir (İz, 2009). Ayrıca bu düzeyde ahlaki otonominin geliştiği ve diğer insanların haklarını ihlal etmekten kaçınıldığı söylenebilir.

- **Sosyal Sözleşme Eğilimi:** Kanunların ve insanların haklarının incelendiği bu evrede kanunlar, sosyal çevrede düzeni sağlamanın, özgürlüğü ve yaşama hakkını korumanın gerekliliğini göstermektedir (Aral ve ark., 2001).

- **Evrensel Ahlaki İlkeler Eğilimi:** İnsanların ahlaki ilkeleri kendilerinin seçtiği bu evrede, adalet ve eşitlik gibi unsurlara dayanan ilkeler benimsenmektedir (Aral ve ark., 2001).

Kohlberg'in ahlak anlayışı, aşağıdaki özellikler ile belirtilmektedir:

- Ahlaki gelişimde evreler ardı ardına gelir ve birbirini izler. Ayrıca bir evre sonlanmadan diğerine geçiş yapılamaz.
- Ahlaki gelişim, herhangi bir evrede tamamlanabilir. Ahlaki gelişim evrelerinde yetişkinlerin genelde dördüncü basamakta olduğu belirtilirken mahkûmların ise çoğunluğunun ikinci basamağı geçemediği ifade edilmiştir.
- Birey bazen farklı evrelere yoğunlaşsa da sonunda tek bir evreye yoğunluk gösterir.
- Birey, bulunduğu evreden üst evreye yönlendirilebilir fakat alt evreye yönlendirilemez.
- Gençler bazen yetişkinlerden daha yüksek evrelere ulaşabildiğinden, yaş bir gelişme göstergesi olmayabilir.
- Bilişsel gelişimin ahlaki gelişim için zorunlu olduğu ancak tek başına yetersiz olduğu belirtilmektedir (Güngör, 2003).

Yapılan araştırmalar genellikle erkekler üzerinde uygulanmış olsa da kadınlar üzerinde de benzer sonuçlara varılmıştır. Bunun yanı sıra insanlar üzerinde araştırmalar yapan Kohlberg'in kuramının sınırlı olduğu belirtilmektedir (Senemoğlu, 2003).

2.5.4. Dewey'e Göre Ahlak Gelişimi

Ahlakın gündelik problemlere yansıtılması gerektiğini savunan J. Dewey, bilişsel gelişimle ahlak gelişimine paralel anlamda ilgi gösteren ilk kuramcıdır (Gökçek, 2007). Zihinsel eğitimin ahlak eğitime katkısını önemseyen bir yaklaşım sergileyen Dewey, çocuğun ahlaki eğitiminde aktif düşünmenin ve karar verme süreçlerinin temel bir rol oynadığını savunmaktadır (Çağdaş ve Seçer, 2002). Bunun yanı sıra Dewey'e göre, ahlaki

yargının temel bileşenlerinden biri karakterin bir özelliği olan ahlaki fikirlerdir (Çırak, 2006).

2.5.5. Rest'in Dört Bileşenli Modeli

Rest'in dört bileşenden oluşan modelindeki ana düşünce, farklı zihinsel süreçlerin birlikte somut bir eyleme neden olmasıdır. Bu dört bileşen özetle şöyledir:

- **Ahlaki duyarlılık:** Durumun farkında olmak, ilgili tarafları farklı uygulamaların ne şekilde etkileyeceğine göre davranışta bulunmak, problemlerin neden-sonuç ilişkisini anlamak ve ahlaki problemlerin ortaya çıkabileceği bilincinde olmaktır.
- **Ahlaki hüküm:** Ahlaki yönden neyin doğru olup olmadığının farkına varmaktır.
- **Ahlaki motivasyon:** Ahlaki değerleri çeşitli değerlerin üzerinde tutmak ve ahlaki sonuçlar için bireysel sorumluluklar almaktır.
- **Ahlaki karakter:** Eylemin ahlaki yargılara uygun olmasında ısrar etmek, cesaretli olmak ve ahlaki amaçlara hizmet eden alt basamakları ifade etmektir (Armstrong ve ark., 2003).

Ayrıca Kohlberg'in modelini kullanan Rest, ahlaki gelişimin altı düzeyini içeren DIT'i ortaya çıkarmıştır. Rest'e göre DIT, Kohlberg'in modeliyle paraleldir ve DIT'teki sayı her bireyin ahlaki gelişiminin birleştirilmiş aşamalarını belirlemek için kullanılmaktadır (Altuk, 2006).

2.6. Spor Ahlakı

Spor ahlakı kurallarının sonradan eklenmiş olarak değil bizzat sporun içinden gelmesi gerekir. Bu nedenle spor ahlakının bireylere sağladığı değerler spor kavramının içinde bulunmaktadır. Ancak insanlık tarihinin en başından itibaren hayatın her alanında özellikle de sportif uygulamalarda hak edilmeyen başarıyı elde etme çabası vardır. Dolayısıyla bu çabaya karşıt olarak ahlaklı davranış fikri de varlığını devam ettirmiştir (Yıldırım, 2016). Hayatları boyunca önemli kararlar vermek zorunda kalan insanların, bir

karar verirken belirli bir davranış şekline odaklanmaları gerekmektedir (Kıranlı ve İlğan, 2007).

2.7. Ahlaki Bakış Açısı ile Karakter

Karakter eğitimi, ahlak eğitimi, vatandaşlık gelişimi ve sosyal gelişim kavramlarını inceleyen Davidson ve Moran-Miller (2005) bu kavramların beden eğitimi ve spor ile biçimlendiğini belirtmektedirler (Pehlivan ve Ada, 2011). Ayrıca bireylerin spor tercihlerinin kişilik özelliklerine göre şekillendiği, karakterin oluşumunda sporun önemli bir rol oynadığı ve spor yapan bireyin kibar, merhametli veya zalim olabileceği belirtilmektedir (Bailey, 1975; Akt. Görgüt, 2015). Bireyler tercihlerini kendi eğilimlerine göre seçtikleri için Arnold (1984; Akt. Görgüt, 2015) her insan için geçerli olan sporun özgürlük ve adalet içerdiğini belirtirken bireylerin spora kendi istekleriyle katılmasından dolayı bireylerde sorumluluğun ve özsaygının oluştuğunu ifade etmektedir. Ayrıca spora katılım sağlayan kişiler işbirliği yapmayı, engelleri aşmayı, otokontrol yapmayı, saygı göstermeyi ve dürüstlük, adalet gibi ahlaki unsurlara uygun davranmayı öğrenmektedirler (Jang, 2013).

İnsan topluluklarının birlikte yaşamlarını sürdürebilmeleri için sosyal bir olgu olan ahlak kavramı ön plana çıkmaktadır (Gündüz, 2010). Ahlak eğitimi ile beden eğitimi arasında kurulan ilişki ve beden eğitimi sınıflarının ahlaki davranışların eğitimi için uygun olmaları ahlaki gelişim için iyi bir ortam hazırlamaktadır. Beden eğitiminin sağlamış olduğu pratik bilgiyi öğrencilerin anlayıp anlayamadıklarını görebilmek için belirli şartlar altında kapasitelerinin karşılaştırılması gerekmektedir. Bu karşılaştırma aşamasında öğrencilerin mücadeleleri, rakiplerine gösterdikleri saygıyı geliştirmelerine olanak sağlamaktadır (Drewe, 2000).

2.8. Egzersiz

Özer (2006)'e göre egzersiz, fiziksel uygunluğu veya çeşitli fiziksel özellikleri geliştirmek için yapılan plan ve program çerçevesinde devamlılığı olan aktivitelerdir. Bir başka deyişle egzersiz; bir düzen içinde olan, bir program çerçevesinde tekrarlı aralıklarla uygulanan, kasların ve eklemlerin yardımıyla gerçekleştirilen düşük, orta ve yüksek yoğunlukları olabilen fiziksel aktivitelerdir (Çelik, 2018).

Bireylerin egzersiz yapmalarının temel amaçları arasında oksijen düzeyini dengede tutmak, metabolizmayı hızlandırmak, vücuttaki yağ oranını düşürmek, eklemleri ve kasları geliştirmek gibi faydalar bulunmaktadır. Bu sebeple yaş veya cinsiyet fark etmeksizin her birey egzersizi hayat rutinine entegre etmelidir. Ancak uygulanan egzersizin süresi ve şiddeti yaşa bağlı olarak bireyin yaşına uygun şekilde planlanması gerekmektedir (Yıldırım ve ark., 2015).

İnsanların fiziksel ve zihinsel olarak gelişimini destekleyen egzersiz, aşırı bir hal aldığı anda bireyleri rahatsız edebilmekte ve bağımlılık derecesine de gelebilmektedir (Polat ve Şimşek, 2015).

2.8.1. Egzersizin Faydaları

Yapılan çalışmalarda, egzersiz yapmanın insanlar üzerinde fiziksel ve zihinsel düzeyde birden çok pozitif etkisi olduğu görülmektedir. Yapılan egzersizin türü belirlenmemiş olsa da, egzersizin psikolojik açıdan bireylerin rahatsızlıkları üzerinde iyileştirici etkileri ve stresle başa çıkabilme, özgüvende artış gibi olumlu etkileri olduğu ifade edilmektedir (Zmijewski ve Howard, 2003; Adiloğulları ve ark., 2012; Mor ve ark., 2009).

Egzersiz, kilo kontrolü sağlamakta etkili olmasıyla birlikte kalp rahatsızlıklarının, yüksek kan basıncı, felç ve diyabet gibi rahatsızlıkların önüne geçmeye katkı sağlamaktadır. Ayrıca kronikleşmiş kas ağrıların veya sırt ağrıların azaltılmasına da yardımcı olabilmektedir (Biçer ve ark., 2009). Bunun yanı sıra yürüyüş egzersizi yapmak

kalp hastalığını olasılığını düşürürken aynı zamanda kemikleri güçlendirir ve bireylerin eklem sağlığının iyileşmesini destekler (Bingöl, 2015).

Egzersizin faydaları üzerine yapılan çeşitli araştırmalar, egzersizin insanlara fizyolojik ve psikolojik anlamda fayda sağladığını göstermektedir.

2.8.2. *Egzersizin Sağlık Açısından Faydaları*

İnsan sağlığını pozitif yönde etkileyen egzersiz, bireyin vücudunda olumlu fiziksel gelişmeler ve değişimler sağlayan aktivitedir (Bozdağ, 2020). Egzersizin fiziksel olarak faydaları şu şekildedir:

- Kalbin kapasitesi artar.
- Nabız seviyeleri 60-90 aralığında dengelenir.
- Kan basıncı düzene girer.
- Kalbin pompaladığı kan miktarı seviyesi artış gösterir.
- Beyne daha fazla oksijen gider.
- Beyin damar hastalığı riski düşer.
- Mutluluk hissi sağlar.
- Fizyolojik olarak dinamiklik ve zindelik sağlar.

Egzersiz ve sağlık, birbirleriyle paralel olarak ilişkilidir. Egzersiz yapmanın temel hedefi, fizyolojik bozuklukları engellemek veya yavaşlatmak, fiziksel kapasiteyi genişletmek, fizyolojik uygunluğu geliştirmek ve bireyin sağlığının devamlılığını sağlamaktır (Power ve Thompson, 2007). Gelişmiş ülkelerde egzersize olan ilginin artmasının nedeni, biyolojik olarak dengeleme gereksinimi olduğu söylenebilir. Düzenli

olarak uygulanan egzersiz, sosyolojik ve zihinsel anlamda pozitif gelişmelere yol açabilmektedir (Akgöl, 2019).

Egzersizin sağladığı faydalar içerisinde kas direncinin yükselmesi, şeker veya kalp rahatsızlıkları risklerinin azalması gibi faktörler görülmektedir. Aynı zamanda egzersiz yapan insanların yaptıkları etkinliklerin sonrasında hissettikleri yorgunluğun azaldığı ve uyku kalitelerinin arttığı belirtilmektedir (Peterson ve Currie, 2002).

Fiziksel faydaların yanı sıra duygusal faydaları da olan egzersizin, bireylerde özgüven artması, stres yönetiminin gelişmesi gibi olumlu yararları da görülmektedir. Özellikle yetişkin insanlarda, spor ve egzersiz faaliyetlerine katılım göstermenin ruhsal anlamda pozitif etkileri olduğu gözlemlenmiştir (Steptoe ve Butler, 1996).

2.8.3. *Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Faydaları*

Egzersizin fiziksel faydalarının yanı sıra sosyolojik ve psikolojik anlamda da birden çok faydası görülmektedir. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik faydalarını sıralayan Evans (1993) ve Ayçeman (2014)'ın yaptıkları sıralama şu şekildedir:

- İş verimliliğini artırır.
- Tembellikten uzaklaştırır ve enerjik hissettirir.
- Bireyin egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelmesini destekler.
- Bireyin öz saygısını geliştirir.
- İnsanı fiziksel ve ruhsal streslerden korur.
- İnsanı pozitif düşünmeye yöneltir.
- Asabiyeti ve hiperaktif yapıyı sakinleştirir.
- Özgüvenin artmasını sağlar.

- Enerji kapasitesinin artmasını sağlar.
- Stresin azalmasına yardımcı olur.
- Uyku kalitesini artırır.
- Dikkat dağınıklığının azalmasını destekler.
- İnsanı dinç ve zinde tutar.
- Üretkenlik seviyesinin artmasına katkıda bulunur.
- Fiziksel gücün artmasını sağlar.
- Vücut direncinin artmasına destek olur.
- İnsanlarla arkadaşlık kurabilmeyi ve duyguları paylaşabilme becerilerini geliştirir.
- Sosyalleşmeye katkıda bulunur.

Düzenli bir şekilde yapılan egzersizin, fiziksel, metabolik ve psikolojik unsurları geliştirdiği, kronik rahatsızlıkların riskini azalttığı, kasları kuvvetlendirdiği, esnekliğin ve dayanıklılığın artmasına yardımcı olduğu bilinmektedir (Polat ve Şimşek, 2015). Ayrıca sistematik olarak yapılan egzersiz, obeziteden korunmayı da sağlamaktadır (Yıldırım ve ark. 2015). Ancak belirtilen faydalarının aksine düzenli egzersizin bağımlılık derecesine gelme olasılığı da bulunmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.9. Bağımlılık

Bağımlılık terimi, Türk Dil Kurumu'na göre “Bir şeye veya bir kimseye bağlı olma durumu; tabiiyet.” şeklinde tanımlanmaktadır (tdk.gov.tr). Bağımlılık kelimesi genelde madde bağımlılığı olarak nitelendirilen bir kavram olsa da Orford (2001)'a göre bağımlılık kavramı “aşırı isteklilik” olarak belirtilmektedir. Madde bağımlılığı kavramı

ise, bağımlılık yapan maddeleri bireylerin kendilerini tatmin etmek veya daha iyi hissetmek gibi amaçlarla kullanmaları olarak ifade edilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Bağımlılık kavramı, teknolojinin yanlış kullanılmasıyla birlikte bireylerde ruhsal, fiziksel ve sosyal anlamda olumsuz bozukluklarla ortaya çıkmaktadır (Taşkent, 2010). Ayrıca bağımlılık terimi, ruhsal ve fiziksel olarak iki farklı grupta değerlendirilmiştir. Fiziksel bağımlılık, insanın bedensel olarak maddeye muhtaç olması anlamına gelirken, ruhsal bağımlılık ise insanın kendisini duygusal olarak tatmin etmek için maddeye ihtiyaç duyması olarak ifade edilmektedir (Ögel, 1997).

Bireyin ihtiyaçlarına yönelik ortaya çıkan ve bireyin olumsuzluklarla karşılaştığı takdirde gerçeklerden uzaklaşmak için başvurduğu bir yöntem olan bağımlılık kavramı, bireyin yaşadığı bölge, arkadaşları, akrabaları ve ailesi ile doğrudan ilişkilidir (Savcı, 2015).

2.9.1. Egzersiz Bağımlılığı

Düzenli egzersiz yapmanın, insanların fiziksel uygunluğunu devam ettirmeleri açısından önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra aşırı yoğunlukta ve yüksek şiddette sürekli egzersiz yapmak, insanlar üzerinde zihinsel ve fiziksel açıdan olumsuz etkiler çıkarabilmektedir (Berczik ve ark., 2012). Aşırı derecede egzersiz yapma davranışının, farklı bağımlılık türleri gibi bireyi olumsuz etkileyen bir davranış türü olduğu ifade edilmektedir (Freimuth ve ark., 2011). Bu bağlamda, fiziksel aktivitelerin birçok olumlu etkisi görülse de, takıntılı bir hale gelinirse bağımlılık derecesine gelebilir ve egzersiz bağımlılığı ortaya çıkabilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007).

Egzersiz bağımlılığı bulunan bireyler, fiziksel aktivitelerden kendilerini kurtaramamakta, sürekli daha fazla egzersize gereksinim duymakta, egzersiz yapmadığında sinir ve stres artışı yaşamaktadır. Ayrıca gündelik hayatta zamanlarının çoğunu egzersiz yapmaya ayıran bireyler, sosyal çevreyle etkileşime geçmek yerine egzersize yönelmektedirler (Demir ve Türkeli, 2019).

Bireyin herhangi bir egzersize veya fiziksel aktiviteye başladıktan sonra egzersizi bırakmak istememesi ve bıraktığında da psikolojik ve bedensel olarak negatif tepkimeler göstermesi durumu “egzersiz bağımlılığı” olarak ifade edilir (Gün, 2018). Bir başka tanımda ise egzersiz bağımlılığı; bireyin egzersiz yaparak aldığı verimi artırma düşüncesiyle egzersiz şiddetini, sıklığını arttırması ve egzersiz devamlılığının kontrolden çıkması sonucunda gündelik sorumluluklarını yerine getirememesi durumu olarak ifade edilmektedir (Adams ve Kirkby, 2002).

Dört aşamada ele alınan egzersiz bağımlılığının ilk aşamasında bireyin egzersize yönelmesinin amacı formu korumak ve eğlenmek olduğu görülmektedir. Ancak ikinci aşamada risk oluşur; insan, hayatındaki sorunlardan uzaklaşmak için egzersize yönelim gösterir. Üçüncü aşamada ise birey hayatını egzersize göre düzenlemeye başlar ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir. Son aşamaya gelindiğinde birey tamamen egzersize bağımlı hale gelmiştir. Birey, egzersizin olumsuz sonuçlarına rağmen egzersize kontrolsüzce devam etmektedir (Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığı üstüne yapılmış çalışmalar genel olarak birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Birincil bağımlılık egzersize bağlı olarak ortaya çıkarken ikincil bağımlılık ise egzersiz haricindeki olaylardan ve durumlardan ortaya çıkabilir (Zmijewski ve Howard, 2003).

2.9.2. Birincil Egzersiz Bağımlılığı

İnsanın egzersize karşı duyduğu tutkunun ve bırakamama psikolojisinin nedeni olarak egzersizle ruhsal ve bedensel bir bağın kurulmuş olması gösterilmektedir. Bu olay birincil egzersiz bağımlılığı olarak isimlendirilir ve çoğunlukla lise öğrencilerinde görülmektedir (Vardar, 2012). Ayrıca yapılan araştırmalara göre birincil egzersiz bağımlılığı riskinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Zmijewski ve Howard, 2003).

Yates (1991)’e göre birincil egzersiz bağımlıları ego-sintonik olarak ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra ego-sintonik bireyler, egzersizden keyif alan ve asla

egzersizi bırakmak istemeyen kişilerdir. Bu eylemler, insanların egolarının arzularıyla uyumlu ve egoları tarafından onaylanan eylemlerdir (Yates, 1991).

2.9.3. İkincil Egzersiz Bağımlılığı

Yemek yeme bozukluğuyla bağlantılı olarak zayıf kalmak amacıyla yapılan davranışlar olarak ifade edilmektedir. Bazı sporcularda, genellikle de kadın sporcularda egzersiz yapmanın yeme bozukluklarına yol açabileceği belirtilmektedir (Powers ve ark., 2007).

Gulker ve ark. (2001), yemek yeme bozukluğu ile ikincil egzersiz bağımlılığının pozitif bir ilişki içinde olduğu ifade etmektedirler. Ayrıca yeme bozukluğuyla aşırı egzersiz arasındaki bağlantıyı ikincil egzersiz bağımlılığı bağlamında ele alan Adams (2009), ikincil egzersiz bağımlılığının birincil bağımlılıktan daha çok görüldüğü sonucuna varmıştır.

2.10. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

2.10.1. Tek Boyutlu Ölçümler

İlk aşamada antrenmana bağlılık düzeyini ölçmek amacıyla “Kişisel Rapor (Öz Bildirim) Antrenman Bağımlılık Ölçeği” adında bir anket geliştirilmiştir. (Carmack ve Martens, 1979). Bu ölçekte, egzersizle ilgili veri edinebilmek için 5’li Likert tipinde ve 12 maddeden oluşan bir ölçek uygulanmıştır. Bu anketin diğer tek boyutlu anketlere göre egzersiz bağımlılığının psikolojik boyutunu ölçmede daha güvenilir olduğu ifade edilmektedir (Hailey ve Bailey, 1982).

Egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapma isteğinin arasındaki farkı daha iyi anlayabilmek için “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” uygulanabilmektedir (Rudy ve Estok, 1989). Bu ölçek, 17 maddeden oluşan bir Likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı belirleyicilerini içermektedir (Chapman ve De Castro, 1990).

Bunun yanı sıra Blumenthal (1984) tarafından “Zorunlu Antrenman Anketi” isimli ve zorunlu antrenmanın zihinsel boyutlarını değerlendirmeyi amaçlayan, doğru/yanlış şeklinde 21 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Ancak bu ölçeğin güvenilirliğinin düşük olduğunu belirten Pasman ve Thompson (1988), “İlk Aşırı Egzersiz Ölçüm Ölçeği” adlı bir ölçek geliştirmişlerdir. Son dönemlerde ise tek boyutlu ölçeklerin egzersiz bağımlılığının sadece belirli bir yönünü değerlendiriyor olması eleştirilere yol açmıştır. Bu nedenle egzersiz bağımlılığını farklı yönlerden ölçebilmek için çok boyutlu ölçekler geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.10.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağımlılığını değerlendirmek amacıyla egzersize bağlılık ölçeği (Davis ve ark., 1993) ve egzersiz bağımlılık ölçeği (Hausenblas ve Downs, 2002) isimli iki farklı çok boyutlu ölçek geliştirilmiştir. Bu çok boyutlu ölçüm aracı, egzersiz bağımlılığı belirtilerini değerlendirmek için insanları kişisel olarak üç ayrı kategoriye ayırmaktadır:

- a) Risk altında olanlar,
- b) Belirti gösterenler ve
- c) Egzersiz bağımlılığı için belirti göstermeyenler (Hausenblas ve Downs, 2002).

Bu ölçek, 5'li Likert tipinde 21 madde içermekte olup, iyi bir iç tutarlılık göstermektedir ($\alpha=0.95$). Aynı zamanda, 7 günlük test-tekrar test güvenilirliği de yeterli seviyededir ($r=0.92$, $p<0.001$). Öte yandan, egzersize bağımlılık ölçeği yalnızca egzersiz bağımlılığı iç tutarlılığını ölçmek için kullanılmakta olup, 77 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin güvenilirliğini artırmak amacıyla 7'li Likert tipinde 29 madde kullanılmış olsa da, kesin maddeler belirlenerek egzersiz bağımlılığı yerine egzersize yönelik sebepleri ölçebilme potansiyeline sahiptir.

Bu bağlamda tek ve çok boyutlu ölçeklerin, değişkenlerle (yaş, cinsiyet, kişilik vb.), davranışlarla ve egzersiz motivasyonu karşılaştırılarak egzersiz bağımlılığı üzerinde uygulanması gerektiği ifade edilmektedir (Davis ve ark., 1993).

2.11. Egzersiz Bağımlılığına Etki Eden Faktörler

İnsanın kendi kişiliğinin yanı sıra ailesi, akrabaları ve arkadaşları gibi etkenler bağımlılık durumunu etkileyebilmektedir. Birey, kendi hayatında yaşadığı sorunları çözemediğinde ve hayatında değişiklik yapabilme yetisine sahip olamadığında gerçek hayattan uzaklaşmayı isteyebilir (Kaya, 2019). Bireyin çalışma hayatına, sakatlık veya hastalık gibi olumsuzluklara rağmen yaşamını egzersiz programlarına göre şekillendirmesi, egzersiz bağımlılığının önemli bir belirtisidir (Uçar, 2019). Literatürde egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler genellikle yaş, egzersize başlama yaşı, cinsiyet, kişilik ve vücut kitle indeksi olarak beş başlık altında toplanmaktadır. Bunlar şunlardır:

- **Yaş:** Egzersizden uzun bir süre uzak kalan kişi ile düzenli egzersiz yapan kişi arasında bağımlılığa yönelik anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ancak aynı yaş grubunda bulunan kişiler arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir (Master ve Lambert, 1989).
- **Egzersiz Yaşı:** Fiziksel aktiviteleri uzun bir süre boyunca ve düzenli bir şekilde yapan bireyler arasında yapılan incelemede egzersiz bağımlılığı belirtileri gözlemlenmiştir. Bu sebeple, bireylerde egzersize başlama yaşı küçüldükçe egzersiz bağımlılığı oranının arttığı söylenebilir (Hailey ve Bailey, 1982; Furst ve Germone, 1993).
- **Cinsiyet:** Yapılan bir çalışmada cinsiyet ve egzersiz sıklığı arasında bir ilişki bulunamamış ve cinsiyete dayalı belirgin bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (Davis ve ark., 1993).
- **Kişilik:** İnsanları egzersiz yapmaya yönelten iyi bir fiziksel görünüme sahip olma isteği, çevre tarafından beğenilme arzusu ve mükemmeliyetçilik duygusu gibi durumlar vurgulandığından kişilik faktörlerinin bağımlılığa etkisi olduğu söylenebilir.
- **Vücut Kitle İndeksi:** Egzersiz bağımlılığına etkisi olan vücut kitle indeksi, özellikle kadın bireylerde egzersize yönelimin artmasına neden olduğu belirtilmektedir.

Egzersize yönelimin artması da egzersiz bağımlılığını beraberinde getirmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu ilişkinin derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2015). Bu model, değişkenler arasındaki korelasyonu ve olası nedensellik ilişkilerini ortaya çıkarmak için uygun bir yöntemdir. İlişkisel tarama modeli, sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan ve bireyler arasındaki değişkenlerin karşılaştırılmasını sağlayan bir tekniktir (Büyüköztürk ve ark., 2023). Araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, bu ilişkiyi etkileyebilecek çeşitli demografik ve bireysel faktörler de analiz edilmiştir. Bu kapsamda, cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, sporcu lisansı olma durumu, spor branşı ve spor yapma sıklığı gibi değişkenler de değerlendirilerek, spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 321 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, araştırmacıya pratiklik sağlamakla birlikte, örneklemin evreni temsil etme gücünü sınırlayabilir (Büyüköztürk ve ark., 2023). Ancak bu durum, geniş örneklem büyüklüğü ile minimize edilmeye çalışılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, sporcu lisansı olma durumu, spor branşı ve spor yapma sıklığı gibi demografik değişkenleri de değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan toplam 321 öğrenci arasından, veri analizine uygunluk açısından gerçekleştirilen aykırı değer analizi sonucunda 17 ölçek formu değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sonuç olarak, 304 ölçek formu analize dahil edilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama süreci, yüz yüze anket uygulaması ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, araştırmanın amacı ve gönüllülük esası hakkında bilgi verilmiş ve onayları alınmıştır. Ayrıca, etik ilkeler doğrultusunda katılımcıların gizliliği sağlanmış ve veriler anonim olarak işlenmiştir. Veri toplama sürecinde, spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve spor karakteri ile ilgili görüşlerini detaylı olarak belirlemek amacıyla kapsamlı ölçekler kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Ayrıca, Spor Karakter Ölçeği ve Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, sporcu lisansı olma durumu, spor branşı ve spor yapma sıklığı gibi 6 soru yer almaktadır. Bu bilgiler, katılımcıların spor alışkanlıklarını ve yaşam tarzlarını anlamak için kullanılmıştır.

3.4.2. Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz bağımlılığı düzeyini ölçmek için Lichtenstein ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen ve Dokuzoğlu ve ark. (2022) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kullanılmıştır. Ölçek, orijinalinde 6 madde ve tek boyuttan oluşurken, Türkçe uyarlama sürecinde 5 maddeye indirgenmiştir. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir (1 = Hiç katılmıyorum, 5 = Tamamen katılıyorum). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı, uyarlama çalışmasında 0,71 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada da benzer bir güvenilirlik değeri ($\alpha = 0,71$) elde edilmiştir.

3.4.3. Spor Karakter Ölçeği

Spor karakteri ölçeği Jang (2013) tarafından geliştirilmiş, Görgüt ve Tuncel (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, dürüstlük, anti-sosyal davranış, merhamet, sportmenlik ve adalet olmak üzere beş alt boyuttan ve toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları, orijinal çalışmada sırasıyla .81, .78, .76, .78 ve .84 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise güvenilirlik katsayıları .86, .79, .78, .84 ve .81 olarak tespit edilmiştir.



4. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada, spor bilimleri öğrencilerinin spor karakteri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkiye etki edebilecek çeşitli bireysel ve demografik faktörler de değerlendirilmiştir. Bu kapsamda, cinsiyet, sınıf düzeyi, ikamet edilen yer, sporcu lisansına sahip olma durumu, spor branşı ve spor yapma sıklığı gibi değişkenler ele alınarak, spor karakteri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Çalışmada, spor bilimleri öğrencileri tarafından doldurulan geçerli anket formları SPSS 26 istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle katılımcıların demografik özelliklerini betimlemek amacıyla frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (Ss) değerleri hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş, bu değerlerin Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından önerilen -2.5 ile +2.5 aralığında bulunması nedeniyle verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, çalışmada parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırma kapsamında, betimsel istatistikler (frekans ve yüzdelik dağılım) kullanılmış, spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı ile belirlenen demografik değişkenler arasındaki farklılıkları incelemek için Bağımsız Örneklem T Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arasındaki anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için ise varyansların ve grup büyüklüklerinin eşit olmadığı durumlarda önerilen Gabriel çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır (Field, 2024). Analiz sonuçları, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyine göre yorumlanmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2012).

Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanlarının Normallik Testi (Skewness ve Kurtosis) Dağılımları

Ölçme Araçları	Min	Max	Mean	Ss.	Skewness	Std. error	Kurtosis	Std. error
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	5,00	20,00	15,970	4,063	-,913	,140	-,233	,279
Spor Karakter ölçeği	42,00	135,00	107,138	19,765	-1,371	,140	1,822	,279
<i>Dürüstlük</i>	10,00	50,00	39,539	8,593	-1,695	,140	2,184	,279
<i>Anti sosyal</i>	5,00	25,00	19,286	5,467	-,968	,140	,016	,279
<i>Merhamet</i>	6,00	30,00	23,983	5,532	-1,527	,140	2,316	,279
<i>Sportmenlik</i>	3,00	15,00	12,052	2,879	-1,437	,140	1,884	,279
<i>Adalet</i>	3,00	15,00	12,276	2,937	-1,612	,140	2,405	,279

Tablo 4.1. incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalama (15,970) değeri, ölçeğin orta seviyelerde bir egzersiz bağımlılığına işaret ettiğini göstermektedir. Standart sapma (4,063) nispeten düşük olup, katılımcıların cevaplarının birbirine yakın olduğunu göstermektedir. Çarpıklık değeri (-0,913) negatif olup, dağılımın sola çarpık olduğunu, yani katılımcıların çoğunun daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanı aldığını göstermektedir. Basıklık değeri (-0,233) platikurtik (daha düz) bir dağılımı göstermektedir, yani puanlar normal dağılıma göre daha yayvan bir şekilde dağılmıştır. Spor karakter ölçeği ortalama (107,138), katılımcıların genel olarak yüksek spor karakterine sahip olduğunu göstermektedir. Standart sapma (19,765), puanların geniş bir aralıkta değiştiğini ve bireyler arasında farklılık olduğunu göstermektedir. Çarpıklık değeri (-1,371), dağılımın sola çarpık olduğunu yani birçok katılımcının daha yüksek spor karakter puanı aldığını göstermektedir. Basıklık değeri (1,822), leptokurtik (daha sivri) bir dağılım olduğunu gösterir, yani puanlar ortalama çevresinde yoğunlaşmıştır.

5. BULGULAR

Araştırmaya katılanların cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, sporcu lisansı olma durumu, spor branşı ve spor yapma sıklığı değişkenlerine ilişkin bulgular aşağıda tablo halinde sunulmuştur.

Tablo 5.1. Katılımcıların Kişisel (Demografik) Özellikleri

Değişken	Değişken düzeyleri	N	%
Cinsiyet	Kadın	148	48,7
	Erkek	156	51,3
Toplam		304	100,0
Sınıf Düzeyi	1.Sınıf	68	22,4
	2.Sınıf	57	18,8
	3.Sınıf	104	34,2
	4.Sınıf	75	24,7
Toplam		304	100,0
Yaşanılan Yer	İl merkezi	183	60,2
	İlçe merkezi	93	30,6
	Köy/kasaba	28	9,2
Toplam		304	100,0
Lisans Durumu	Lisanslı	191	62,8
	Lisanssız	113	37,2
Toplam		304	100,0
Spor Branşı	Bireysel sporlar	145	47,7
	Takım sporları	159	52,3
Toplam		304	100,0
Spor Yapma Sıklığı	Yapmıyorum	50	16,4
	1-2 gün	84	27,6
	3-4 gün	112	36,8
	5 ve üzeri gün	58	19,1
Toplam		304	100,0

Tablo 5.1. incelendiğinde araştırmaya katılan 304 katılımcının demografik ve bireysel özellikleri incelendiğinde, cinsiyet dağılımının dengeli olduğu görülmektedir; katılımcıların %48,7'si kadın, %51,3'ü ise erkektir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri açısından en büyük grubu %34,2 ile üçüncü sınıf öğrencileri oluştururken, en düşük oran %18,8 ile ikinci sınıf öğrencilerinde gözlemlenmiştir. Katılımcıların büyük bir kısmı (%60,2) il merkezinde yaşarken, %30,6'sı ilçe merkezinde, %9,2'si ise köy veya kasabada ikamet etmektedir. Lisans durumu açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %62,8'inin lisanslı sporcu olduğu, %37,2'sinin ise herhangi bir lisansa sahip olmadığı görülmektedir. Spor branşlarına göre dağılım incelendiğinde, bireysel sporlarla ilgilenenlerin oranı %47,7 iken, takım sporlarıyla uğraşanların oranı %52,3'tür. Spor yapma sıklığı bakımından katılımcıların %16,4'ü hiç spor yapmazken, en büyük grubu haftada 3-4 gün

spor yapan bireyler (%36,8) oluşturmaktadır. Haftada 1-2 gün spor yapanların oranı %27,6 iken, haftada 5 gün ve üzeri spor yapanların oranı %19,1'dir. Bu bulgular, araştırma grubunun büyük bir kısmının düzenli olarak spor yaptığını ve sporla ilgilendiğini göstermektedir.

Ölçme Araçlarından Elde Edilen Verilere İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmaya katılanların “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ile “Spor Karakter Ölçeği” ve alt boyutları puan ortalamalarının kişisel özelliklerine (cinsiyet, sınıf düzeyi, yaşanılan yer, sporcu lisansı olma durumu, spor branşı ve spor yapma sıklığı) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeye yönelik yapılan analizleri gösteren tablolara yer almaktadır. Ayrıca spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye ait tablolar verilmiştir.

Tablo 5.2. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Cinsiyet” Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçme Araçları	Cinsiyet	N	X	Ss.	t	p
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Kadın	148	15,905	3,863	-,271	,786
	Erkek	156	16,032	4,255		
Spor Karakter ölçeği	Kadın	148	109,385	18,341	1,939	,053
	Erkek	156	105,006	20,863		
<i>Dürüstlük</i>	Erkek	148	40,223	7,655	1,353	,177
	Kadın	156	38,891	9,375		
<i>Anti sosyal</i>	Kadın	148	20,256	4,837	3,056	,002*
	Erkek	156	18,365	5,871		
<i>Merhamet</i>	Kadın	148	24,209	5,099	,693	,489
	Erkek	156	23,769	5,921		
<i>Sportmenlik</i>	Kadın	148	12,168	2,660	,685	,492
	Erkek	156	11,942	3,078		
<i>Adalet</i>	Kadın	148	12,527	2,749	1,452	,148
	Erkek	156	12,038	3,096		

* $P < 0,05$

Tablo 5.2. incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği açısından kadınların ($\bar{X} = 15,905$, $Ss = 3,863$) ve erkeklerin ($\bar{X} = 16,032$, $Ss = 4,255$) ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -,271$, $p = ,786$). Bu bulgu, egzersiz bağımlılığı seviyelerinin cinsiyete göre değişmediğini göstermektedir. Spor Karakter Ölçeği'nde ise kadınların ($\bar{X} = 109,385$, $Ss = 18,341$)

erkeklere ($\bar{X} = 105,006$, $Ss=20,863$) kıyasla daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülsede bu fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır ($t=1,939$, $p=,053$). Alt boyutlar incelendiğinde, dürüstlük ($t=1,353$, $p=,177$), merhamet ($t=,693$, $p=,489$), sportmenlik ($t=,685$, $p=,492$) ve adalet ($t=1,452$, $p=,148$) alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak, anti-sosyal davranış boyutunda kadınların ($\bar{X}=20,256$, $Ss=4,837$) erkeklere ($\bar{X}=18,365$, $Ss=5,871$) kıyasla daha yüksek puan aldığı ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($t=3,056$, $p=,002$). Bu bulgu, kadınların anti-sosyal davranış eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Genel olarak, spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı açısından cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmazken, yalnızca anti-sosyal davranış boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Tablo 5.3. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Lisans Durumu” Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçme Araçları	Lisans Durumu	N	X	Ss.	t	p
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Lisanslı	191	16,753	3,779	4,508	,000*
	Lisanssız	113	14,646	4,198		
Spor Karakter ölçeği	Lisanslı	191	108,790	20,594	1,903	,058
	Lisanssız	113	104,345	18,024		
Dürüstlük	Lisanslı	191	40,015	9,073	1,257	,210
	Lisanssız	113	38,734	7,685		
Anti sosyal	Lisanslı	191	19,591	5,473	1,268	,206
	Lisanssız	113	18,769	5,441		
Merhamet	Lisanslı	191	24,387	5,587	1,660	,098
	Lisanssız	113	23,300	5,393		
Sportmenlik	Lisanslı	191	12,277	2,878	1,776	,078
	Lisanssız	113	11,672	2,854		
Adalet	Lisanslı	191	12,518	2,982	1,875	,067
	Lisanssız	113	11,867	2,826		

* $P<0,05$

Tablo 5.3. incelendiğinde katılımcıların lisanslı veya lisanssız sporcu olma durumlarına göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nde, lisanslı sporcuların ($\bar{X}=16,753$, $Ss=3,779$) lisanssız sporculara ($\bar{X}=14,646$, $Ss=4,198$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($t=4,508$, $p=,000$). Bu bulgu, lisanslı sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Spor Karakter Ölçeği açısından lisanslı sporcuların ($\bar{X}=108,790$, $Ss=20,594$) ortalama puanları, lisanssız sporcuların ($\bar{X}=104,345$, $Ss=18,024$) puanlarından daha yüksek olsa da bu fark

istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=1,903$, $p=,058$). Alt boyutlar incelendiğinde, dürüstlük ($t=1,257$, $p=,210$), anti-sosyal davranış ($t=1,268$, $p=,206$), merhamet ($t=1,660$, $p=,098$), sportmenlik ($t=1,776$, $p=,078$) ve adalet ($t=1,875$, $p=,067$) alt boyutlarında lisanslı ve lisanssız sporcular arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genel olarak, sporcuların lisans durumuna göre spor karakteri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, egzersiz bağımlılığı açısından lisanslı sporcuların daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5.4. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Spor Branşı” Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Ölçme Araçları	Spor Branşı	N	X	Ss.	t	p
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Bireysel sporlar	145	15,765	4,247	-,839	,402
	Takım sporları	159	16,157	3,891		
Spor Karakter ölçeği	Bireysel sporlar	145	106,855	19,858	-,238	,812
	Takım sporları	159	107,396	19,740		
Dürüstlük	Bireysel sporlar	145	39,448	8,909	-,176	,860
	Takım sporları	159	39,622	8,320		
Anti sosyal	Bireysel sporlar	145	19,482	5,517	,598	,550
	Takım sporları	159	19,106	5,431		
Merhamet	Bireysel sporlar	145	23,772	5,636	-,635	,526
	Takım sporları	159	24,176	5,445		
Sportmenlik	Bireysel sporlar	145	11,917	2,956	-,782	,435
	Takım sporları	159	12,176	2,811		
Adalet	Bireysel sporlar	145	12,234	2,976	-,237	,813
	Takım sporları	159	12,314	2,910		

* $P<0,05$

Tablo 5.4. incelendiğinde bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nde, takım sporlarıyla uğraşan katılımcılar ($\bar{X}=16,157$, $Ss=3,891$) bireysel sporlarla uğraşan katılımcılara ($\bar{X}=15,765$, $Ss=4,247$) kıyasla daha yüksek bir ortalama puana sahip olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-,839$, $p=,402$). Spor Karakter Ölçeği açısından da bireysel sporlarla ilgilenen katılımcılar ($\bar{X}=106,855$, $Ss=19,858$) ile takım sporlarıyla ilgilenenler ($\bar{X}=107,396$, $Ss=19,740$) arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($t=-,238$, $p=,812$). Alt boyutlar incelendiğinde, dürüstlük ($t=-,176$, $p=,860$), anti-sosyal davranış ($t=,598$, $p=,550$), merhamet ($t=-,635$, $p=,526$), sportmenlik ($t=-,782$, $p=,435$) ve adalet ($t=-,237$, $p=,813$) alt boyutlarında da bireysel ve takım sporları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Genel olarak, bireysel veya takım sporlarıyla uğraşmanın egzersiz

bağımlılığı ve spor karakteri üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmektedir.

Tablo 5.5. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Sınıf Düzeyi” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçme Araçları		Sınıf Düzeyi	N	X	Ss.	F	p	Gabriel
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	A	1.Sınıf	68	15,455	3,872	2,241	,084	
	B	2.Sınıf	57	16,087	3,531			
	C	3.Sınıf	104	15,538	4,388			
	D	4.Sınıf	75	16,946	4,036			
Spor Karakter ölçeği	A	1.Sınıf	68	111,882	19,337	5,055	,002*	C-B C-A
	B	2.Sınıf	57	112,807	12,794			
	C	3.Sınıf	104	103,394	23,431			
	D	4.Sınıf	75	103,720	17,206			
<i>Dürüstlük</i>	A	1.Sınıf	68	40,735	8,401	3,839	,010*	B-C
	B	2.Sınıf	57	41,736	4,991			
	C	3.Sınıf	104	37,451	10,434			
	D	4.Sınıf	75	39,680	7,541			
<i>Anti sosyal</i>	A	1.Sınıf	68	21,529	4,470	11,766	,000*	A-CD B-CD
	B	2.Sınıf	57	20,614	4,495			
	C	3.Sınıf	104	18,951	5,325			
	D	4.Sınıf	75	16,706	6,053			
<i>Merhamet</i>	A	1.Sınıf	68	24,573	5,434	1,338	,262	
	B	2.Sınıf	57	24,912	4,145			
	C	3.Sınıf	104	23,394	6,601			
	D	4.Sınıf	75	23,560	4,821			
<i>Sportmenlik</i>	A	1.Sınıf	68	12,308	2,716	1,530	,207	
	B	2.Sınıf	57	12,631	2,075			
	C	3.Sınıf	104	11,750	3,443			
	D	4.Sınıf	75	11,800	2,645			
<i>Adalet</i>	A	1.Sınıf	68	12,735	2,857	2,489	,060	
	B	2.Sınıf	57	12,912	2,002			
	C	3.Sınıf	104	11,846	3,538			
	D	4.Sınıf	75	11,973	2,573			

* $P < 0,05$

Tablo 5.5. incelendiğinde katılımcıların sınıf düzeylerine göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Spor Karakter Ölçeği puanları karşılaştırılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nde 4. sınıf öğrencileri ($\bar{X}$ =16,946, Ss =4,036) en yüksek ortalamaya sahipken, 1. sınıf öğrencileri ($\bar{X}$ =15,455, Ss =3,872) en düşük ortalamayı almıştır. Ancak, sınıf düzeyleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F =2,241, p =,084). Spor Karakter Ölçeği açısından ise, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (F =5,055, p =,002). Gabriel testi sonuçlarına göre, 3. sınıf öğrencilerinin ($\bar{X}$ =103,394, Ss =23,431) Spor Karakter puanlarının, 1. sınıf ($\bar{X}$ =111,882, Ss =19,337) ve 2. sınıf öğrencilerine ($\bar{X}$ =112,807, Ss =12,794) kıyasla anlamlı derecede düşük olduğu

belirlenmiştir. Alt boyutlar incelendiğinde, dürüstlük boyutunda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş ($F=3,839$, $p=,010$), Gabriel testi sonuçlarına göre 3. sınıf öğrencileri ($\bar{X}=37,451$, $Ss=10,434$) ile 2. sınıf öğrencileri ($\bar{X}=41,736$, $Ss=4,991$) arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Anti-sosyal davranış boyutunda da sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=11,766$, $p=,000$). 1. ve 2. sınıf öğrencileri ($\bar{X}=21,529$, $Ss= 4,470$; $\bar{X}=20,614$, $Ss= 4,495$) daha yüksek ortalama puanlara sahipken, 3. ve 4. sınıf öğrencileri ($\bar{X}=18,951$, $Ss=5,325$; $\bar{X}=16,706$, $Ss=6,053$) daha düşük ortalamalar almıştır. Gabriel testi sonuçlarına göre, 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin anti-sosyal davranış puanları, 3. ve 4. sınıflara kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlar olan merhamet ($F=1,338$, $p=,262$), sportmenlik ($F=1,530$, $p=,207$) ve adalet ($F=2,489$, $p=,060$) açısından sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Genel olarak, araştırma bulguları, öğrencilerin sınıf düzeyine bağlı olarak spor karakteri ve anti-sosyal davranış düzeylerinde farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, sınıf seviyesi yükseldikçe spor karakteri puanlarının düştüğü ve anti-sosyal davranış eğilimlerinin azaldığı görülmektedir.

Tablo 5.6. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Spor Yapma Sıklığı” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçme Araçları		Spor yapma sıklığı	N	X	Ss.	F	p	Gabriel
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	A	Yapmıyorum	50	12,620	3,630	18,917	,000*	D-AB C-A B-A
	B	1-2 gün	84	15,761	3,642			
	C	3-4 gün	112	16,758	3,827			
	D	5 ve üzeri gün	58	17,637	3,823			
Spor Karakter ölçeği	A	Yapmıyorum	50	106,120	21,488	,918	,433	
	B	1-2 gün	84	104,500	19,421			
	C	3-4 gün	112	108,642	21,699			
	D	5 ve üzeri gün	58	108,931	13,957			
<i>Dürüstlük</i>	A	Yapmıyorum	50	38,620	9,417	1,668	,174	
	B	1-2 gün	84	38,285	7,991			
	C	3-4 gün	112	40,008	9,524			
	D	5 ve üzeri gün	58	41,241	6,339			
<i>Anti sosyal</i>	A	Yapmıyorum	50	20,540	4,581	2,924	,034*	A-D
	B	1-2 gün	84	19,404	4,695			
	C	3-4 gün	112	19,526	5,629			
	D	5 ve üzeri gün	58	17,569	6,518			
<i>Merhamet</i>	A	Yapmıyorum	50	23,440	6,424	1,484	,219	
	B	1-2 gün	84	23,166	5,652			
	C	3-4 gün	112	24,366	5,712			
	D	5 ve üzeri gün	58	24,896	3,842			
<i>Sportmenlik</i>	A	Yapmıyorum	50	11,720	3,251	,799	,495	
	B	1-2 gün	84	11,797	2,823			
	C	3-4 gün	112	12,241	3,111			
	D	5 ve üzeri gün	58	12,344	2,048			
<i>Adalet</i>	A	Yapmıyorum	50	11,800	3,181	2,095	,101	
	B	1-2 gün	84	11,845	2,979			
	C	3-4 gün	112	12,500	3,107			
	D	5 ve üzeri gün	58	12,879	2,119			

* $P<0,05$

Tablo 5.6. incelendiğinde spor yapmayan bireylerin ($\bar{X}$ =12,620, S_s =3,630) en düşük ortalamaya sahip olduğu, spor yapma sıklığı arttıkça puanların da yükseldiği görülmektedir. En yüksek ortalama ise haftada 5 ve üzeri gün spor yapan katılımcılara aittir ($\bar{X}$ =17,637, S_s =3,823). Spor yapma sıklığı grupları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F =18,917, p =,000). Gabriel testi sonuçlarına göre, haftada 5 ve üzeri gün spor yapanların puanları, hiç spor yapmayan ve daha az sıklıkla spor yapanlara kıyasla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Spor Karakter Ölçeği açısından, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (F =0,918, p =,433). Dürüstlük boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (F =1,668, p =,174). Anti-sosyal davranış boyutunda, spor yapma sıklığına bağlı olarak gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F =2,924, p =,034). Gabriel testi sonuçlarına göre,

hiç spor yapmayan bireylerin ($\bar{X}$ =40,008, S_s =9,524) anti-sosyal davranış puanları, haftada 5 ve üzeri gün spor yapan bireylerden ($\bar{X}$ =20,540, S_s =4,581) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, düzenli olarak spor yapan bireylerin daha düşük anti-sosyal davranış eğilimine sahip olduğunu göstermektedir. Merhamet boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir (F =1,484, p =,219). Sportmenlik boyutunda spor yapma sıklığı açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (F =0,799, p =,495). Adalet boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (F =2,095, p =,101). Genel olarak değerlendirildiğinde, egzersiz bağımlılığı spor yapma sıklığı arttıkça anlamlı şekilde yükselmekte, anti-sosyal davranış puanları ise düzenli spor yapan bireylerde anlamlı derecede düşük görülmektedir. Bunun dışında, spor karakteri ve diğer alt boyutlar açısından spor yapma sıklığının belirgin bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5.7. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları Puanlarının ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanlarının Katılımcıların “Yaşanılan Yer” Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçme Araçları		Yaşanılan yer	N	X	Ss.	F	p	Gabriel
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	A	İl merkezi	183	15,808	4,073	,385	,681	
	B	İlçe merkezi	93	16,258	3,977			
	D	Köy/kasaba	28	16,071	4,362			
Spor Karakter ölçeği	A	İl merkezi	183	106,262	20,076	,515	,598	
	B	İlçe merkezi	93	108,107	17,966			
	D	Köy/kasaba	28	109,642	23,509			
<i>Dürüstlük</i>	A	İl merkezi	183	39,054	8,733	,754	,471	
	B	İlçe merkezi	93	40,365	7,679			
	C	Köy/kasaba	28	39,964	10,461			
<i>Anti sosyal</i>	A	İl merkezi	183	19,153	5,628	1,342	,263	
	B	İlçe merkezi	93	19,064	5,412			
	C	Köy/kasaba	28	20,892	4,366			
<i>Merhamet</i>	A	İl merkezi	183	23,841	5,725	,155	,856	
	B	İlçe merkezi	93	24,172	4,826			
	D	Köy/kasaba	28	24,285	6,536			
<i>Sportmenlik</i>	A	İl merkezi	183	12,065	2,923	,017	,981	
	B	İlçe merkezi	93	12,010	2,736			
	D	Köy/kasaba	28	12,107	3,154			
<i>Adalet</i>	A	İl merkezi	183	12,147	3,004	,453	,636	
	B	İlçe merkezi	93	12,494	2,664			
	D	Köy/kasaba	28	12,392	3,392			

Tablo 5.7. incelendiğinde il merkezinde yaşayan katılımcıların ($\bar{X}$ =15,808, S_s =4,073), ilçe merkezinde yaşayanlardan ($\bar{X}$ =16,258, S_s =3,977) ve köy/kasabada yaşayanlardan ($\bar{X}$ =16,071, S_s =4,362) biraz daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (F =0,385, p =,681). Bu

durum, egzersiz bağımlılığı açısından yaşanan yerleşim yerinin belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Spor Karakter Ölçeği açısından, en yüksek ortalamaya sahip grup köy/kasabada yaşayan katılımcılardır ($\bar{X}=109,642$, $Ss=23,509$), ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=0,515$, $p=,598$). Bu durum, bireylerin spor karakteri açısından yaşadıkları yerleşim yerinin önemli bir etken olmadığını göstermektedir. Dürüstlük boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=0,754$, $p=,471$). Anti-sosyal davranış boyutunda, köy/kasabada yaşayanların puanlarının diğer gruplara göre biraz daha yüksek olduğu görülse de ($\bar{X}=20,892$, $Ss=4,366$), bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=1,342$, $p=,263$). Merhamet boyutunda, gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F=0,155$, $p=,856$). Sportmenlik boyutunda, üç grup arasında belirgin bir fark bulunmamaktadır ($F=0,017$, $p=,981$). Adalet boyutunda, ilçe merkezinde yaşayan katılımcıların ($\bar{X}=12,494$, $Ss=2,664$) ortalamasının diğer gruplara göre biraz daha yüksek olduğu görülse de, fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=0,453$, $p=,636$). Yaşadıkları yerleşim yerinin egzersiz bağımlılığı, spor karakteri ve alt boyutlar açısından belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Tüm değişkenlerdeki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuç, bireylerin yaşadıkları yerden bağımsız olarak spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı açısından benzer özellikler taşıdıklarını göstermektedir.

Tablo 5.8. Spor Karakter Ölçeği ile Alt Boyutları ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi İçin Yapılan Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği		
	n	r	p
Spor Karakter Ölçeği	304	,493**	,000
<i>Dürüstlük</i>	304	,530**	,000
<i>Anti sosyal</i>	304	-,085	,137
<i>Merhamet</i>	304	,504**	,000
<i>Sportmenlik</i>	304	,477**	,000
<i>Adalet</i>	304	,508**	,000

P<0,01

Tablo 5.8. incelendiğinde egzersiz Bağımlılığı ile Spor Karakteri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,493$, $p<,001$). Bu, egzersiz bağımlılığı arttıkça spor karakterinin de arttığını göstermektedir. Dürüstlük alt boyutu ile Egzersiz Bağımlılığı arasında güçlü bir pozitif ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,530$, $p<,001$). Bu durum,

egzersiz bağımlılığı yüksek olan bireylerin dürüstlük seviyelerinin de yüksek olabileceğini göstermektedir. Anti-sosyal davranış ile Egzersiz Bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=-,085$, $p=,137$). Bu sonuç, egzersiz bağımlılığının bireylerin anti-sosyal davranışlarıyla doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Merhamet ile Egzersiz Bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=,504$, $p<,001$). Bu, egzersiz bağımlılığı olan bireylerin merhamet düzeylerinin de yüksek olabileceğini göstermektedir. Sportmenlik ile Egzersiz Bağımlılığı arasında anlamlı bir pozitif ilişki bulunmaktadır ($r=,477$, $p<,001$). Bu, egzersiz bağımlılığı yüksek bireylerin sportmenlik değerlerine de önem verdiğini düşündürebilir. Adalet ile Egzersiz Bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,508$, $p<,001$). Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı arttıkça bireylerin adalet anlayışlarının da arttığını göstermektedir. Genel olarak, egzersiz bağımlılığı ile spor karakteri ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Ancak anti-sosyal davranış boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığının bazı olumlu karakter özellikleriyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

6. TARTIŞMA

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, konuyla ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırma kapsamında uygulanan ankete göre katılımcıların spor karakterleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, dürüstlük ile egzersiz bağımlılıkları arasında güçlü, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, anti-sosyal davranış ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, merhamet ile egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, sportmenlik ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu ve adalet ile egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde çalışmamızla paralellik gösteren Yıldız (2024)'ın yapmış olduğu çalışmada spor karakteri ile egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra Güzel (2021) tarafından yapılan çalışmada dürüstlük alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ve çalışmamızla paralellik içerisindedir. Araştırmamızla paralellik göstermeyen İpekçi (2024)'nin yapmış olduğu çalışmada anti-sosyal davranış alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Pozitif karakter özelliklerine sahip olan bireylerin egzersize yönelme eğilimlerinin artabileceği ve bu bireylerin sağlıklı yaşam düşüncesini destekleyebilecekleri düşünülmektedir.

Yapılan t Testi sonuçlarına göre spor karakteri ve egzersiz bağımlılığı açısından cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ancak anti-sosyal davranış boyutunda kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde çalışmamızla paralellik gösteren Katre (2021)'nin çalışmasında, egzersiz bağımlılığı puanları arasında cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ancak Cicioğlu ve ark. (2019), erkeklerin egzersiz bağımlılığı seviyelerinin, kadınlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ifade etmektedirler. Bunun yanı sıra araştırmamızla zıt bulgulara ulaşan Zmijewski ve Howard (2003) ise kadınların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin erkeklere göre istatistiksel olarak

daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kadın ve erkek bireylerin egzersiz alışkanlıkları ve spora verdikleri ilgi düzeyleri eşit olabileceğinden dolayı cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı seviyeleri ve spor karakterleri üzerinde etkisi olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ile lisanslı veya lisanssız sporcu olma durumları arasındaki ilişkiyi incelemek için t Testi uygulanmıştır. Katılımcıların lisans durumuna göre egzersiz bağımlılığı açısından lisanslı sporcuların daha yüksek bağımlılık seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. Lisanslı sporcuların egzersiz uygulamalarına daha düzenli ve planlanmış bir biçimde yaklaştığı söylenebilir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Balci (2021)'nin yapmış olduğu araştırmamızı destekler nitelikte olan çalışmasında lisanslı sporcu olan bireylerin lisanssız olan bireylere kıyasla egzersiz bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bulunan farklı çalışmalarda da (Polat ve Şimşek, 2015; Akgöl, 2019) benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcılar arasında lisanslı olanların antrenman sıklıkları ve müsabakalara katılım sağlamaları da egzersiz bağımlılığı seviyelerinin artmasını sağlayabileceği söylenebilir.

Katılımcıların spor karakterleri ile lisanslı sporcu olma durumu değişkeni arasında yapılan t Testi sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı görölmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, 15-18 yaşlarındaki sporcuların karakter düzeylerini milli sporcu olma değişkenine göre ele alan Özlü (2020), yaptığı çalışmada araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmıştır. Bunun yanı sıra Öztürk (2018)'de yapmış olduğu araştırmada milli sporcu olma durumuna göre anti-sosyal alt boyutunda farklılık olduğunu tespit etmiş ancak spor karakter ölçeği ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Bireylerin spor karakterlerinin etik ve karakteristik köklere dayanması sebebiyle, sporcu lisansı olsa da olmasa da bireyin spor karakterinin bu kökler tarafından belirlendiği söylenebilir. Bu nedenle, spor karakterleri ile lisanslı sporcu olma durumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı düşünölebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor branşı türü değişkeni arasında yapılan t Testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olmadığı görölmektedir. Alan yazın incelendiğinde araştırmamızla paralellik göstermeyen sonuçlara ulaşan

Bingöl (2015), bireysel sporlarla ilgilenen bireylerin takım sporları ile ilgilenen bireylere göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiş ve bireysel spor yapan katılımcıların egzersiz bağımlısı olma riskinin takım sporuyla ilgilenen katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. İlgili literatürde bulunan bazı çalışmalar ise (Şirin, 2001; Yalçınkaya, 2016; Yıldız, 2017) araştırmamızı destekler nitelikte olup, egzersiz bağımlılığı ile spor branşı türü arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Rahatlamayı, stres atmayı sağlayan bazı spor branşları, egzersiz bağımlılığı riskini düşürebilir ve bireyin psikolojik durumunu destekleyebilir.

Katılımcıların spor karakterleri ile spor branşı türü değişkeni arasında ise yapılan t Testi sonucunda anlamlı farklılaşma olmadığı görülmektedir. Dürüstlük, anti-sosyal davranış, merhamet, sportmenlik ve adalet alt boyutları incelendiğinde de bireysel ve takım sporları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Alan yazın incelendiğinde İmamli ve Ünver (2018)'in çalışmasında araştırmamızı destekler nitelikte spor branşı ile spor karakteri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Yapılan bir başka araştırmada (İlter, 2021) ise spor branşı değişkenine göre ergen sporcuların spor karakterlerinin dürüstlük, adalet, merhamet ve sportmenlik alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Bunun yanı sıra Yıldız (2019)'da yaptığı araştırmada anti sosyal, etik davranış, centilmenlik, dürüstlük ve spor karakteri ile spor branşı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu sonucuna varmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Bireysel sporlar veya takım sporları, birbirinden farklı fiziksel gereksinimleri ve hedefleri barındırır. Bu sebeple spor karakterleri, branşlar arasında farklılık gösterebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile sınıf düzeyleri değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ancak ilgili literatür incelendiğinde araştırmamıza zıt bulgular görülen Demir ve Türkeli (2019)'nin yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile sınıf düzeyi arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu belirtilmektedir. Buna ek olarak Yılmaz ve Güven (2022)'de çalışmalarında sınıf düzeylerinin egzersiz bağımlılığı ile ilişkisinde anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça sporla olan ilişkileri de kuvvetlenebilir ve egzersiz bağımlılığı riskini ortaya çıkarabilir.

Katılımcıların spor karakteri ile sınıf düzeyleri değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Dürüstlük ve anti-sosyal davranış alt boyutları ile sınıf düzeyleri değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde ise araştırmamızla paralellik göstermeyen bulgulara ulaşan Yıldız (2024) ve Özlü (2020) yaptıkları çalışmalarda sınıf düzeyleri ile spor karakteri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Üniversiteye yeni başlayan bir bireyin sosyal ortama alışma süreci, spor karakterini geliştirme süreci diğer sınıflara göre daha uzun sürebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde Akgöl (2019) tarafından yapılan araştırmada da egzersiz bağımlılığı ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir ve çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir. Buna ek olarak Costa ve ark. (2013), Zırhlıoğlu (2011), Howley ve Frank (2003) de yaptıkları çalışmalarda araştırmamızı destekler nitelikte sonuçlara ulaşmışlardır. Bireylerin spor yapma sıklığı, spora olan düşkünlüklerini de arttırabilir ve egzersiz bağımlılığı riskini de tetikleyebilir. Bu sebeple egzersiz bağımlılığı ile spor yapma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

Katılımcıların spor karakterleri ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır. Alan yazın incelendiğinde İmamli ve Ünver (2018) tarafından yapılan çalışmada spor karakteri ile spor yapma sıklığı değişkeni arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunamamıştır ve ulaşılan bulgular araştırmamızı destekler niteliktedir. Spor yapma süresi arttıkça bireylerin spor karakterlerinin de aynı seviyede arttığını tespit eden İlhan ve ark. (2021)'nin bulguları ise çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Buna ek olarak Öztürk (2018)'ün yapmış olduğu çalışmada bu bulguları desteklemektedir. Bireyin spor yapma sıklığını arttırması, bireye deneyim kazandırırken bunun yanı sıra spor karakterini de olumlu yönde etkileyebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyi ile yaşanan yer değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülememiştir. Bu

konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde de çalışmamızın bulgularıyla paralellik gösteren çalışmalara rastlanılmıştır (Balci, 2021; Ağırbaş ve ark., 2019; Yıldız, 2024). Bu sonucun nedeni olarak farklı yerleşim yerlerinde yaşayan öğrencilerin egzersize yönelme düzeylerinin benzerlik içermesi gösterilebilir.

Katılımcıların spor karakterleri ile yaşanılan yer değişkeni arasında yapılan Anova analizi sonucunda da anlamlı farklılık bulunamamıştır. Alan yazında bulunan çalışmalar incelendiğinde Tarım ve Orhan (2024) tarafından yapılan çalışmada da araştırmamızı destekler nitelikte yaşanılan yer ile spor karakteri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yıldız (2019)'ın yapmış olduğu çalışmada ise yaşanılan yer ile spor karakteri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmesinden dolayı araştırmamızla paralellik göstermemektedir. Buna ek olarak Dereceli ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada da bu bulguları destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Katılımcıların doğup büyüdükleri yerlerdeki toplumun spora bakış açısına göre bireylerin spor karakterlerini etkileyebileceği dşnlebilir.

7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak bu araştırma, bireylerin spor karakterleri ve egzersiz bağımlılıkları arasındaki ilişkinin anlaşılması için bir vizyon sunmaktadır. Araştırma kapsamında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

- Egzersiz bağımlılığı düzeyi cinsiyete göre değişkenlik göstermemektedir.
- Bireylerin spor karakterleri cinsiyete göre değişkenlik göstermezken yalnızca anti-sosyal davranış eğilimleri kadınların erkeklere kıyasla daha yüksektir.
- Lisanslı bir şekilde spor yapan bir bireyin lisanssız bir bireye göre egzersiz bağımlılığı düzeyi daha yüksektir.
- Lisanslı veya lisanssız spor yapmak, bireylerin sportif karakterlerini etkilememektedir.
- Sporcunun bireysel sporlarla veya takım sporlarıyla uğraşması, egzersiz bağımlılığı ve spor karakteri üzerinde etki göstermemektedir.
- Bireyin sınıf düzeyi egzersiz bağımlılığı seviyesine etki etmemektedir ancak bireyin sınıf düzeyi yükseldikçe spor karakteri puanı düşmekte ve anti-sosyal davranış eğilimi azalmaktadır.
- Sporcuların spor yapma sıklığı arttıkça egzersize bağımlılık düzeyleri de artmaktadır. Bunun dışında sporcuların spor karakterlerine, spor yapma sıklığının belirgin bir etkisi yoktur.
- Yaşanılan yerin egzersiz bağımlılığı, spor karakteri ve alt boyutlar açısından belirgin bir etkisi yoktur.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda aşağıdaki öneriler verilebilir.

- Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler, okudukları bölümün ve gelecekteki hedeflerinin doğrultusunda spor ile iç içe yaşamaktadırlar. Öğrenciler başarıya ulaşmak için egzersiz sıklığını bilinçsiz bir şekilde arttırabilir ve bu şekilde egzersiz bağımlılığı riski ortaya çıkabilir. Bu sebeple Spor Bilimleri Fakülteleri'nde egzersiz bağımlılığı konusunda öğrencileri bilinçlendirebilecek dersler veya seminerler verilebilir.
- Bireysel sporlarla veya takım sporlarıyla uğraşan sporcuların antrenörleri, sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve sportif karakterlerini takip etmeli ve sporcularına doğru önerilerde bulunmalıdırlar.
- Çocukların erken yaşta spora başlamaları, sporu sevmeleri ve spora olan düşkünlükleri egzersiz bağımlılığı riskini tetikleyebilir. Uzun yıllar boyunca spor yapan çocuk, büyüdükçe egzersize bağımlı bir hale gelebilir. Bunun önüne geçmek için ise ebeveynler, antrenörler tarafından veya Gençlik Spor Bakanlığı tarafından bilinçlendirilebilir.
- Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde yapılan bu çalışma, farklı üniversitelerde bulunan spor bilimleri fakültesi öğrencilerine veya özel yetenek ile alım yapan bölümlerdeki öğrencilere uygulanabilir.

Sporcuların sportif karakterleri çocuk yaştan itibaren şekillenmeye başlar. Bu sebeple çocukların sportif karakterini olumlu yönde geliştirmek için aileler ve antrenörler bilinçli olmak zorundadır. Çocuğun spor yaparken agresif, sinirli ve tehditkar davranışlarının önüne geçilmeli ve bu tarz anti-sosyal davranışların azalması için çaba gösterilmelidir. Bu sayede çocuğun spor karakteri olumlu yönde gelişebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. M. (2001). Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists, Master's Thesis. University of Kentucky, Lexington
- Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother.* 39, 231 -240.
- Adiloğulları, İ., Ulucan, H. ve Bingöl, E. (2012). Spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Spor Turizm Kongresi, Antalya.
- Ağırbaş, Ö. Koç, Y. Ağgön, E. Gün, A. Tatlısu, B. ve Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81- 88.
- Akgöl, Ö. (2019) Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Altuk, V.E. (2006). Türkiye’de muhasebe etiği eğitimi.
- Ayhan, B., & Köselören, M. (2019). İnternet, online oyun ve bağımlılık. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(1), 1-30.
- Azmi, Y. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Berikan Yayınevi. s.164
- Balci, A. (2021). Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı*, Muş.
- Başal, H. A. (2003). Gelişim ve psikoloji nasıl mutlu bir çocuk yetiştirebiliriz? İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Battistich, V. (2005). *Character Education, Prevention and Youth Development*.
- Beller, J. (2002). *Positive Character Development in School Sport Programs*. Clearinghouse on Teaching and Teacher Education, Washington
- Berczik K, Szabo A, Griffiths M, Kurimay T, Kun B, Urbán R., vd. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use and Misuse*, 47, 403-11.
- Blumenthal, J. A., O'toole, L. C. ve Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Biçer, B., Yüktaşır, B., Yalçın, H. B. ve Kaya, F. (2009). Yetişkin bayanlarda 8 haftalık aerobik dans egzersizlerinin bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(3).

- Bingöl, E. (2015). Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlılık düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Bredemeier, B. L. ve Shields, D. L. (2006). Sports and character development. *Journal of Physical Activity and Health*, 3(2), 255-256.
- Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciciarelli, C., Romeo, V. M., Pandolfo, G., & Muscatello, M. R. A. (2014). Unraveling exercise addiction: the role of narcissism and self-esteem. *Journal of addiction*, 1-6.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2023). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Akademi*.
- Cafoğlu, Z., Ö. Akar. Üniversitelerde Ahlaki Değerlerin Davranışa Yansımalarının Oluşturduğu Örgüt İkliminin Algılanması. Değerler ve Eğitimi Uluslararası Sempozyumu, Ed.: Recep Kaymakcan & v.d. İstanbul: Dem Yay, 2007.
- Can, G. (2004). Kişilik gelişimi. B. Yeşilyaprak (Der.), Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carmack, M. A. ve Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of sport psychology*, 1(1), 25-42.
- Chapman, C. H. ve De Castro J. M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Coakley, Joy J., *Sport In Society, Issues and Controversies*, College Publishing, Santa Clara, 1986.
- Costa, S., Hausenblas, A.H., Oliva, P. Cuzzocrea, F. Larcen, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States And Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addictions*; 2(4): 216-223
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2002). Çocuk ve ergenlerde sosyal ve ahlak gelişimi. R. Arı (Der.), Ankara: Nobel Yayınları.
- Çelik, H. (2018). Egzersizin Deneysel Tip 1 Diyabetik Kalpte Pgc-La, Ppar-A, İrisin, Ucpl Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Çırak, K. G. (2006). Üniversite öğrencilerinin ahlaki yargı yetenekleri ve ahlaki yargı yetenekleri ile kendini gerçekleştirme düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çiftçi, N. (2003). Kohlberg'in bilişsel ahlak gelişimi teorisi: Ahlak ve demokrasi eğitimi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 1(1), 43-77.

- Çileli, M. (1986). Ahlak Psikolojisi ve Eğitimi., V yayınları, Ankara.
- Davidson, M. L. ve Moran-Miller, K. E. (2005). Character development in sport. Journal of Research in Character Education, 3(2).
- Davis, C., Brewer, H. ve Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. Journal of Behavioral Medicine, 16(6), 611-628.
- Demir, G.T., Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1),10-24.
- Dereceli, Ç., Dereceli, E., & Yıldız, T. (2023). Spor yapan ve spor yapmayan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin kişisel uyum düzeyleri ile liderlik yönelimlerinin karşılaştırılması. Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi, 6(2), 38-51.
- Dokuzoğlu, G., Çevik, A., Özmaden, M., Yıldız, Y., vd. (2022). Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (GYEB): Bir Ölçek Uyarlama Çalışması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 11(2), 644-653. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1096398>
- Drewe, S. B. (2000). The logical connection between moral education and physical education. Journal of Curriculum Studies, 32(4), 561-573.
- Dunn J. (2006). Moral development in early childhood and social interaction in the family. Handbook of Moral Development, 331-350.
- Erden, M. ve Akman, Y. (2007). Gelişim öğrenme ve öğretme, eğitim psikolojisi. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Freimuth, M., Moniz, S., and Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. International journal of environmental research and public health, 8(10), 4069-4081.
- Furst, D. M. ve Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. Perceptual and Motor Skills, 77(1), 192-194.
- Gökçek, B. S. (2007). 5-6 Yaş çocukları için hazırlanan karakter eğitimi programının etkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Görgüt, İ. (2015). Ortaokullarda görev yapan beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinin ahlak, karakter ve değerler eğitimine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Görgüt, İ., & Tuncel, S. (2017). Spor karakter ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 149-156.

- Gulker, M. G., Laskis, T. A. ve Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive compulsive symptomatology? *Psychology, Health and Medicine*, 6(4), 387-398.
- Gümüş, E. (2015). Kohlbergin ahlaki gelişim kuramına göre ortaokul öğrencilerinin ahlaki gelişim düzeyi ile cinsiyet rollerinin incelenmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Gün, A. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Gündüz, M. (2010). Ahlak sosyolojisi (2. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Güngör, A. (2003). Gelişim ve öğrenme. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Güzel, M.C. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir Örneği). (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Gözde, Y. (2024). Spor lisesi öğrencilerinin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Hailey, B. J. ve Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- Hausenblas, A. H. ve Downs, S. D. (2002). Exercise dependence a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Howley, E.T., Frank, B.D. (2003). Cardio-Respiratory Endurance, Health Fitness Instructor's Handbook. Pg 22, Champaign, Human Kinetics
- İlter, İ. (2021). Ergen sporcuların sportif karakter yapıları ile hedef yönelimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas.
- İlhan, A., Göktepe, B. ve Ergün, K. (2021). Tenisçilerin Spor Karakterleri ve Özgüven Duygularının İncelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 3(2), 79-84.
- İmamalı, H. ve Ünver, G. (2018). Spor karakterinin demografik nitelikler açısından incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 36-49.
- İpekçi, M. M. (2024). Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörler (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın).

- İz, B. (2009). Kohlberg'in bilişsel ahlak gelişimi kuramına göre hemşire öğrencilerin ahlaki yargı yeteneklerinin belirlenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Jakubowski J K (2013): Making character education a reality: an investigation of secondary teachers' perspectives toward implementation. Doctorate, Arizona State University, USA.
- Jang, C. Y. (2013). Development and validation of the sport character scale. (Doktora tezi). The University of Utah, USA.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri (28. basım). *Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık*.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.
- Kavussanu, M., Seal, A. & Phillips, D. (2007). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 326-344.
- Kaya, Ö. (2019). Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kesgin, S. (2011). Cumhuriyet Dönemi Örgün Eğitim Kurumlarında Ahlak Eğitimi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(1), 209-238.
- Kıranlı, S. ve İlğan, A. (2007). Eğitim örgütlerinde karar verme sürecinde etik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(0), 150-162.
- Kuşin, İ. (1999). Ruh sağlığı ve ahlak gelişimi, Marmara Üniversitesi Anaokulu/Anasınıfı Öğretmeni El Kitabı. İstanbul: Ya-Pa Yayınları.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2003). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-10.
- Lemyre, P.-N., Roberts, G. ve Ommundsen, Y. (2002). Achievement goal orientations, perceived ability, and sportpersonship in youth soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*, 120-136.
- Lichtenstein, M.B, Melin, A.K, Szabo, A. and Holm, L. (2021). "The Prevalence of Exercise Addiction Symptoms in a Sample of National Level Elite Athletes". *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 160.
- Mary Beth Armstrong, J. Edward Ketz, Dwight Owsen (2003): "Ethics Education in Accounting: Moving Toward Ethical Motivation and Ethical Behaviour", *Journal of Accounting Education* 21, s.2
- Masters, K. S. ve Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.

- Mor, A., Yaman, Ç., Hergüner, Ç., Bayansaldüz, M., Kul, M. ve Koşu, S. (2009). Engelli bireylerde egzersizin uyku düzeni üzerine etkisi. Başkent Üniversitesi, Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, 20-22.
- Orford, J. (2001). Excessive appetites: A psychological view of addictions (2nd edition), Chichester: John Wiley.
- Ögel, K. (1997). Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık. İstanbul: Cep Üniversitesi İletişim.
- Özdemir, Prof.Dr. M.Çağatay (Editör). Öğretmenlik Mesleğine Giriş, 1.Basım. Ankara: Asil Yayın Dağıtım, Eylül 2003.
- Özer, K. (2006). Fiziksel uygunluk. (2. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özlü, C. (2020). 15-18 yaş aralığındaki sporcuların karakter düzeylerinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Öztürk, A. V. (2018). Vücut geliştirme ve bilek güreşi müsabık sporcularının sportif ahlaki yaklaşımları ile karakter düzeylerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, A. (2020). Ortaokul öğrencilerinin akademik dürüstlük değerinin Kohlberg ahlaki gelişim kuramına göre değerlendirilmesi (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Pasman, L. ve Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. International Journal of Eating Disorders, 7(6), 759-769.
- Pehlivan, Z. ve Ada-Daşdan, E. N. (2011). Kişilik Gelişim İçin Beden Eğitimi Ders Uygulamaları. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel Sayı, 83 -95.
- Peterson, V. ve Currie, J. (2002). Body image in adolescents girls: Physical activity as therapeutic intervention. Therapeutic Interventions Eating Disorders.
- Polat, C. ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(15), 354-369.
- Powers, P. S. ve Thompson, R. A. (2007). Athletes and eating disorders. In Clinical Manual of Eating Disorders. USA: American Psychiatric Publishing.
- Priest, R., Krause, J. ve Beach, J. (1999). Four-year challenges in college athletes' ethical value choices in sport situations. Research Quarterly for Exercise and Sport, 70(2), 170-178.
- Rudy, E. B. ve Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. Western Journal of Nursing Research, 11(5), 548-558.

- Savcı, G. (2015). Türkiye’de Yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. İletişim ve Diploması Dergisi, 2, 31–48.
- Senemoğlu, N. (2003). Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Stephoe, A. ve Butler, N. (1996). Sports participation and emotional well being in adolescents. The Lancet, 347, 1789-1791.
- Szabo, A., and Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. International Journal of Mental Health and Addiction, 5, 25-28.
- Şirin, E. F. (2001). Bireysel ve takım sporlarında yer alan sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed., pp. 1–983). New Jersey: Pearson Education Inc.
- Tarakçıoğlu S (2012): Spor etiği bağlamında gen dopingi. Doktora tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Tarım, M. E., & Orhan, R. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Prososyal Davranışları ile Spor Karakterlerinin Araştırılması. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 11(3).
- Taşkent, A. (2010). Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Temel, Z. F. (1991). Yetiştirme Yurdunda ve Ailesi yanında Kalan 14-18 Yaş Grubundaki Gençlerin Cinsiyet Rolü Kimlikleri İle Moral Gelişimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Teo R W (2010): The Effectiveness in Measuring Character Development Outcomes in Singapore Schools through Character Development Award. Doctorate, Durham University, UK.
- Uçar, S. A. (2019). Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Ulusoy, K. (2021). Ahlak ve Ahlak Eğitimi. Karakter Değerler ve Ahlak Eğitimi (2.baskı). İçinde: S. 107-132, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.

- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21(3),163-173.
- Yalçinkaya, M. (2016). Elit sporcularda dopinge yönelik tutumun belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yates, A. (1991). Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity. New York: Brunner/Mazel.
- Yıldırım, İ., Özçevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(Özel Sayı), 32-29.
- Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Yıldırım, Ş. (2016). Spor merkezlerine gelenlerin ahlaki tutum farklarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Yıldız, R. (2017). Performans artırma tutum ölçeğinin Türk sporcularına uyarlama çalışması ve sporcuların dopinge yönelik tutumlarının incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Yıldız, Y. (2019). Bireysel ve takım sporcularının sportif karakterlerinin ve zekâ boyutlarının sportif başarı motivasyonları üzerine etkisinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.
- Yıldız, G. (2024). Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Karakterlerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Aydın.
- Yılmaz, Y. ve Güven, S. (2022). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. I. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci Kongresi, 67.
- Zmijewski, C. F. ve Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. Eating Behaviors, 4, 181-195.
- Zırhlıoğlu, G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi: Van İl Örneği, e-Journal of New World Sciences Academy.

EKLER

Değerli Katılımcılar, bu anket “*Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Spor Karakterlerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi*”nin incelenmesi amacıyla yapılmaktadır. Ankete katılım sağlayan öğrenciler, kendilerine yöneltilen soruları dikkatle okuyup en uygun seçeneği (X) işaretlemelidir.

Gösterilen ilgiden dolayı teşekkür ederim.

Doğan ASLANTAŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman:Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZTAŞ

EK-A Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyet Kadın() Erkek()	SınıfDüzeyi 1.Sınıf() 2. Sınıf() 3.Sınıf() 4. Sınıf()	AileGelirDurumu? Kötü() Orta() İyi()		
Yaşadığınız yer? Kasaba- köy() İlçe () İlMerkezi () Büyükşehir()	Lisanslısporcumusunuz? Evet()Hayır()	SporBranşı 1-Bireysel Sporlar ()2-TakımSporları()		
SporYapmaSıklığı?	Haftada 1-2gün ()	Haftada 3-4gün()	Haftada 5-7gün ()	Yapmıyorum()

EK-B Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Egzersiz hayatımdaki en önemli şeydir					
2.Ruh halimin değişmesi için egzersizi yaparım.(örn.daha mutlu hissetmek ya da sorunları unutmak)					
3.Son bir yıldır,yaptığım günlük egzersiz miktarını artırdım.					
4.Hergün egzersiz yapmazsam huzursuz keyifsiz veya üzgün hissederim.					
5. Yaptığım egzersiz miktarını azaltmaya çalıştım fakat kendimi daha önce yaptığım kadar egzersiz yaparken buldum.					

Spor Karakter Ölçeği (SKÖ)	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Farklı bir şekilde kaybediyor olsam da vazgeçmem.					
2.Oyun kurallarını her zaman kabul ederim.					
3.Kazansamda kaybetsemde her zaman kibarımdır.					
4.Kazansamda kaybetsemde iyi oyun davranışı gösteririm.					
5.Kazansamda kaybetsemde elimden gelenin en iyisini yaparım.					
6.Hakem ve ya antrenör izlesin yada izlemesin adil bir şekilde oynarım.					
7.Eğer birine faul yaparsam faul yaptığımı kabul ederim.					
8.Nekadar çıldırsam da kurallara uyarım.					
9.Oyun içerisinde çılğınadönsemde herhangi bir kötü konuşmayada asabiyet göstermem.					
10.Kimse izlemesede hile yapmam.					
11.Kazanmak için kasıtlı bir şekilde kurallar ihlal edilebilir.*					
12.Rakibimi kızdırılabilir yada rakibimle alay edilebilirim.*					
13.Kazanmak için oyun içerisinde bazen kaba ve saygısız olabilirim.*					
14.Yarışma süresince sinirlenirsem rakibime küfür edebilirim.*					
15.Kazanmak için rakip bir oyuncu sakatlanabilir.*					
16.Eğer oyunsırasında rakipler düşerse kalkmaları için onlara yardım etmem gerektiğini düşünüyorum.					
17.Yapılan faul için özür dilemenin saygı göstergesi olduğunu hissediyorum.					
18.İyi oyun davranışları sergilemenin önemli olduğunu hissediyorum.					
19.Takım arkadaşlarımı yada rakipleri iyi performans için cesaretlendirmenin önemli olduğunu hissediyorum.					
20.Kaybetmiş olsam bile içten tebriklerimi sunabilmeyi istiyorum					
21.Bir rakip sakatlandığında kötü hissediyorum.					
22.Bir yarışma sonrası oyuncular müsabaka sonuçlarını kabul etmelidirler.					
23.Oyuncular kazanmaya yada kaybetmeye bakmaksızın ellerinden gelenin en iyisini yapmalıdırlar.					
24.Kaybetmiş olsam bile sonucu kabullenmek önemlidir.					
25.Oyun kurallarına uymak kazanmak kadar önemlidir.					
26.Farklı bir şekilde kaybediyor olsalar bile oyuncuların oyun kurallarına uymaları gerektiğini düşünüyorum.					
27.Kurallı bir şekilde oynamanın oyunun en önemli kısmı olduğunu düşünüyorum.					

EK- C Spor Karakter Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

