



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**TR83 İLLERİNDEKİ SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÖZGÜR YAVUZ

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ İSKENDER GÜLER

AMASYA

HAZİRAN 2024

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TR83 İLLERİNDEKİ SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Özgür YAVUZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

AMASYA
HAZİRAN 2024

Özgür Yavuz tarafından hazırlanan “**TR83 İLLERİNDEKİ SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Başkan: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Üye: Prof. Dr. Nazmi SARITAŞ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Erciyes Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi: 26/06/2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Doç. Dr. Neşe YAKŞI ŞAHİN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür V

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Özgür YAVUZ

26/06/2024

TEŞEKKÜR

“TR83 İllerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi” isimli tez çalışmamda Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda danışmanlığımı yapmış olan, bu süreçte bana desteğini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER hocama desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans ders döneminde bana yardımcı olan tüm hocalarıma ayrı ayrı teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca Tez çalışmam sürecinde bana her türlü desteklerini gösteren ve her zaman yanımda olan emekli öğretmen babam Ercan YAVUZ, annem Havva YAVUZ, kardeşim Nurgül YAVUZ, değerli eşim Zehra YAVUZ ve kızlarım Bilge Dilara YAVUZ ve Begüm YAVUZ’a ayrıca sevgilerimi ve saygılarımı belirtmek isterim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
TABLolar DİZİNİ.....	iv
KISALTMALAR	v
ÖZET	vi
ABSTRACH.....	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Alt Problemler.....	2
1.4. Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Ülkemizde Spor Liselerinin Amacı, Yeri ve Önemi	4
2.2. Spor Liselerinin Türk Sporuna Katkısı.....	6
2.2. Lise Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri	7
2.2.1. Sosyal gelişim.....	7
2.2.2. Bilişsel gelişim.....	8
2.2.3. Duygusal gelişim	9
2.2.4. Fiziksel gelişim.....	9
2.2.5. Psikomotor gelişim	10
2.3. Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Aktivite.....	11
2.4. Fiziksel Aktivite.....	12
2.5. Egzersiz Nedir?.....	14
2.6. Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam.....	16
2.7. Egzersizin Faydaları	17
2.8. Bağımlılık	21
2.9. Bağımlılık Nedenleri	22
2.10. Bağımlılık Türleri	23
2.10.1. Yeme içme bağımlılığı.....	23
2.10.2. Alkol bağımlılığı.....	23
2.10.3. Tütün bağımlılığı	24
2.10.4. İnternet bağımlılığı	24

2.10.5. Kumar bağımlılığı.....	25
2.10.6. Madde bağımlılığı.....	25
2.11. Egzersiz Bağımlılığının Tarihçesi	26
2.11.1 Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar	27
2.11.2 Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar	28
2.12. Egzersiz Bağımlılığı	29
2.13. Egzersiz Bağımlılığı Belirti ve Kriterleri	30
2.13.1. Egzersiz bağımlılığının fiziksel sağlıkla ilişkisi	31
2.13.2. Egzersiz bağımlılığının sosyal sağlıkla ilişkisi.....	31
2.13.3. Egzersiz bağımlılığının duygusal sağlıkla ilişkisi	32
2.13.4. Egzersiz bağımlılığında tedavi yöntemleri	32
3.YÖNTEM	33
3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Evren ve Örneklem	33
3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları	33
3.3.1. Kişisel bilgi formu	34
3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ).....	34
3.4. Verilerin Analizi	36
4. BULGULAR	38
5. TARTIŞMA	46
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	56
EKLER.....	64
ÖZGEÇMİŞ.....	72

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Alt Boyutların Madde Dağılımları.....	36
Tablo 3.2. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılık Ölçeğine Vermiş Oldukları Cevapların Güvenirlik Analizleri.....	36
Tablo 3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirme Çizelgesi.....	37
Tablo 4.1. Spor Lisesi Öğrencilerinin Demografik Dağılımları.....	38
Tablo 4.2. Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Toplam Puanları Dağılımı.....	39
Tablo 4.3. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	40
Tablo 4.4. Öğrencilerin Aile Gelir Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	40
Tablo 4.5. Katılımcıların Sınıf Düzeyi Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	41
Tablo 4.6. Katılımcıların Okuduğu Okul Durumu Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi.....	42
Tablo 4.7. Araştırmaya Katılanların Spor Branşı Durumu Değişkenine Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri Dağılımı.....	43
Tablo 4.8. Katılımcıların Spor Yılı Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	44
Tablo 4.9. Araştırma Grubuna İlişkin Demografik Yapı ile Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri İlişkisi.....	45

KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltma	Açıklama
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
EBÖ	Egzersiz Bağımlılık Ölçeği
AODD	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi
BSIEC	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma
TGT	Tolerans Gelişimi ve Tutku
TR83 İLLERİ	Amasya, Çorum, Samsun, Tokat

ÖZET

TR83 İLLERİNDEKİ SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

ÖZGÜR YAVUZ

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Haziran /2024

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Yapılan bu çalışmada TR83 illerindeki spor liselerinde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenerek ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırma grubunu Amasya, Çorum, Samsun ve Tokat spor liselerinde okuyan 366 erkek ve 214 kadın olmak üzere toplam 580 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ve Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiş olan Egzersiz Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (AODD), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (BSİEC) Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGT) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri yanıtların iç tutarlılıkları Cronbach Alfa testi ile belirlendi, orta ve yüksek seviyede güvenilir olduğu (0,70 ve üzeri) tespit edilmiştir. Verilerin Shapiro-Wilk testi ile normallik varsayımı yapılarak normal dağıldığı ($p>0,05$) gözlemlendi. İstatistiki olarak veriler; cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği student t testi ile belirlendi; aile gelir durumu, sınıf düzeyi, okuduğu okul, spor branşı ve spor yaptığı yıl değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)/Tukey testi ile belirlendi.

İstatistiki değerlendirme sonucunda, öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ortalamasının 56,74 olduğu ve öğrencilerin bağımlı grupta yer aldıkları belirlendi. Alt boyut puan ortalamaları değerlendirildiğinde ise; AODD alt boyutta ortalaması 25,33 puan bulunmuş olup katılımcıların ağırlıklı aşırı odaklanma ve duygu değişimine sahip oldukları, BSİEC alt boyutta ortalaması 17,90 puan bulunmuş ve öğrencilerin ağırlıklı bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteledikleri ve kendileriyle çatışma içerisinde oldukları, TGT alt boyutta ortalama 13,50 puan bulunmuş ve araştırma grubunun ağırlıklı olarak tolerasyonunun geliştiği ve egzersiz yapmaya daha fazla istekli olduğu belirlendi. Ayrıca katılımcıların cinsiyet, aile gelir durumu, sınıf düzeyi, okuduğu okul ve spor branşı değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlar arasındaki düzey incelendiğinde herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilirken ($p>0,05$); öğrencilerin spor yaptığı yıl ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($P<0,01$) gözlemlendi.

Sonuç olarak öğrencilerin egzersiz bağımlısı oldukları ve spor yılı değişkeni dışındaki değişkenlerin egzersiz bağımlılığını etkilemediği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Bağımlılık, Lise Öğrencileri, Spor Liseleri, Egzersiz Bağımlılığı

ABSTRACT

DETERMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS AMONG SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE TR83 REGION

ÖZGÜR YAVUZ

Amasya University, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports, Master's Degree, June /2024

Advisor: Dr. Assoc. Prof. İskender Güler

The aim of this study is to determine and evaluate in detail the levels of exercise addiction among students attending sports schools in the TR83 provinces. The research group consists of a total of 580 students, including 366 males and 214 females, from sports schools in Amasya, Çorum, Samsun, and Tokat. A personal information form and the Exercise Addiction Scale, developed by Tekkurşun-Demir, Hazar, and Cicioğlu (2018), were used to collect data. The scale consists of three sub-dimensions: Over-focus and Emotional Change (OEC), Postponement of Individual-Social Needs and Conflict (PINC), and Development of Tolerance and Passion (DTP). The internal consistency of the responses given by the students participating in the study to the scale items was determined with the Cronbach's Alpha test, and it was found to be reliable at a medium and high level (0.70 and above). The assumption of normality of the data was made with the Shapiro-Wilk test, and it was observed that they were normally distributed ($p>0.05$). Statistically, the data were analyzed to determine whether there was a difference according to the gender variable with the student's t-test; differences according to variables such as family income status, grade level, school attended, sports branch, and year of sports participation were determined with the One-Way Analysis of Variance (ANOVA)/Tukey test.

The statistical evaluation revealed that the average level of exercise addiction among students was 56.74, and it was determined that the students fell into the dependent group. When evaluating the average scores of the sub-dimensions; the average in the Over-focus and Emotional Change (OEC) sub-dimension was found to be 25.33 points, indicating that participants predominantly had excessive focus and emotional change. In the Postponement of Individual-Social Needs and Conflict (PINC) sub-dimension, the average was 17.90 points, showing that students predominantly postponed their individual and social needs and were in conflict with themselves. In the Development of Tolerance and Passion (DTP) sub-dimension, the average was 13.50 points, determining that the research group predominantly developed tolerance and had an increased willingness to exercise. Additionally, when examining the level of exercise addiction scale and its sub-dimensions with variables such as participants' gender, family income status, grade level, school attended, and sports branch, no significant difference was found ($p>0.05$); however, a significant difference was observed between the year of sports participation and the exercise addiction scale and its sub-dimensions ($P<0.01$).

In conclusion, it can be stated that the students are addicted to exercise and that variables other than the year of sports participation do not affect exercise addiction.

Key Words: Exercise, Addiction, Sports High Schools, Exercise Addiction

1. GİRİŞ

Egzersiz, belirli bir plan ve program dahilinde yapılan, fizyolojik hareketlilik ve sağlık açısından bir gelişim meydana getirmek amacıyla tekrara bağlı gerçekleştirilen faaliyetler bütünüdür (Ersoy, 2004). Hem fiziksel olarak sağlığı korumak hem de geliştirmek için planlı olarak yapılan hareketleri ifade etmektedir (Yıldırım vd., 2017). Fiziksel aktivite, her türlü ev ve gündelik işler, atlama, yürüme, oyun, dans gibi hareketlerin genelini ifade ederken; egzersiz, düzenli, planlı ve tekrarlı hareketler bütünüdür ifade etmektedir.

Hareketsiz bir yaşam tarzı olan bireylerde bir takım sağlık sorunları meydana gelmektedir. Koroner kalp rahatsızlığından damar genişlemesine, insülininden kolesterol dengesizliğine, kas ağrılarından kemik rahatsızlıklarına, kaygıdan depresyona kadar fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak birçok rahatsızlık ve hastalık görülmektedir (Zorba ve Ziyagil, 1995, Sönmez, 2006). İnsanlar egzersiz yaparak hem fiziksel kapasitelerini artırır ya da aşağı düşmesini engeller hem de sağlıklarını korumayı hedeflemektedirler. Planlı ve düzenli yapılan egzersizin faydaları herkes tarafından bilinmektedir. Ancak, aşırı yapılan egzersizin fiziksel ve psikolojik olarak insan sağlığına olumsuz etkilerinin olduğu da ayrı bir gerçekliktir (Berczik vd., 2012). Egzersiz bağımlılığı da bu olumsuz etkilerden biri olarak değerlendirilebilir.

Bağımlılık, insan sağlığına fiziksel ya da psikolojik yönlerden zarar vermesine rağmen, kişilerin belirli bir maddeyi ya da hizmeti almamaları sonucunda geçici olarak kendisini iyi hissetmemesi ya da maddeyi ya da hizmeti aldıklarında geçici iyi hissetme durumudur (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). İnsan sadece bir maddeye bağımlı olmaz, aynı zamanda bir davranışa karşı da bağımlı olabilir. Egzersiz bağımlılığı da bir davranışa karşı bağımlı olma durumlarından birisidir. Egzersiz bağımlılığı, kişinin olması gerekenden daha fazla egzersiz yapma ve egzersiz yapmaya istekli olma, bireyin fiziksel bir sakatlıkla karşı karşıya kalması ve sakatlık yaşaması durumunda bile karşı koyamayıp fiziksel aktivite yapması ve bu aktiviteye engel olunması durumunda kişinin kendisini kötü hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığı, bireyin yapmış olduğu egzersiz, sahip olmak istediği amaca ulaşmak için kontrolünden çıkarak, egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, yapmış olduğu egzersizden vazgeçmeyerek bu durumun duygusal olarak baskın

hale gelmesi ile ailesi ve sosyal hayata zaman ayıramayarak bunların yerine egzersiz yapmaya devam etmesi, bunun sonucunda da kişinin yaşam tarzını egzersiz alışkanlığına bağlı olarak şekillendirmesi olarak ifade edilir (Adams ve Kirkby, 2002).

Ülkemizin eğitim sistemi, ortaöğretim düzeyinde çeşitli özel ve resmi eğitim kurumlarına sahiptir. Ortaokuldan sonra, hazırlık sınıfı olmayan dört yıllık zorunlu eğitim sunan bu kurumlar, öğrencilere geniş bir yelpazede eğitim olanakları sağlar. Bu okullar arasında; fen bilimleri ve matematikte uzmanlaşmış fen liseleri, edebiyat ve sosyal bilimlerde yoğunlaşan sosyal bilimler liseleri, çeşitli alanlarda eğitim veren Anadolu liseleri, sanatsal yetenekleri geliştiren güzel sanatlar liseleri, spor yeteneklerine odaklanan spor liseleri, dini eğitim veren Anadolu imam hatip liseleri, mesleki ve teknik beceriler kazandıran Mesleki ve Teknik Anadolu liseleri, özel eğitim ihtiyaçlarına yönelik meslek liseleri, mesleki eğitim merkezleri ve spor yeteneklerine odaklanan spor liseleri bulunmaktadır. Her biri, öğrencileri bilim, sanat, spor veya mesleki alanlarda yetkin bireyler olarak yetiştirmeyi hedeflemektedir (MEB Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği, 2013).

1.1. Araştırmanın Amacı

Yapmış olduğumuz bu araştırma TR83 İlleri (Amasya, Çorum, Samsun, Tokat)'ndeki spor liselerinde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenerek ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma alan literatürüne katkıda bulunacak, egzersiz bağımlılığı konusunun daha iyi anlaşılmasına öncülük edecek, ileri araştırmalara yön verecek ve örnek olacak niteliktedir. Araştırmadan çıkan sonuçlar, bu konudaki gelecek çalışmalar için rehberlik edecek ve bu alanda yapılan çalışmalara da katkı sağlayacak önemli veriler sunmaktadır.

1.3. Alt Problemler

- Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyetlerine göre farklı mıdır?
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri aile gelir durumuna göre farklı mıdır?

- Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri sınıf düzeyine göre farklı mıdır?
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri okumuş olduğu okula göre farklı mıdır?
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri yapmış oldukları spor branşına göre farklı mıdır?
- Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri spor yaptığı yıla göre farklı mıdır?

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada, örneklem evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
- Çalışmada başvuru ve yararlanılan kaynakların tarafsız ve güvenilir bilgiler sağladığı varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan egzersiz bağımlılığı ölçeğinin, öğrencilerin ölçülmek istenilen egzersiz bağımlılık düzeylerini ölçme yeterliliğine uygun olduğu görülmektedir.
- Çalışmada, katılımcıların sadece anket formundaki yanıtları esas alınarak değerlendirme yapılmış olup, ankette bulunan demografik bilgiler ve egzersiz bağımlılığı ölçeği katılımcılar tarafından gönüllü bir şekilde eksiksiz ve doğru bir biçimde yanıtlanarak tamamladıkları öngörülmüştür.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2022-2023 eğitim öğretim yılında TR83 illeri (Amasya, Çorum, Samsun ve Tokat)'nde bulunan spor lisesi öğrencileri ile sınırlıdır

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Ülkemizde Spor Liselerinin Amacı, Yeri ve Önemi

Spor liselerinin kuruluş amacı, genel olarak, öğrencilere hem akademik eğitim hem de yoğun bir spor eğitimi sunarak, belirli bir spor dalında uzmanlaşmalarını ve bu alanda profesyonel kariyer yapmalarını sağlamak üzerine kuruludur. Bu okullar, spor alanında yetenekli gençleri keşfetmek, onları yüksek performanslı sporcular olarak yetiştirmek, ulusal ya da uluslararası düzeyde başarılar elde etmelerini desteklemek amacıyla kurulmuşlardır. Ayrıca, spor liseleri öğrencilerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak, takım çalışması, disiplin, liderlik gibi değerleri öğretmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak gibi amaçları da hedeflemektedir (Işıkgöz ve Esentaş, 2020).

İlköğretim temelli, dört yıl veya daha fazla süren zorunlu eğitim sunan genel, mesleki ve teknik lise düzeyindeki eğitimin hedefleri; Millî Eğitim'in genel amaçları ve ana prensipleri doğrultusunda, tüm öğrencilere, kişisel ve toplumsal meseleleri anlama, çözüm yolları bulma ve ülkenin ekonomik, sosyal ve kültürel gelişimine aktif olarak katılma bilinci ve yeteneği kazandırmak için yeterli bir genel kültür sağlamaktır. Ayrıca, öğrencilerin ilgi alanlarına ve yeteneklerine göre onları üniversite eğitimine, yaşama ve meslek dünyasına hazırlamayı amaçlar. Bu amaçlar gerçekleştirilirken, öğrencilerin arzuları ve yetenekleri ile toplumun gereksinimleri arasında uyum sağlanması esastır. (MEB, 2015). Spor liseleri, öğrencilerin ilgi, istek ve yetenekleri doğrultusunda spor eğitimi ile ilgili temel bilgi ve beceriler kazanmalarına yönelik eğitim-öğretim görmelerini ve alanlarında başarılı bireyler olarak yetişmelerini amaçlar. Bu kurumlar, aynı zamanda öğrencilere spor bilimleri, antrenörlük ve spor yönetimi gibi alanlarda da eğitim vererek, spor sektöründe çeşitli meslekler için nitelikli bireyler yetiştirmeyi hedefler. Spor liseleri, bu şekilde öğrencilerin hem akademik hem de spor alanında başarılı olmalarını sağlayarak, onların topluma faydalı bireyler olarak katkıda bulunmalarını destekler (Sural, Serin Şahin, Üngör ve Şahin, 2023).

Türkiye'de spor liseleri, genç yetenekleri keşfetmek, onları profesyonel spor dünyasına hazırlamak ve ulusal ya da uluslararası düzeyde başarılar elde etmelerini desteklemek amacıyla kurulmuştur. Bu kurumlar, aynı zamanda öğrencilere spor bilimleri, antrenörlük ve spor yönetimi gibi alanlarda da eğitim vererek, spor sektöründe çeşitli meslekler için nitelikli bireyler yetiştirmeyi hedefler. Spor liseleri, bu şekilde öğrencilerin hem akademik hem de spor alanında başarılı olmalarını sağlayarak, onların topluma faydalı

bireyler olarak katkıda bulunmalarını destekler. Spor liseleri, öğrencilere hem akademik eğitim hem de yoğun bir spor eğitimi sunarak, belirli bir spor dalında uzmanlaşmalarını ve bu alanda profesyonel kariyer yapmalarını sağlamak amacıyla kurulmuştur. Spor liseleri, öğrencilerin sportmenlik algısını geliştirmek ve sporun ve sportmenliğin uyum içinde olması gereken kavramları anlamlandırmaları için önemli bir rol oynar. Çocuk ve genç yaştaki insanların, spor ve onun içeriğinde olan bazı kavramların anlamlandırmaları ve o bilinçle hareket etmeleri sportif hedeflere varma noktasında isabetli bir yöntem olabilmektedir (Gül ve Bingöl, 2022). Ayrıca, spor liseleri öğrencilerin spora olan ilgilerini ve beden eğitimi öğretmenlerinin etkisini dikkate alarak, sporu meslek haline getirmek ve başarılı olabilecekleri bir alanda eğitim görmek isteyen öğrenciler için tercih edilen bir eğitim kurumudur. Branşlarında kendilerini daha iyi geliştirebileceklerini düşünen ve iyi bir spor eğitimi almak isteyen öğrenciler için önemli bir yet tutar. Bu bağlamda, spor liselerinin eğitim sistemimizdeki yeri ve önemi, genç sporcuların yetiştirilmesi, sportmenlik değerlerinin benimsenmesi ve profesyonel spor kariyerine hazırlık açısından büyük bir öneme sahiptir. Spor liseleri, bu şekilde öğrencilerin hem akademik hem de spor alanında başarılı olmalarını sağlayarak, onların topluma faydalı bireyler olarak katkıda bulunmalarını destekler (Öçalan, Boyalı ve Ergin, 2020).

Ayrıca Işıkgöz ve Esentaş (2020)'ın resmi ortaöğretim kurumları içerisinde spor liselerinin profilinin çeşitli nicel değişkenler açısından betimlenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmalarında; Resmi ortaöğretim kurumları içinde spor liselerinin profili, çeşitli nicel değişkenler açısından betimsel bir inceleme ile analiz edilmiştir. Bu çalışmada, spor liselerinin genel ve mesleki resmi ortaöğretim okul/ kurumları içerisinde okul olarak %0,87, derslik sayısı olarak %0,52, öğrenci sayısı olarak %0,46'lık bir yer tuttuğu belirlenmiştir. Spor liselerinin eksiklikleri olarak en büyük eksiklikleri arasında alt yapı, personel gibi olguların tamamlanmadan öğretim hayatına başlamaları göze çarpmaktadır.

Türkiye de 74 ilde toplam 99 spor lisesi bulunmaktadır. Bu okullarda toplam 1.185 derslik, 1.690 öğretmen, 23.895 Öğrenci bulunmaktadır. Bartın, Bayburt, Bilecik, Çanakkale, Çankırı, Nevşehir ve Yalova illerinde spor lisesi bulunmamaktadır. Spor liseleri, Anadolu lisesi statüsünde olup, spor eğitimi alanında yatılı, gündüzlü ve karma olarak ilköğretim üzerine 4 yıl eğitim ve öğretim veren okullardır. Bu okullar genellikle, sporla ilgili yükseköğretim kurumlarının bulunduğu yerlerde açılır. Eğitim ve öğretim Türkçe yapılırken, alan derslerindeki sporla ilgili terimlerin yabancı dildeki karşılıkları da öğretilir.

Spor liselerine öğrenci yerleştirmede yetenek sınav puanı ve Ortaöğretim Başarı Puanı (OBP) kullanılır ve puan üstünlüğüne göre sıralama yapılır. Spor liselerine alınacak öğrenci sayısı ve açılacak şube sayısı, Bakanlıkça belirlenen takvime göre ilçe ve il millî eğitim müdürlükleri tarafından onaylanır ve Bakanlığın ilgili birimine elektronik ortamda bildirilir. Değerlendirme sonucunda belirlenen kontenjan, ilgili birim tarafından ilan edilir. Her yıl 9. sınıflara açılacak şube sayısı her bir alan için en fazla 5 olabilir. Takım sporları ve spor dalları göz önünde bulundurularak, kız ve erkek öğrenciler için ayrı kontenjanlar oluşturulur (MEB, 2023).

2.2. Spor Liselerinin Türk Sporuna Katkısı

Spor liseleri, Türk sporuna çeşitli şekillerde katkı sağlamaktadır. İşte bu katkıları özetleyen bazı noktalar aşağıda verilmiştir.

Yetenekli Sporcu Yetiştirme: Spor liseleri, genç yetenekleri erken yaşta keşfetme ve onları profesyonel sporculuk kariyerine hazırlama amacıyla kurulmuştur. Bu okullar, Türk sporunun gelecekteki yıldızlarını yetiştirmekte önemli bir rol oynamaktadır.

Uzmanlaşmış Eğitim: Spor liseleri, öğrencilere hem akademik eğitim hem de spor alanında uzmanlaşmış bir eğitim sunar. Bu sayede öğrenciler hem spor hem de eğitim alanında yüksek seviyede bilgi ve beceri kazanır.

Millî Takımlara Katkı: Spor liselerinden mezun olan genç sporcular, millî takımlarda yer alarak Türkiye'yi uluslararası arenada temsil ederler. Bu, Türk sporunun başarı grafiğini yükseltmeye katkı sağlar.

Spor Altyapısının Güçlenmesi: Spor liseleri, genç sporcuların altyapıda yetişmesine katkıda bulunur. Bu, Türk sporunun gelecekteki başarıları için temel oluşturur.

Spor Kültürünün Yaygınlaşması: Spor liseleri, sporun yaygınlaşmasına katkı sağlar. Öğrenciler, sporla iç içe bir ortamda yetişir ve bu kültürü topluma yayma potansiyeline sahiptir.

Bu noktalar, spor liselerinin Türk sporuna olan katkılarını yansıtmaktadır. Ancak her bireyin farklı bir perspektiften bu katkıları değerlendirebileceği unutulmamalıdır. Spor liseleri, genç sporcuların eğitim ve spor kariyerlerini bir arada sürdürebilmeleri için önemli fırsatlar sunmaktadır (Yıldız, Koçak ve Sıngın, 2020).

2.2. Lise Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri

Lise öğrencilerinin gelişim özellikleri, geniş bir yelpazeyi kapsar ve fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki değişiklikleri içerir. Bu dönem gençlerin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki değişim ve büyümelerini kapsar. Bu dönemde, öğrencilerin bağımsızlık arayışı, kimlik gelişimi, arkadaşlık ilişkileri ve akademik beklentiler gibi konularda önemli adımlar attıkları görülür. Ayrıca, ergenlik dönemi, bireylerin kendi benlik algılarını ve sosyal becerilerini geliştirdikleri bir süreçtir. Bu dönemdeki gençlerin fiziksel gelişimlerinin en belirgin özelliklerinden bir tanesi ergenlik döneminde olmalarıdır ve bu dönemde gençler hızlı bir vücut gelişimi yaşarlar. Fiziksel gelişim; boy uzaması, kas kütlelerinde artış, vücut oranlarında değişiklik ve cinsel olgunlaşma gibi değişiklikleri içerir. Bu süreçte gençlerin sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu gibi faktörler de eklenmekte, bu durum gençlerin sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Ayrıca, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, cinsiyet, sınıf, lise türü, haftalık fiziksel aktivite seviyesi, düzenli spor yapma ve spor kulübünde oynama gibi değişkenlere göre farklılık gösterebilir (Aslan, 2023).

2.2.1. Sosyal gelişim

Sosyal gelişim, bireylerin sosyal ortamlara uyum sağlamaları, toplum içinde yer edinebilmeleri ve kişilerarası iletişimlerini olumlu bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için gerekli olan tutum, davranış ve düşüncelerin genel adıdır. Bu gelişim, yaşamın ilk yıllarından itibaren başlar ve hayat boyu devam eder. Sosyal beceriler, toplumsal yapının sağlamlığı için oldukça önemlidir ve eğitim sistemi içerisinde planlı ve programlı bir şekilde öğretilmelidir (Samancı ve Uçan, 2017). Sosyal gelişim, çocukların hayata gözlerini açtıkları ilk anda aile ortamıyla tanışmasıyla başlar ve devamında iletişimde ve etkileşimde bulundukları çevreden aldıkları destek sonucunda toplumsal bir birey olmaları sürecidir (Kay ve Sağlam, 2020).

Lise öğrencilerinde sosyal gelişim, bireylerin sosyal becerilerini ve ilişkilerini geliştirdikleri, sosyal normlar ve değerler hakkında bilgi edindikleri ve toplum içinde etkili bir şekilde iletişim kurma yeteneklerini artırdıkları bir süreçtir. Bu dönemde, gençler arkadaşlık ilişkileri, grup dinamikleri ve romantik ilişkiler gibi sosyal etkileşimler yoluyla sosyal kimliklerini keşfederler. Sosyal gelişim, gençlerin toplumda sorumluluk almasını, başkalarıyla iş birliği yapmasını ve sosyal sorunlara duyarlı olmasını sağlayan kritik bir süreçtir. Lise yılları, bu becerilerin geliştirilmesi için önemli bir fırsat sunar ve gençlerin

yetişkinliğe geçişlerinde temel bir rol oynar. Ayrıca, sosyal destek sistemlerinin önemi ve empati gibi sosyal duygusal becerilerinin gelişimi de bu süreçte önemli bir yer tutmaktadır (Ökten, 2019). Sosyal gelişim, gençlerin toplum içinde sağlıklı ve etkili bir şekilde işlev görmeleri için hayati öneme sahiptir. Sosyal gelişim, öğrencilerin kendilerini ifade etme, empati kurma, çatışma çözme ve takım çalışması gibi beceriler kazanmalarını sağlar. Bu beceriler akademik başarının yanı sıra öğrencilerin kişisel ve mesleki hayatlarında da başarılı olmaları için gereklidir (Ümmet, Doğan ve Kemahlı, 2019).

2.2.2. Bilişsel gelişim

Bilişsel gelişim, bireyin çevreyi, dünyayı anlama ve düşünme yollarının daha karmaşık ve etkili hale gelme sürecidir. Bu süreç, bebeklikten yetişkinliğe kadar devam eder ve bireyin algılama, belleğe kaydetme, konuşma, yargılama, karşılaştırma ve yorumlama gibi zihinsel işlevlerinin gelişimini içerir (Kol, 2011). Bilişsel gelişim, bireyin çevresini anlama ve yorumlama yeteneğinin gelişim sürecidir. Bu süreç, algılama, bellek, düşünme, problem çözme ve karar verme gibi zihinsel işlevlerin olgunlaşmasını içerir ve bireyin yaşamı boyunca devam eder. Bilişsel gelişim, beyin ve sinir sistemlerinin olgunlaşmasıyla bireyin çevresine uyum sağlamasına yardımcı olan deneyimlerin bileşimidir ve her birey farklı zihinsel yapılarla dünyaya gelir. Bilişsel gelişim, çocukluk döneminde başlar ve bireyin çevresine uyum sağlamasına yardımcı olan deneyimlerin birleşimiyle şekillenir. Her birey farklı zihinsel yapılarla dünyaya gelir ve bu yapılar, çeşitli öğrenme yaşantıları ile gelişir (Eroğlu, 2023).

Lise öğrencilerinde bilişsel gelişim, gençlerin düşünme, problem çözme, karar verme ve öğrenme gibi zihinsel işlevlerinin gelişimini ifade eder. Bu dönemde, öğrenciler daha karmaşık düşünme becerilerini, soyut kavramları anlama ve uygulama yeteneklerini geliştirirler. Ayrıca eleştirel düşünme, mantıksal akıl yürütme ve üretici düşünme gibi becerilerde bu dönemde önem kazanır. Bilişsel gelişim, öğrencilerin akademik başarıları üzerinde doğrudan etkili olmakla kalmaz, aynı zamanda sosyal ve duygusal gelişimleri için de temel bir yapı taşıdır. Lise yılları gençlerin bilişsel gelişimlerinin hızlandığı ve hayat boyu kullanacakları bir şekilde pekiştirildiği bir dönemdir (Güleç, 2020). Bilişsel gelişim, öğrencilerin gelecekteki eğitim ve kariyer başarıları için önemli bir temel oluşturur ve onların toplumda etkili, sorumlu ve bağımsız bireyler olarak yer almalarını sağlar. Bu

nedenle, lise eğitimi sırasında bilişsel gelişime verilen önem, gençlerin gelecekteki yaşamlarını şekillendirmede kritik bir rol oynar.

2.2.3. Duygusal gelişim

Duygusal gelişim, bireyin duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme yeteneklerinin gelişim sürecidir. Bu süreç, bireyin öz farkındalık, empati, motivasyon, sosyal beceriler ve ilişkiler gibi duygusal yönlerinin olgunlaşmasını içerir. Duygusal gelişim, çocukluk döneminden başlayarak bireyin hayatı boyunca devam eder ve kişisel refah, sosyal uyum ve ilişkilerde başarı için temel bir yapı taşıdır (Kay ve Sağlam, 2020). Duygusal gelişim, sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin geliştirilmesiyle de ilişkilidir. Bu beceriler, bireyin kendi duygularını tanıma, idare etme, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme yeteneklerini içerir ve hayatın her alanında, romantik ve yakın ilişkilerden iş ve akademik başarıya kadar geniş bir yelpazede başarıyı etkileyen faktörlerdir (Uşaklı, 2017). Lise öğrencilerinde duyuşsal gelişim, gençlerin duygularını anlama, ifade etme ve yönetme yeteneklerinin gelişmesini içerir. Bu süreçte öz farkındalık, öz düzenleme, motivasyon, empati ve sosyal beceriler gibi alanlarda ilerleme kaydedilir. Bu yaştaki öğrenciler için akademik başarılarının yanı sıra, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaları ve toplum içinde etkili bireyler olmaları için kritik bir öneme sahiptir. Kendi duygularını tanıma ve anlama yeteneği, duyguları sağlıklı ve uygun bir şekilde ifade etme becerisi, başkalarının duygularını anlama ve onlarla duygusal olarak bağ kurma yeteneği, iletişim kurma, ilişki geliştirme ve sosyal etkileşimlerde başarılı olma becerisi, duygusal tepkileri kontrol etme ve uygun davranışlar sergileme yetenekleri bu dönemde gelişmektedir. Lise öğrencilerinde duyuşsal gelişim, gençlerin kişisel refahları, akademik başarıları ve toplumsal uyumları için kritik bir öneme sahiptir. Duyuşsal gelişim, öğrencilerin kendilerini ve başkalarını daha iyi anlamalarını, duygusal zorluklarla başa çıkmalarını ve yaşam boyu sürecek sağlıklı ilişkiler kurmalarını sağlar (Haşimoğlu ve Aslandoğan, 2018).

2.2.4. Fiziksel gelişim

Fiziksel gelişim, bireyin yaşamı boyunca bedensel olarak meydana gelen değişimlerin ve büyümenin genel adıdır. Bu gelişim süreci, doğumdan başlayarak yaşamın ilerleyen dönemlerine kadar devam eder ve bireyin boy ve kilo artışı, kas ve kemik yapısının

güçlenmesi, motor becerilerin ve koordinasyonun gelişmesi gibi bedensel değişiklikleri içerir (Orhan,2019). Fiziksel gelişim, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde özellikle hızlıdır ve bu dönemlerde bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, sağlıklı büyüme ve gelişmeleri için önemli bir rol oynar. Fiziksel aktiviteler, çocukların ve gençlerin motor becerilerini ve genel bedensel sağlıklarını destekler, ayrıca sosyal becerilerin ve özgüvenin gelişimine de katkıda bulunur (Hekim ve Hekim, 2015). Lise öğrencilerinde fiziksel gelişim, ergenlik döneminde meydana gelen bedensel değişiklikleri ifade eder. Bu dönemde gençler, hızlı boy uzaması, kas kütlesinde artış, vücut oranlarında değişiklikler ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi gibi önemli fiziksel değişimler yaşarlar. Fiziksel aktivite düzeyleri, bu gelişim sürecinde önemli bir rol oynar ve gençlerin bedensel sağlığı üzerinde etkili olur (Bozdağ ve Özbek, 2020). Lise öğrencilerinde fiziksel gelişim, gençlerin sağlıklı ve dengeli bir şekilde büyümeleri, gelişmeleri ve yaşamları boyunca aktif kalmaları için temel bir öneme sahiptir. Fiziksel gelişim, ergenlik döneminde meydana gelen hızlı bedensel değişiklikleri, kas ve kemik yapısındaki gelişmeleri, motor becerilerin ve koordinasyonun iyileşmesini içerir (Özbek ve Yoncalık, 2019). Fiziksel gelişim, gençlerin kendine güvenini ve sosyal iletişim becerilerini artırma, zihin yorgunluğunu ve gerginliği azaltma gibi psikolojik ve sosyal faydalarının yanı sıra, fizyolojik etkileri de olduğu literatürde belirtilmiştir. Bu etkiler, gençlerin genel sağlık durumlarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda akademik başarılarına da olumlu katkılar sağlayabilir (Cengiz ve Delen, 2019).

2.2.5. Psikomotor gelişim

Psikomotor gelişim, bireyin motor becerilerinin ve hareket kabiliyetinin gelişim sürecini ifade eder. Bu süreç, bireyin yaşamı boyunca devam eder ve kas kontrolü, koordinasyon, el-göz koordinasyonu, denge ve ince motor becerileri gibi alanlarda meydana gelen değişimleri kapsar (Yıldız ve Çetin, 2018). Psikomotor gelişim, duyu organları, zihin ve kasların birlikte çalışmasıyla davranışların kontrol altında gerçekleşmesini sağlar ve bireyin isteme bağlı hareketlerini içerir (Orhan ve Ayan, 2018). Lise öğrencilerinde psikomotor gelişim kritik bir evredir çünkü bu dönemde gençlerin bedensel ve motor becerileri hızla gelişir. Lise öğrencilerinde psikomotor gelişim, gençlerin motor becerileri, koordinasyon, el-göz koordinasyonu, denge ve ince motor becerileri gibi alanlarda meydana gelen gelişmeleri ifade eder. Bu süreç, gençlerin kas kontrolü ve hareket kabiliyetlerinin

gelişimini kapsar ve duyu organları ile kasların birlikte çalışarak istemli hareketleri gerçekleştirmesini sağlar (Yılmaz ve Gündüz, 2018).

Psikomotor gelişimin özellikleri arasında şunlar bulunabilir:

- Kas Kontrolü: Kasların etkin bir şekilde kullanılması ve hareketlerin düzgün bir biçimde gerçekleştirilmesi.
- Koordinasyon: Vücudun farklı bölümlerinin uyum içinde hareket etmesi.
- El-Göz Koordinasyonu: Gözlerle algılanan bilgilerin el hareketleriyle koordine edilmesi.
- Denge: Vücudun farklı pozisyonlarda stabil kalabilmesi.
- İnce Motor Becerileri: Küçük kas gruplarını kullanarak yapılan detaylı ve hassas hareketler.

Ergenlik dönemi, psikomotor gelişim için kritik bir evredir çünkü bu dönemde gençlerin bedensel ve motor becerileri hızla gelişir. Lise öğrencileri için psikomotor gelişim, akademik öğrenme, spor ve günlük yaşam aktiviteleri gibi çeşitli alanlarda başarıya ulaşmalarını destekleyen temel bir unsurdur. Ayrıca, bu gelişim süreci, gençlerin sosyal etkileşimlerde bulunmaları ve kendilerine güvenmeleri için de önemlidir (Yıldız ve Kahraman, 2021).

2.3. Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Aktivite

Lise öğrencilerinde fiziksel gelişim, gençlerin bedensel ve motor becerilerindeki değişimleri ve gelişmeleri kapsar. Bu dönemde, ergenlikle birlikte boy uzaması, kas kütlelerinde artış, vücut oranlarında değişiklikler ve ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimi gibi önemli fiziksel değişiklikler meydana gelir. Fiziksel aktivite düzeyleri, gençlerin beden sağlığı ve gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Fiziksel gelişim özellikleri, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmeleri, spor ve fiziksel aktivitelere katılımları ve genel bedensel sağlıkları için temel oluşturur. Lise öğrencilerinde fiziksel gelişim, gençlerin sağlıklı ve dengeli bir şekilde büyümeleri, gelişmeleri ve yaşamları boyunca aktif kalmaları için temel bir öneme sahiptir (Aslan, 2023). Fiziksel gelişim özellikleri, gençlerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmeleri, spor ve fiziksel aktivitelere katılımları ve genel bedensel sağlıkları için temel oluşturur (Günay ve Yılmaz, 2023). Lise öğrencilerinde fiziksel gelişim,

ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikleri ve bu değişikliklerin bireyin yaşamına etkilerini kapsar. Fiziksel aktivite ise bu gelişim sürecinde önemli bir rol oynar ve gençlerin sağlıklı bir şekilde büyümelerini, güçlenmelerini ve sosyal becerilerini geliştirmelerini destekler (Bozdağ ve Özbek, 2020). Lise öğrencilerinin fiziksel gelişimi ve fiziksel aktiviteye katılımı, gençlerin sağlıklı yaşam biçimleri geliştirmeleri ve yaşamları boyunca aktif kalmaları için kritik öneme sahiptir.

Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin fiziksel gelişime etkisi oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite, gençlerin kas ve kemik yapısının güçlenmesine, motor becerilerinin ve koordinasyonunun gelişmesine, ayrıca genel sağlık ve dayanıklılığın artmasına katkıda bulunur. Ergenlik dönemindeki hızlı bedensel değişmelerle birlikte düzenli fiziksel aktivite sağlıklı bir büyüme ve gelişme sürecini destekler (Özbek ve Yoncalık, 2019). Fiziksel aktivitenin gençlerin kendine güven duymasına ve sosyal iletişim becerilerini artırma, zihinsel yorgunluğunu ve gerginliğini azaltma gibi psikolojik ve sosyal faydalarının yanı sıra, fizyolojik etkilerinin de olduğu bilinmektedir (Cengiz ve Delen, 2019). Lise öğrencilerinde fiziksel aktivitenin fiziksel gelişime etkisi, gençlerin sağlıklı ve dengeli bir şekilde büyümeleri, gelişmeleri ve yaşamları boyunca aktif kalmaları için kritik bir öneme sahiptir. Bu etkiler gençlerin genel sağlık durumlarını geliştirir aynı zamanda akademik başarılarına da olumlu katkılar sağlayabilmektedir (Günay ve Yılmaz, 2023).

2.4. Fiziksel Aktivite

İnsanlar hayatlarının bir kısmını fiziksel hareketlerle geçirmektedir. Bu hareketlerin bir bölümü gündelik hayatlarında yapmış oldukları ve herhangi bir plan program dahilinde olmadan, sistemli bir şekilde yapılmayan fiziksel faaliyetlerden oluşurken; bir bölümü de planlı, düzenli ve sistemli bir şekilde tekrarlanan fiziksel faaliyetlerden oluşmaktadır. Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları birbirleri ile karıştırılan kimi zamanda birbirlerinin yerine kullanılan kavramlardır. Gündelik hayatımızda yapmış olduğumuz oturma, kalkma, koşma, yürüme, ev işleri yapma vb. gibi her çeşit hareketler fiziksel aktivite kavramını ifade ederken egzersiz ise fiziksel aktivitenin planlı düzenlenmiş ve tekrarlı haline karşılık gelmektedir. Fiziksel aktivite daha genel bir kavrama karşılık gelirken; egzersiz fiziksel aktivitenin içerisinde olan bir kavramdır (Demirel, Kayıhan, Özmert ve Doğan, 2014).

Fiziksel aktivite kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Bu tanımlardan bir tanesi de Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün ayrı olacak yapmış olduğu tanımdır. Bu tanıma göre fiziksel aktivite; insan organizmasında iskelet-kas sisteminin gerçekleştirdiği farklı şiddetlerde meydana gelen, enerji harcaması gerektiren ve gün içerisinde evde, okulda, parkta, işte, pazarda vb. yapmış oldukları her türlü vücut hareketini gerektiren faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020).

Gün içerisinde yaşantımızda fiziksel olarak birtakım faaliyetlerde bulunmaktayız. Sokakta yürürken, merdiven inip çıkarken, evde temizlik yaparken, okulda ders anlatırken, fabrikada çalışırken vb. gibi yapmış olduğumuz bu faaliyetlerde iskelet kas sistemini kullanarak ve enerji harcayarak günlük yaşantımızda yapılan bu hareketlerin hepsi fiziksel aktivite olarak değerlendirilir (MEB, 2023).

Fiziksel aktivite, insanların enerji tüketimi hedefiyle kaslarını ve eklemlerini kullanarak yaptıkları bedensel hareketlerdir. Bu etkinlikler, çeşitli yoğunluklarda gerçekleştirilir ve kalp atışı ile nefes alma ritmini yükseltir. Temel fiziksel hareketler; yürümek, oturup kalkmak, koşmak, zıplamak, yüzmek, bisiklete binmek gibi eylemlerdir. Ayrıca, çeşitli spor dallarını icra etmek ve bu sporlara yönelik egzersizler yapmak da fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. (Orhan, 2019). Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan bir diğer tanımda; hareketle harcanan tüm enerjiyi ifade eder ve iskelet kasları tarafından üretilen ve insan vücudunun dinlenme esnasında harcamış olduğu enerjiden daha fazla enerji harcadığı ve bu enerji harcamasına neden olan bütün bedensel hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Thivel vd., 2018).

21.yüzyılın getirdiği teknolojik ilerlemeler ve endüstriyel atılımlar, insanların yaşam biçimlerinde dönüşümlere yol açmıştır. Gelişen yeni teknolojiler, taşımacılık seçenekleri ve gelişmiş iletişim yöntemleri, günlük yaşamı daha pratik hale getirirken, aynı zamanda fiziksel etkinliklerin azalmasına ve daha hareketsiz bir hayat tarzının benimsenmesine neden olmuştur. Yirminci yüzyılın ilk dönemlerine kıyasla iş saatlerindeki azalmaya rağmen, insanlar boş zamanlarını genellikle sosyal mekanlarda, alışveriş merkezlerinde ya da evde televizyon izleyerek geçirmekte ve fiziksel aktivitelere yeterli zaman ayırmamaktadırlar. Beslenme alışkanlıklarında görülen değişimler, hazır yiyeceklere olan eğilim, gazoz ve şekerli gıdaların tüketimi de yeni yaşam tarzının bir parçası haline gelmiştir. Bu yaşam tarzı değişiklikleri, bireylerin sağlık durumlarını etkileyebilir ve çeşitli sağlık problemlerinin

ortaya çıkmasına neden olabilir. Sağlıklı bir hayat sürmek ve formda bir vücuda sahip olmak için fiziksel aktivitenin önemi bu bağlamda daha da belirginleşmektedir (Orhan, 2019).

Günlük hayatta iskelet kaslarımızı kullanarak gerçekleştirdiğimiz ve enerji tüketimine yol açan tüm eylemler fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Bu bağlamda;

- Oyun oynama
- Ev işleri yapma
- Yürüyüş
- Merdiven çıkma ve inme
- Bahçe bakımı
- Yemek yeme
- Banyo yapma vb. gibi günlük rutinlerimizi sürdürmek için yaptığımız tüm hareketler, fiziksel aktivite kategorisine girer (MEB, 2023).

Fiziksel aktivite olarak değerlendirilen faaliyetlerden bir tanesi de egzersizdir. Fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olarak tanımlanan ve bireyin belirli bir fiziksel form düzeyine erişmesi, bu düzeyi iyileştirmesi ve sürdürmesi için özel bir plana göre düzenli olarak yapılan tekrarlı fiziksel hareketler topluluğuna egzersiz denir. Bu süreç, kişisel hedeflere ulaşmak için yapılandırılmış ve ölçülebilir bir yaklaşımı içerir (Abur, 2022).

2.5. Egzersiz Nedir?

İnsanlar yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmek, düzgün bir vücuda sahip olmak, fiziksel kapasitelerini yükseltmek ve bunu belirli bir düzeyde tutmaya çalışmak için birtakım araçlara başvururlar. Bu araçlardan bir tanesi de egzersizdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) egzersizi “kişinin fiziksel özelliklerini geliştirmek, fiziksel kapasitesini yukarıya çıkarmak ve belirli bir düzeyde tutmaya veya korumaya çalıştığı bir plan ve program dahilinde periyodik bir şekilde yapılan hareketler bütünü” olarak tanımlamıştır (WHO, 2010, s. 15). Egzersiz, fiziksel uyum ve sağlığı geliştirmeyi hedefleyen fiziksel performansı artıran ya da muhafaza eden, istekli bir şekilde bir veya birden fazla, planlı fiziksel etkinlikler toplamıdır. Egzersiz fiziksel aktivitenin içinde olan hareketlerin oluşturduğu faaliyetlerdir.

Planlı, isteyerek, düzenli, tekrarlı ve sistemli olarak yapılan fiziksel aktiviteler egzersiz olarak nitelendirilir (Yılmaz, 2021).

Egzersizin metabolizmayı hızlandırmak, yağ oranını azaltmak, vücudun oksijen miktarını belli bir seviyede tutmak, eklem ve kas dayanıklılığını arttırmak gibi insanlar üzerinde birçok faydası vardır. Bu sebeple egzersiz her yaştan kadın veya erkek fark etmeksizin insanların yaşam alanlarının içinde olması gereken bir durumdur (Güzel, 2021). Egzersiz, bireyin yeteneklerini geliştirmek, gücünü korumak ve artırmak için hareket sisteminin işleyişini düzenleyen, önceden belirlenmiş ve düzenli aktivitelerin gerçekleştirilmesi sürecidir. Genel olarak, insanlar egzersizi zinde kalmak, dayanıklılıklarını artırmak, kas eklem hareketlerini bir düzene sokmak, vücutta bulunan fazla yağları azaltarak belli bir oranda tutmak, fazla kilolardan kurtulmak, kalbin dakika atış miktarını belli bir seviyede tutmak, metabolizmanın sağlıklı bir şekilde çalışmasını sağlamak gibi birtakım amaçlar doğrultusunda yapmaktadırlar. Saymış olduğumuz bu amaçların hepsi insan sağlığı için son derece önemli ve faydalıdır (Tel, 2017).

Düzenli, planlı ve programlı bir şekilde yapılan egzersizin insan sağlığına birçok yönden faydası olduğu bilinmektedir. İnsan sağlığına fiziksel, sosyal ve psikolojik yönlerden birçok faydası bulunmaktadır. İnsanlar egzersiz yaparak sağlıklı bir vücuda sahip olabilirler, fiziksel açıdan zinde ve aktif olurlar. Böylece psikolojik ve sosyal yönden de gelişimlerine katkı sağlamış olmaktadır. Ayrıca egzersiz; kalp, tansiyon, şeker, diyabet, kanser, kolesterol, obezite, kilo kaybı, eklem rahatsızlıkları gibi birçok hastalıklara yakalanma riskini azaltmaktadır (Polat ve Şimşek, 2015).

Egzersize katılımın amaçları arasında; sağlık ve fiziksel kondisyonun iyileştirilmesi, stresin azaltılması, sosyal etkileşim ve eğlence, beceri gelişimi ve kişisel başarı hissi gibi faktörler bulunmaktadır. Ayrıca, egzersiz motivasyonu üzerine yapılan çalışmalar, bireylerin yaş, gelir düzeyi, egzersize katılım süresi ve sıklığı gibi değişkenlerin motivasyonlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Egzersiz, aynı zamanda bireylerin beden algısını olumlu yönde etkileyebilir ve egzersiz bağımlılığı gibi durumların anlaşılmasına yardımcı olabilir (Karakaş, Kolayış ve Eskiler, 2015).

Bazı örnek amaçlar, katkılar ve motivasyonlar:

Sağlık ve Fiziksel Kondisyon: Düzenli egzersiz, kalp sağlığını iyileştirebilir, kilo kontrolüne yardımcı olabilir ve genel fiziksel dayanıklılığı artırabilir.

Stres Azaltma: Egzersiz, stres hormonlarını azaltabilir ve endorfin salgılanmasını teşvik ederek ruh halini iyileştirebilir.

Sosyal Etkileşim: Grup egzersizleri veya spor aktiviteleri sosyal bağları güçlendirebilir ve yeni insanlarla tanışma fırsatı sunabilir.

Becerilerin Geliştirilmesi: Belli spor dallarında beceri ve teknik gelişimi sağlayabilir.

Kişisel Başarı: Egzersiz programlarına bağlı kalarak ve hedeflere ulaşarak kişisel başarı hissi yaşanabilir.

Bu amaçlar, bireylerin egzersize olan ilgisini ve katılımını artırabilir ve uzun vadede sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesine katkıda bulunabilir.

2.6. Egzersiz ve Sağlıklı Yaşam

Düzenli olarak yapılan egzersizin insan yaşamında fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal yönden birçok faydası bulunmaktadır. Egzersiz ve sağlıklı yaşam arasındaki ilişki, bireylerin genel refahını ve yaşam kalitesini artıran çok yönlü bir etkileşimdir. Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için temel bir unsurdur ve bireylerin uzun vadeli sağlığını korumalarına yardımcı olur (Erdoğan, Tizar, Ayhan ve Akpolat, 2023).

Fiziksel olarak egzersiz, bireyin sağlıklı yaşam standardını artıran koşulların başında gelmektedir. Çocuklarda ve gençlerde sağlıklı ve fiziksel katkısı olan egzersiz ayrıca gençlerin sosyal yönlerine katkıda bulunarak çevresinde olan bireylerle sosyal ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde gelişmesine olumlu katkıda bulunmaktadır. Yaşlı bireylerde ise vücut direncini artırarak bu yaşlarda olabilecek sağlık sorunlarının önlenmesine ya da düşük düzeyde yakalanmasını sağlayacaktır. İnsanlar egzersiz esnasında yapmış oldukları hareketler ile vücutlarının birçok bölümünü hareket ettirerek çalıştırmış olurlar ve bu şekilde sağlıklı bir vücudun oluşmasını da sağlamış olurlar. Ayrıca insan vücudu, egzersiz ile planlı olarak yapılan hareketlerle vücut fonksiyonları sistemli bir şekilde çalışarak ideal bir vücut görünümü de sağlamış olur. Egzersiz, insan vücudunun kas ve iskelet yapısının, kardiyovasküler sisteminin, kemiklerin ve eklem yapılarının, en uygun koşullarda ve hedeflenen düzeylerde fonksiyon göstermesine yardımcı olan, planlı ve sistematik fiziksel etkinlikler bütünü olarak ifade edilir. Vücut fonksiyonlarının normal ve doğru bir düzende çalışmasına olumlu katkıda bulunmaktadır (Akkurt, 2018).

Fiziksel egzersiz; Fiziksel egzersiz, düzenli ve tekrarlanan vücut hareketlerini içeren aktiviteler olarak tanımlanabilir. Bu aktiviteler, kas ve eklemlerin kullanılmasıyla enerji harcamasını, kalp ve solunum hızının artmasını ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan hareketleri kapsamaktadır. Egzersiz sağlık için çok önemli bir rol oynamaktadır ve diyabet, obezite, koroner kalp hastalığı, inme, hipertansiyon, depresyon ve anksiyete gibi birçok sağlık sorununun azaltılmasına yardımcı olabilmektedir (Kayıran, 2016). Egzersiz ve sporun toplumun sosyal yapısında, bireylerin birbirleriyle bütünleşmesinde veya toplumsal anlamda daha üst bir düzeye çıkmasında büyük katkısı vardır. İnsanların sosyalleşme aşamasına olumlu katkısı olan temel etkinliklerden biridir. İnsanların toplum yaşamıyla bütünleşmesine çok yardımcı olur. Bireyin yalnızlıktan ve içine dayanıklılığından kurtulmasına katkıda bulunarak diğer insanlarla bir arada sağlıklı bir şekilde iletişim kurmasına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda düzenli olarak yapılan egzersiz bireyin toplum ile bütünleşmesine katkı sağlayarak sosyal yönden gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır (Durmuşoğlu, 2011).

2.7. Egzersizin Faydaları

İnsanlar yaşamlarını sağlıklı bir şekilde geçirmek ve yaşları ilerledikçe meydana gelebilecek sağlık sorunlarını en aza düşürebilmek için birtakım faaliyetlerde ve aktivitelerde bulunmaktadır. Yaşam kalitesini yukarıya taşımak, yaşlanmaya karşı vücudu korumak, kilo kaybını ya da kilo almayı engellemek, kaliteli ve sağlıklı yaşayabilmek ve bu sağlıklı yaşamı sürdürebilmek için birtakım yollara başvurmaktadır. Bu başvurmuş olduğu yolların önemli olanlardan bir tanesi de egzersiz olmaktadır. Egzersiz artık yaşamımızda olmazsa olmazlardan bir tanesi olmuştur. Çünkü sağlıklı yaşam bizim için her şeyden önemlidir. Egzersiz, sağlık için vazgeçilmez bir bileşen olarak yaşamımızda yer edinmiştir (Tel, 2020). Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için düzenli egzersizin kritik bir rol oynadığı ve sporun yalnızca rekabet amacıyla değil, aynı zamanda kişisel sağlığı koruma ve iyileştirme amacıyla da önemli olduğu anlaşılmaktadır. Düzenli egzersiz, fiziksel, motor beceriler, zihinsel ve sosyal açıdan faydalar sunar (Zorba ve Saygın, 2017).

Düzenli egzersiz; kardiyovasküler hastalıklar, felç, hipertansiyon, tip 2 diyabet, meme ve kolon kanserleri, obezite, demans gibi rahatsızlıkların veya problemlerin oluşmasını engelleyebilmekte ya da bu rahatsızlıkların oluşması durumunda bunların kontrol edilebilir düzeyde olmasını sağlayabilmektedir. Kas-iskelet sağlığı, uygun vücut ağırlığı ve çocuklarda psiko-motor beceri gelişimini sağlarken zihinsel sağlık sorunlarının çözümünde

etkili olabilmektedir. Aynı zamanda düzenli egzersiz, bireylerin yaşam kalitesini geliştirmesine ve sürdürmesine katkı sağlamaktadır (Durusoy ve Mutuş, 2021).

Düzenli olarak egzersiz yapmak, metabolizmayı canlandırır, yağ oranını azaltır, oksijen düzeyini iyileştirir ve eklem hareketliliği ile kas gücünü artırır. Bu sağlık yararları göz önünde bulundurulduğunda, her yaştan ve cinsiyetten bireyler için düzenli egzersiz, yaşamın vazgeçilmez bir parçası olmalıdır. Egzersiz süresi ve yoğunluğu, bireyin yaşına göre farklılık gösterebilir. Genel olarak;

5-17 Yaş Arası Çocuklar:

Aerobik Egzersiz: Günde 60 dakika orta-yüksek şiddetli aerobik egzersiz yapılmalıdır.

Kuvvetlendirme Egzersizleri: Haftada 3 gün olmak üzere orta-yüksek şiddetli kuvvetlendirme egzersizleri yapılmalıdır.

18-64 Yaş Arası Yetişkinler:

Aerobik Egzersiz: Haftada en az 150 dakika orta-yüksek şiddetli aerobik egzersiz yapılmalıdır. Bu haftalık olarak 2-3 gün şeklinde dağıtılabilir.

Kuvvetlendirme Egzersizleri: Haftada 2-3 gün olmak üzere 8-10 hareket çeşidi ile 8-12 tekrarlı kuvvetlendirme egzersizleri yapılmalıdır.

65 Yaş ve Üzeri Yetişkinler:

Aerobik Egzersiz: Orta-yüksek şiddetli aerobik egzersizler yapılmalıdır. Ayrıca denge egzersizleri de önemlidir.

Egzersiz Süresi: 30-60 dakikalık sürekli veya aralıklı egzersizler yapılmalıdır.

Bu öneriler, sağlık kazanımları için uygun fiziksel aktivite düzeylerini yansıtmaktadır. Ancak bireysel ihtiyaçlar ve fiziksel durum göz önünde bulundurularak kişiselleştirilmiş bir egzersiz planı yapılmalıdır. Sağlık için düzenli ve uygun şiddette egzersiz yapmak önemlidir (Alpözgen ve Özdiğerler, 2016).

Egzersizin genel faydaları hem bedensel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Sağlıklı bir yaşam tarzına katkısı, ölüm oranlarını düşürme, kalp rahatsızlıklarını hafifletme, kemik yoğunluğunu artırma ve fazla kilo riskini minimize etme şeklinde kendini göstermektedir. Bunun yanı sıra, stres seviyesini azaltarak ve depresyon

semptomlarını hafifletmek suretiyle psikolojik refahı desteklediği de gözlemlenmiştir (Koruç ve Arsan, 2009).

Ersoy (1995), egzersizin faydalarını aşağıda belirtmiştir;

- Bireylerin vücut direncini artırır, böylelikle hastalıklara karşı direnci artarak hasta olma riskini aza indirmiş olur, aynı zamanda iş gücü miktarı da artmış olur,
- Bireyin egzersiz yapmasıyla vücutta birtakım hormonlar salgılanır, salgılanan bu hormonlar sayesinde birey kendini daha zinde, enerjik, hareketli hisseder, böylelikle bu hormonlar bireyin egzersize hazır olmasına da katkıda bulunmuş olur,
- Bireyin özgüveninin yüksek olmasına katkıda bulunarak kendisine yönelik iyi duygular geliştirmesine yardımcı olur, böylelikle bireyin mutlu ve sakin bir yapıya sahip olmasına olanak sağlar,
- Zihin kapasitesinin artmasına yardımcı olur ve bu kapasitenin sağlıklı bir şekilde kullanılmasına katkıda bulunur,
- Yağ dokusunu azaltır, kemikteki mineral yoğunluğunu artırır,
- Stresin olumsuz etkilerinden vücudu korur, stresten uzaklaşılmasına yardımcı olur ve stresin verebileceği olumsuz durumlardan da vücudu korumuş olur,
- Uykusuzluğu önleyerek vücudun uyku düzenine katkıda bulunur, aynı zamanda vücudun uyku esnasında salgıladığı hormonlardan sağlıklı bir şekilde yararlanır,
- Cildin daha canlı ve sağlıklı görünmesine katkıda bulunur ve kasların güçlenmesini ve dayanıklılığının artmasını sağlar,
- Kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır, buna bağlı olarak oluşabilecek rahatsızlıklara yakalanma yüzdesi düşmüş olur,
- kan yağlarının (kolesterol ve trigliseridler) seviyesini kontrol altında tutmaya yardımcı olur,
- Felç olma riskini daha da aşağıya çeker,
- Kan şekerini düzenleyerek diyabet belirtilerini hafifletebilir,
- Aktif bir yaşam tarzı, sindirim sistemi kanserlerinin riskini azaltabilmektedir,

- Vücut, yaralanmalara karşı erken tepki vererek yaralanmaların erken ve sağlıklı bir şekilde iyileşmesine katkı sağlamış olur,
- Düzenli egzersiz, adet dönemi ağrılarını azaltmaktadır,
- Enfeksiyonlara ve soğuğa karşı vücut direncini artırır, dolayısıyla hastalıklara yakalanma riskini de azaltmış olur,
- Gün geçtikçe yapılan etkinliklerin miktarını artırır, süresini uzatarak vücudun dayanıklılığını artırır.

Peterson (1998) düzenli ve planlı olarak yapılan egzersiz faaliyetlerinin psikolojik ve sosyolojik yararlarını şu şekilde açıklamıştır;

- Fiziksel kapasitenin yükselmesine yardımcı olur ve iş gücünün olumlu yönde artmasını sağlar,
- Bireyi durağanlıktan ve tembellikten uzaklaştırarak bireyin daha enerjik, canlı ve pozitif hissedebilmesini sağlar,
- Sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmelerine, egzersiz yapma konusunda istekli olmalarına katkı sağlar,
- Bireylerin özgüven duygusunun artmasına neden olur ve kendine güvenen bir insan olmasına katkıda bulunur,
- Streslerin yıpratıcı etkisinden uzak kalarak streslerin olumsuz sonuçlarından beden sağlığını korumayı sağlar,
- Kötü bir olay yaşanması durumunda olumlu düşünmeye yardımcı olur ve hayata pozitif bakmasını sağlar,
- Hiperaktif ve agresif davranışları yatıştırarak daha sakin bir yapıya kavuşturur,
- Kendi benliğinin farkında olmasına yardımcı olur,
- Sosyal etkileşimi teşvik eder, arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir ve paylaşım hissini artırarak olumlu sosyal davranışların gelişimine katkıda bulunur.

Dünya Sağlık Örgütü'nün "21. Yüzyılda Herkes İçin Sağlık - 21 Hedef" programı, 2020 yılı itibarıyla, bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde egzersizin önemini

vurgulayarak, her bölgede egzersizi günlük yaşamın bir parçası olarak benimseme hedefine dikkat çekmektedir. (WHO, 2020).

Ancak bütün bunlara rağmen birçok yararı olan egzersizin bir plan ve program olmaksızın aşırı yapıldığında bağımlılığa yol açtığı bilinmektedir. Bu bağımlılığa egzersiz bağımlılığı adı verilmektedir (Özer, 2016).

2.8. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye veya davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi ve onu tekrar tekrar arzulaması durumudur. Bu durum, kişinin günlük yaşamını, sağlığını ve ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bağımlılık genellikle sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelerin kullanımı ile ilişkilendirilirken, son yıllarda kumar, egzersiz, yeme, uyuma gibi bazı davranışların da bağımlılık oluşturabileceği vurgulanmaktadır (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020). Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeyi (örneğin alkol, nikotin veya uyuşturucular) veya davranışı (örneğin kumar ve internet) kullanma ihtiyacını kontrol edememesi durumudur. Bu durum, kişinin günlük yaşamını, sağlığını ve ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bağımlılık, beyindeki ödül ve zevk sistemlerini etkileyerek, kişinin madde veya davranışa karşı güçlü bir istek duymasına neden olur. Tedavi edilmediği takdirde kronik bir hale gelebilir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bağımlılığın üstesinden gelmek genellikle profesyonel yardım gerektirir ve bu süreçte danışmanlık, ilaç tedavisi ve destek grupları gibi çeşitli yöntemler kullanılabilir. Bağımlılığın tarihçesi, insanlık tarihi kadar eski ve karmaşık bir konudur. Genel olarak bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye veya davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi ve onu tekrar tekrar arzulaması durumudur. Tarihsel olarak bağımlılık, ilk olarak alkol ve çeşitli bitkisel maddelerle ilişkilendirilmiştir. Antik çağlarda, alkolün dini törenlerde ve sosyal etkinliklerde kullanımı yaygınmış ve zamanla bazı bireylerin bu maddelere aşırı bağımlı hale geldikleri gözlemlenmiştir. Modern anlamda bağımlılık kavramının gelişimi, 19. yüzyılda tıbbi araştırmaların artması ve psikoloji biliminin kurulmasıyla hız kazanmıştır. 20. yüzyılın başlarında, özellikle opiyum, kokain ve daha sonra amfetaminler gibi maddelerin bağımlılık yapıcı etkileri daha iyi anlaşılmaya başlanmıştır. Bu dönemde, bağımlılığın sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal yönleri olduğu da kabul edilmiştir (Uzday, 2009). Günümüzde bağımlılık, sadece maddelerle sınırlı olmayıp, kumar, internet, alışveriş gibi davranışsal bağımlılıkları da içermektedir.

2.9. Bağımlılık Nedenleri

Bağımlılığın oluşmasına birçok neden etki etmektedir. Bir gereksinim sonucunda bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Bağımlılığın ortaya çıkması bir ihtiyaç sonucudur. Bu ihtiyaçlar kişisel ihtiyaçlar olabileceği gibi ailevi, arkadaş ve sosyal çevreden kaynaklı ihtiyaçlardan da oluşabilmektedir. İnsan evde, okulda, işte, sokakta kısaca yaşamış olduğu her yerde her an birtakım problemlerle karşılaşmaktadır. Bu problemler ve ortaya çıkan olumsuz durumlardan kurtulmak için birtakım yollara başvurmakta, gücünün yetmediği anlarda da bulunmuş olduğu sosyal çevreden uzaklaşarak yaşamın gerçek durumlarından kendini soyutlamayı tercih etmektedir (Savcı, 2015). Türkiye Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlanmış olduğu broşürde bağımlılığın bazı nedenleri arasında;

- . Hayatındaki olaylara karamsar bir bakış açısıyla bakmaya başlamak,
- . Bir hedef doğrultusunda hareket edemeyerek sürekli hedef değiştirmek,
- . Yaşamış olduğu sosyal çevrede ve insan ilişkilerinde birtakım sorunlar yaşamak, Kontrolsüz bir merak duygusu ile karşılaşması ve bundan kurtulamaması,
- . Yaşamış olduğu problemlerden kurtulmak için herhangi bir uğraş göstermeyerek yardımı bağımlı olduğu davranışa ya da maddeye yönelmede bulmak,
- . Zamanını doğru yönetemeyerek plansız ve programsız bir yaşam sürdürmeye başlaması, gerçek yaşamdaki sosyal çevreden uzaklaşarak kendisi gibi bağımlılık davranışı gösteren bir sosyal çevre ile yakınlaşarak bu grubun içerisinde bulunmak,
- . Toplum tarafından dışlandığı, beğenilmediği ve sorunlu bir insan olarak görüldüğü duygusuna kapılmak,
- . Böylelikle kendisinin dışlandığını düşünen kişi bağımlı olan başka bir sosyal grupta ya da kişilerle yakınlaşmaya başlar,
- . Kendine güven duygusunda git-geller yaşaması sonucunda başarısızlık duygusuna kapılmak,

- . Bağımlılığın kendisi için birtakım sorunlar ortaya çıkarabileceği ve bu sorunların kendisine, sağlığına zarar verebileceğini görememek,
- . Yaşamında vermiş olduğu birtakım tepkileri kontrolsüzce vermeye başlamak gibi durumlar bağımlılığın nedenleri olarak karşımıza çıkmaktadır (Gün, 2018).

2.10. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık, bireylerin bir objeye, kişiye veya aktiviteye karşı, fiziksel ya da zihinsel zararlarını anladıkları halde, kendilerini durduramadıkları güçlü ve önlenmesi çok zor ya da önlenemez istek olarak ifade edilebilir. Bu, kişinin hayatını olumsuz etkileyebilecek bir durumdur ve genellikle ciddi sonuçlar doğurabilir. Bağımlılık türleri arasında madde bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar ve diğer çeşitli bağımlılıklar bulunmaktadır. Madde bağımlılıkları; alkol, uyuşturucu, sigara gibi maddelere bağımlılıklar iken davranışsal bağımlılıkları; kumar, internet, yeme-içme, alış-veriş, cinsel ve egzersiz bağımlılıklarıdır (Gürsu ve Selçuk, 2021).

2.10.1. Yeme içme bağımlılığı

Yeme-içme bağımlılığı, bireyin yeme davranışını kontrol edememesi ve sürekli yeme isteği duyması durumudur. Bireyin yemek yeme durumunu kontrol edememesi ve kontrolsüz bir şekilde yemek yeme isteği duymasıdır. Bu durum, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve aşırı yeme eğilimi ile karakterize edilir ve genellikle psikolojik faktörlerle ilişkilidir. Yeme-içme bağımlılığı obezite ve yeme bozuklukları gibi bir takım sağlık sorunlarına yol açabilir (Alan, Güngör, Gümüşdağ, Bilgin ve Vuraler, 2021).

2.10.2. Alkol bağımlılığı

Alkol bağımlılığı, bireyin alkol tüketimini kontrol edememesi ve sürekli olarak alkol tüketme isteği duyması durumudur. Bu durum, alkolün bırakılmasını takiben yoksunluk belirtilerinin çıkması, tolerans gelişimi, alkol kullanımına yoğun bir şekilde istek duyma, bireyin sağlık ve sosyal ilişkilerini engelleyerek kontrolsüz bir şekilde alkol tüketimine yönelmesi durumudur (Yılmaz, 2019). İnsanlarda alkol kullanım bozuklukları kişinin ailesini, yaşadığı toplumu, kişinin ve toplumun ekonomik durumunu, iş hayatı gibi birçok

alandaki önemli bir şekilde sorunlara neden olmaktadır (Yılmaz, Can, Bozkurt ve Evren, 2014).

2.10.3. Tütün bağımlılığı

Tütün bağımlılığı, bireyin tütün ürünlerini, özellikle sigarayı, düzenli ve kontrol edilemez bir şekilde kullanması durumudur. Tütün bağımlısı olan kişi nikotin içeren tütün ürünlerine karşı fiziksel ve psikolojik olarak bağımlılık gelişmesiyle ilişkilendirilir ve bırakma girişimlerinde yoksunluk belirtileri gösterir. Tütün bağımlılığı, bireyin sağlığını, sosyal ve ekonomik yaşamını olumsuz etkileyebilir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu nedenle, tütün bağımlılığının önlenmesi ve tedavisi, toplum sağlığı için büyük önem taşımaktadır. (Çilekar ve Günay, 2020). Tütün bağımlılığının birçok zararları vardır ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi sonuçlara yol açabilir. Sağlık üzerindeki olumsuz etkileri, ekonomik maliyetleri ve sosyal sorunları içerir. Sigara içmenin zararları, akciğer kanseri, gırtlak kanseri, böbrek kanseri, mesane kanseri, mide kanseri, kolon kanseri, oral kanser ve özofagus kanseri gibi pek çok ciddi rahatsızlığın yanı sıra lösemi, kronik bronşit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), koroner arter hastalığı, inme, erken doğum, bebeklerde gelişim bozuklukları ve infertilite gibi sağlık problemlerine de neden olabilmektedir (Başol ve Songül, 2015). Sigara kullanımı, iş gücü kaybına, düşen iş verimine ve artan sağlık giderlerine sebep olmaktadır. Bu durum bireylerin ekonomik durumunu olumsuz etkileyebilir ve toplumun genel sağlık maliyetini artırır. Tütün bağımlılığı, aile içi ilişkilerde gerilimlere ve sosyal izolasyona neden olabilir. Ayrıca, pasif içicilik yoluyla çevresindeki insanların sağlığını da tehlikeye atar. (Saraçoğlu ve Öztürk, 2020).

2.10.4. İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, bireyin internet kullanımını kontrol edememesi ve aşırı derecede internet kullanma isteği duyması durumudur. Kişinin iş, sosyal çevresi ve ailevi hayatını olumsuz etkileyebilir. İnternet kullanmadığı ya da kullanımına kısıtlama getirildiği durumlarda yani yosun bırakıldığı durumlarda sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi bir takım sorunsal belirtiler gösterebilir (Arisoy, 2009). İnternet bağımlılığı sonucunda depresyon, anksiyete, yalnızlık hissi, aile içi çatışma, sosyal ilişkilerde zorluklar, dikkat eksikliği, zaman yönetimi problemleri, akademik başarıda gerileme, iş hayatında verim

düşüklüğü, uyku düzensizliği, göz yorgunluğu, baş ağrıları, hareketsiz yaşam nedeniyle obezite riski gibi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya gelinebilmektedir (Ayyıldız, Gemicioğlu, Topçu, Demir ve Kaya, 2023).

2.10.5. Kumar bağımlılığı

Kişinin mental sağlığını, sosyal ve ailevi bağlarını, iş hayatını olumsuz yönde etkileyen ve zararlı sonuçlara karşın kumar oynamaya devam etme durumu olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyin yaşam kalitesini düşüren ve çeşitli sorunlara yol açabilen ciddi bir sorun olarak nitelendirilen bir davranış bağımlılığıdır (İncekara ve Taş, 2022).

Kumar bağımlılığı sadece bireyi olumsuz olarak etkilemekle kalmaz aynı zamanda toplumu da olumsuz olarak etkileyen ve birçok psikososyal sorunu da beraberinde getiren önemli bir toplum sağlığı sorunudur (Karakartal,2023). Depresyon, büyük miktarlarda para kaybı ve bunu sonucunda borçlanma, aile içi çatışma, boşanmalar, kişilerarası ilişkilerde bozulmalar, iş hayatında ve okulda başarısızlıklar, işten atılma, eğitim fırsatlarından yararlanamama ya da fırsatların kaybına, uykusuzluk, beslenme bozuklukları, stresle ilgili sağlık sorunlarına neden olabilir. Ayrıca kumar bağımlılığı, hırsızlık ve dolandırıcılık gibi yüz kızartıcı davranışların oluşmasına da neden olabilir (Faraji ve Dağ, 2022).

2.10.6. Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bireylerin belirli bir maddeyi (alkol, uyuşturucu gibi) düzenli olarak kullanma ihtiyacı hissetmeleri ve bu maddenin yokluğunda fiziksel ve psikolojik yoksunluk semptomları yaşamaları durumudur. Madde bağımlıları, maddeyi alma davranışını sürdürmek için güçlü bir istek duyarlar ve bu davranış genellikle kontrol edilemez bir hal alır (Nalbantoğlu ve Tuncay, 2023). Madde bağımlıları, maddeyi alma davranışını sürdürmek için güçlü bir istek duyarlar ve bu davranış genellikle kontrol edilemez bir hal alır. Madde kullanımı, kişilerin yaşamlarında çeşitli zorluklara yol açabilir. Bu durum hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ciddi problemlere sebep olma potansiyeline sahiptir. Bu sorunlar; kas iskelet sistemi problemleri, denge ve fonksiyonel güçlükler, eğitim ve sosyal ilişkilerde damgalanma, duygusal ve psikiyatrik sorunlar, sinirlilik, stres, kaygı, aile içi sorunlar, maddi sorunların oluşmasına neden olabilmektedir. (Karakaş ve Ersöğütçü, 2016).

Bir diğerk davranışsal bağımlılık türlerinden biri de egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı, bireyin aşırı egzersiz yapma eğilimi nedeniyle hem bedensel hem de zihinsel zararlar yaşadığı ve genel sağlık durumunun olumsuz yönde etkilendiğı bir durumu ifade eder. Bu, kişinin egzersiz alışkanlıklarının sağlıklı sınırları aşması ve zarar verici boyutlara ulaşması anlamına gelir. Egzersiz bağımlılığı, tekrarlanan egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolün kaybedilmesiyle ortaya çıkmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, bireyin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ve iş performansını olumsuz etkileyebilecek kadar aşırı egzersiz yapma isteğidir. Bu durum, egzersiz alışkanlıklarının kişinin kontrolünden çıkması ve zarar verici bir hal alması olarak tanımlanabilir (Ordu, 2022).

2.11. Egzersiz Bağımlılığının Tarihçesi

Egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını olumsuz etkileyebilecek düzeyde aşırı egzersiz yapma durumudur. Bu durum, genellikle kişinin kendini iyi hissetmek için egzersize aşırı bağlanması ve diğerk yaşam alanlarını ihmal etmesi şeklinde ortaya çıkar.

Egzersiz bağımlılığının tarihçesi, 1970’lerde “koşucunun yüksekliği” olarak tanımlanan ve endorfin salgılanmasına bağılı olarak egzersiz sonrası hissedilen iyi olma durumuyla başlar. Zamanla, bu durumun sadece geçici bir his olmadığı ve bazı bireylerde egzersiz yapma isteğinin kontrol edilemez bir dürtüye dönüşebileceğı anlaşılmıştır. Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizin insan vücuduna hem zihinsel olarak hem fiziksel hem de psikososyal olarak faydalarının olduğu bilinmektedir. Ancak 1970’li yıllardan itibaren aşırı olarak yapılan egzersizin birtakım sorunlar doğurabileceğı ve bu sorunların insan sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabileceğı tartışılmaya başlanmıştır. Glasser, egzersizin pozitif etkilerini ele alarak olumlu bağımlılık kavramını ortaya çıkarmıştır. İnsanı birtakım yönlerden geliştiren ve olumlu sonuçlar ortaya çıkaran davranışlara karşı bağımlı olunabileceğini savunmuştur. Ancak, Morgan, bu ortaya atılan Glasser’in olumlu bağımlılık kavramını eleştirerek sorgulamaya başlamıştır. Glasser, kontrolsüzce ve şuursuzca yapılan egzersiz faaliyetlerinin sadece insan yaşamına fiziksel olarak zarar vermeyeceğini; insanın yoğun miktarda ve hayatının birçok zamanını egzersize ayırarak geçirdiğinde, kişinin sosyal hayatını, çevresini, ailesini, işini zamanla ihmal etmeye başlayabileceğı klinik vakalarda ortaya çıktığını söylemiştir. Meydana gelen bu vakalar neticesinde egzersizin aşırı yapılması ve oluşturduğu birtakım olumsuz durumlar sonucunda yeni bir bağımlılık durumu ortaya çıkmıştır. Böylelikle Morgan olumlu bağımlılık kavramının tam zıttı olarak egzersiz

bağımlılığını davranışsal bir bozukluk olduğunu ve bunun da olumsuz bağımlılık olduğunu savunmuştur (Berczik vd.,2012).

2.11.1 Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar

Freimuth, Moniz ve Kim (2011)'in egzersiz bağımlılarındaki bağımlılık belirtilerini ortaya koymayı hedefledikleri çalışmada, tüm bağımlılık türlerinde görülen aşırı davranış ve dürtü kontrolü sorunlarını nasıl tespit edeceklerini araştırmışlardır. Egzersiz bağımlılığının düzeyini değerlendiren bu çalışmada, özellikle egzersizle ilişkili yeme bozukluklarının da gelişebileceği vurgulanmıştır.

Lichtenstein ve Jensen'in 2016 yılında CrossFit popülasyonunda egzersiz bağımlılığının yaygınlığını ölçmek ve Egzersiz Bağımlılığı Envanteri'nin güvenilirliğini ve geçerliliğini değerlendirmek amacıyla yaptıkları çalışma, CrossFit ile ilişkili egzersiz bağımlılığını ele almıştır. CrossFit, aerobik ve anaerobik egzersizlerin kombinasyonu olarak bilinir ve genellikle genel fitness performansını artırmak amacıyla uygulanır. Yüksek popülerliğe ve motivasyon sağlayıcı özelliklere sahip olmasına rağmen, sakatlanma riski gibi bazı dezavantajları da bulunmaktadır. Araştırmada, online bir yöntem kullanılarak 603 kişiden veri toplanmış ve katılımcıların %5'inin egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Bağımlılık belirtileri gösteren bu bireylerin çoğunlukla genç erkekler olduğu bulunmuştur. Ayrıca, egzersiz bağımlısı sporcuların, sakatlık veya yaralanma durumlarında bile egzersiz yapmaya devam etme eğiliminde oldukları ve egzersiz yapamadıklarında suçluluk duygusu yaşadıkları gözlemlenmiştir. Yine bu çalışmada; egzersiz bağımlılığı ile yaralanmalara rağmen egzersiz yapma eğilimi, egzersiz yapamadığında suçluluk hissi, tutkunun takıntıya dönüşmesi ve egzersiz yapabilmek için ilaç alma arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Lukacs ve arkadaşlarının 2019'da gerçekleştirdiği "Amatör Atletlerde Egzersiz Bağımlılığının Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlıklı çalışmada, en az iki yıl koşu deneyimi olan 257 kişi yer almıştır. Araştırmada, katılımcıların %38'inin asemptomatik, %53'ünün semptom gösteren ve %9'unun ise egzersiz bağımlısı olduğu saptanmıştır. Sporcuların bağımlılık durumları üzerinde endişe, yalnızlık hissi, haftalık antrenman süreleri ve eğitim seviyelerinin etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, yalnızlık ve endişe duygularının kontrolsüz davranışlara ve yoksunluk hissine yol açabileceği, bu durumun da egzersiz

bağımlılığını tetikleyebileceği ifade edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada yalnızlık ve anksiyetenin amatör koşucularda çekilme ve kontrolsüz davranışa yol açabileceğini ve bunun da amatör koşucularda artan egzersiz miktarına yol açabileceğini göstermektedir. Daha düşük eğitim düzeyi, Egzersiz Bağımlılığı gelişiminin olası bir riskidir ve çocukluk dönemi spor aktivitesi bir öngörüdür (Akkaya, 2022).

2.11.2 Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar

Yılmaz ve Güven'in 2022 yılında lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi isimli ve lise öğrencilerinin egzersiz alışkanlıklarının ve bağımlılık seviyelerinin, takım ve bireysel sporlarla ilgilenme durumlarına, cinsiyetlerine ve sınıf seviyelerine göre nasıl değişkenlik gösterdiğinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmalarında, sporcuların üstün başarılar elde etme çabası içinde, sınırlarını zorlamaları ve bu süreçte bağımlı olmaları sonucunda, zaman zaman yaralanmalarla sonuçlanabildiği, bu nedenle, sporcuların fiziksel sağlığını koruyarak performanslarını artırmak adına, çeşitli yaş gruplarında yoğun bilimsel araştırmalar yapılmasının önemli olacağı sonucuna ulaşmışlardır.

Çingöz ve Mavibaş'ın 2022 yılında üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve üniversitelerin farklı birimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmalarında 10 farklı fakültede ve yüksekokulda öğrenim gören toplamda 208'i erkek 296'sı kadın olmak üzere 504 kişi katılmıştır. Araştırmalarında düzenli aralıklarla ve çeşitli zaman dilimlerinde gerçekleştirilen egzersizlerin, kişilerin bağımlılık seviyelerine etki ettiğini ortaya koymaktadır. Çalışma sonuçlarına göre, egzersiz yapma alışkanlığına sahip olan erkeklerin, kadınlara kıyasla daha fazla bağımlılık eğilimi gösterdiği belirlenmiştir. Yaş, cinsiyet, spor aktivitesi ve eğitim düzeyi gibi faktörlerin incelendiği bu çalışmada, öğrencilerin egzersiz sıklığı arttıkça, bağımlılık derecelerinin de yükseldiği gözlemlenmiştir.

Akgöl'ün 2019 yılında egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi ve düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz sürelerine ve yoğunluklarına dayanarak, egzersiz bağımlılığı seviyelerini değerlendirmek için yapılmıştır. Ayrıca, bu kişilerin spor yapma alışkanlıklarının psikolojik dinamiklerini anlamak ve egzersiz bağımlılığının altında yatan psikolojik etkenleri ortaya çıkarmak amacını

taşımaktadır. Çalışma İzmir’de Narlıdere, Balçova, Konak, Buca, Karabağlar ve Karşıyaka gibi ilçelerdeki spor merkezleri, spor salonları ve yüzme havuzlarını kullanan 18 yaşından büyük 162 kadın ve erkek üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda medyanın, estetik endişeler ve idealize edilen vücut imajları gibi değerleri sürekli olarak ön plana çıkarmasının, bireylerin kontrolsüz egzersiz bağımlılığına sürüklenmelerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Ayrıca, egzersiz süresi ve sıklığının artmasıyla birlikte, egzersiz bağımlılığı riskinin de orantılı olarak yükseldiğini gösterdiği sonucunu tespit etmiştir.

2.12. Egzersiz Bağımlılığı

Fazla yapılan egzersizin olumsuz yanları da olmaktadır. İşte bu olumsuz yanlarından bir tanesi de egzersizin bilinmeyen yüzü olarak ifade ettiğimiz, bireyde bir takım sağlık sorunlarına yol açtığı, ortaya çıkan ve son zamanlarda bundan dolayı araştırmalara konu olan “Egzersiz Bağımlılığı”dır (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019). Egzersiz bağımlılığı, bireyin yapmış olduğu egzersiz, sahip olmak istediği amaca ulaşmak için kontrolünden çıkarak, egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, yapmış olduğu egzersizden vazgeçmeyerek bu durumun duygusal olarak baskın hale gelmesi ile ailesi ve sosyal hayata zaman ayıramayarak bunların yerine egzersiz yapmaya devam etmesi, bunun sonucunda da kişinin yaşam tarzını egzersiz alışkanlığına bağlı olarak şekillendirmesi olarak ifade edilir (Zmijewski ve Howard 2000, Adams ve Kirkby 2002).

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolünü kaybettiği ve bu durumun kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu bozacak düzeyde olduğu bir durumdur. Aşırı egzersiz yapma eğilimi gösterir ve bu durum fiziksel ve psikolojik zararlara yol açabilir. Egzersiz bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar arasında yer alır, genellikle kişinin egzersiz sıklığı ve egzersiz yaşının artmasıyla bağımlılık düzeyleri de artar (Katra, 2021). Egzersiz bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini bozan ve kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu olumsuz etkileyen, kontrol edilemeyen aşırı egzersiz davranışıdır. Bu durum fizyolojik ve psikolojik durumlarla ilişkilendirilir ve davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilir (Doğan, Elçi ve Gürbüz, 2022). Kontrolsüz bir şekilde devamlı egzersiz yapan bir kişinin düzenli egzersiz yapma rutinini aşırıya kaçırarak şekilde sürdürdüğü ve bu alışkanlık üzerindeki kontrolünü yitirdiği, takıntılı davranışlar gösterdiği bir durum olarak da açıklanabilir. Bu, sağlıklı bir yaşam tarzının aksine, kişinin günlük yaşamını ve sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir sorun haline gelebilir (Ordu, 2021).

2.13. Egzersiz Bağımlılığı Belirti ve Kriterleri

Egzersiz bağımlılığının belirtileri, bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve bu durumun kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu bozacak düzeyde olmasıyla karakterizedir. Aşırı egzersiz yapma eğilimi gösterir ve bu durum fiziksel ve psikolojik zararlara yol açabilir. Egzersiz bağımlılığının birtakım belirtileri vardır. Bu belirtiler aşağıda gösterilmiştir.

Artan Egzersiz Miktarı: Bireyler, egzersiz miktarını sürekli olarak artırma eğilimindedir.

Yoksunluk Semptomları: Egzersiz yapamadıklarında kaygı, gerginlik, depresyon, sinirlilik ve uykusuzluk gibi yoksunluk semptomları yaşayabilirler.

Tolerans: Zamanla daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissedebilirler.

Kontrol Kaybı: Egzersiz yapma isteği karşısında kontrolü kaybedebilir,

Olumsuz Duygu ve Davranışlar: Egzersize katılmadıklarında olumsuz hissetme, sosyal ilişkilerde birtakım sorunlar yaşama ve bu sosyal ilişkilerin aksaması, olumsuz davranış sergileme gibi duygusal ve davranışsal değişiklikler gösterebilirler.

Bu belirtiler, egzersiz bağımlılığının bireyler üzerindeki etkisini ve bu durumun ciddiye alınması gerektiğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak kabul edilir (Ordu, 2022).

Egzersiz bağımlılığı kriterleri ise bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolünü kaybettiği ve bu durumun kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu bozacak düzeyde olduğu durumları içerir. Egzersiz bağımlılığı kriterleri, bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolünü kaybettiği ve bu durumun kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu bozacak düzeyde olduğu durumları içerir.

Egzersiz bağımlılığı, Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV (DSMIV) temel alınarak ilk kez Veale tarafından belirlenmiştir (Vardar, 2012). Bu tanı kriterleri, bireyde 12 aylık bir süre içerisinde minimum 3 kriterin mevcut olması ve bu kriterlerin klinik bir belirtilere yol açması gerekliliğini içerir. Egzersiz bağımlılığı tanısı için kullanılan kriterler şunlardır (Demir, 2023).

Tolerans: Egzersiz miktarını veya yoğunluğunu sürekli artırma ihtiyacı.

Yoksunluk: Egzersiz yapılamadığında kaygı, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri gösterme.

Niyetin Ötesinde Egzersiz Yapma: Planlanandan daha fazla egzersiz yapma.

Kontrol Kaybı: Egzersiz alışkanlıkları üzerindeki kontrolü kaybetme.

Zaman: Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcama.

Diğer Aktiviteleri Azaltma: Egzersiz nedeniyle diğer sosyal, iş veya eğlence aktivitelerini azaltma.

Devamlılık: Fiziksel veya psikolojik problemlere rağmen egzersiz yapmaya devam etme.

Egzersiz bağımlılığı kriterleri, bireyin egzersiz alışkanlıkları üzerinde kontrolünü kaybettiği ve bu durumun kişisel, sosyal ve mesleki uyumunu bozacak düzeyde olduğu durumları içerir.

2.13.1. Egzersiz bağımlılığının fiziksel sağlıkla ilişkisi

Aşırı egzersiz, kas yorgunluğu, yaralanmalar, aşırı yüklenme ve kronik ağrılara yol açabilir. Aşırı egzersiz, bağışıklık sistemini zayıflatabilir ve enfeksiyon riskini artırabilir. Aşırı egzersiz, kalp sağlığını olumsuz etkileyebilir ve aritmi riskini artırabilir. Egzersiz bağımlılığı, beslenme bozukluklarına yol açabilir ve vücut kompozisyonunu olumsuz etkileyebilir. Aşırı egzersiz, stres, anksiyete ve depresyon riskini artırabilir. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilecek bir durumdur. Bu nedenle dengeli ve sağlıklı bir egzersiz alışkanlığı önemlidir (Erdoğan, Tizar, Ayhan ve Akpolat, 2023).

2.13.2. Egzersiz bağımlılığının sosyal sağlıkla ilişkisi

Bireylerin aşırı egzersiz alışkanlıkları nedeniyle sosyal ilişkilerini, arkadaşlık ilişkilerini ve toplumsal etkileşimlerini olumsuz etkileyebilir. Aşırı egzersizle meşgul olan kişiler, zamanlarını ve enerjilerini egzersize harcadıkları için sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilirler. Bu durum, sosyal izolasyona yol açabilir ve kişinin sosyal becerilerini geliştirmesini engelleyebilir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin yaşam dengesini bozarak sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir (Doğan vd., 2022).

2.13.3. Egzersiz bağımlılığının duygusal sağlıkla ilişkisi

Egzersiz yapamadığı zamanlarda egzersiz bağımlıları olumsuz duygular yaşayabilir. Bu durum, egzersiz yapamama kaygısı, huzursuzluk, sinirlilik gibi duygusal tepkilere yol açabilir (Tekkurşun Demir, 2022). Aşırı egzersiz sonucunda oluşan egzersiz bağımlılığı kişinin stres ve anksiyete düzeylerini artırabilir, duygusal dalgalanmalara yol açabilir, depresyon riskini artırabilir, egzersiz bağımlılığı kişinin duygusal olarak egzersize bağımlı hale gelmesine neden olabilir (Demirel ve Cicioğlu, 2020).

2.13.4. Egzersiz bağımlılığında tedavi yöntemleri

Egzersiz bağımlılığının yönetiminde, genellikle bireysel terapi ve alternatif yaklaşımlar önerilir. Tedavi sürecinde, bağımlıların tedaviye aktif katılımı ve sorumluluk alması çok önemlidir. Egzersiz bağımlıları, sosyal ilişkilerinde sağlıklı sınırlar koymayı ve gerektiğinde mesafe almayı öğrenmelidirler. Psikoterapi, psikolojik sorunların üstesinden gelmede yardımcı olabilir. Terapötik müdahaleler aşağıdaki gibi olabilir:

- Özel destekleyici psikoterapi ile tekrarlayan davranışlar izlenmeli ve kontrol altına alınmalıdır.
- Bireylerin sağlıklı yaşamın önemini ve avantajlarını kavramaları teşvik edilmelidir.
- Kişisel gelişim için bireylerin kendi stratejilerini oluşturmalarına yardımcı olunmalıdır.
- Bireyler, bağımlılığın dinamiklerini ve savunma mekanizmalarını anlamalı ve bunlarla nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelidirler.
- Egzersiz bağımlılığı ve kişisel ilişkiler arasındaki bağlantı incelenmeli ve çözülmelidir.
- Bağımlılıkla mücadelede, stratejiler gözden geçirilmeli ve destek ağları güçlendirilmelidir (Vardar, 2012).

3.YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Yapmış olduğumuz çalışmada araştırma modellerinden nicel araştırma modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma sayısal verileri toplamayı, analiz etmeyi ve genellenebilir sonuçlara ulaşmayı amaçlar. Nicel araştırmada anketler, ölçekler ve istatistiksel yöntemler sıkça kullanılır. Ayrıca çalışmamız, tarama modelinde betimsel bir araştırmadır. Tarama modeli geçmişte ve bu günlerimizde olanı olduğu tespit edip meydana döken modellere denilmektedir. Tarama modelinde incelenecek duruma, vakaya, bireye müdahalede bulunulmadan veri olduğu gibi toplanır (Karasar, 2012).

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini TR83 illeri (Amasya, Çorum, Samsun, Tokat)'inde Milli eğitim müdürlüğüne bağlı olan Amasya Şehit Ferhat Erkin Spor Lisesi, Çorum Spor Lisesi, Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi, Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi okullarında öğrenim gören spor lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem büyüklüğünün tespit edilmesinde G Power (Güç Analizi) programından yararlanıldı. Araştırma grubuna yönelik araştırmanın uygulama sonucu değerleri arasında anlamlı bir farkın bulunabilmesi için $\alpha=0,05$; $1-\beta=0,95$; $d=0,5$ iken grupta bulunması gereken katılımcı sayısının toplam 176 olduğu belirlendi. Bu sayı kaç olmalı bende Araştırmanın boylamsal bir niteliğe sahip olması, dört ayrı ilde yürütülmesi ve katılımcılarda çözülme riski olabileceğinden hareketle araştırmanın örneklemi rastgele örnekleme modeli ile öğrenciler arasından seçilen 214 kadın, 366 erkek olmak üzere toplam 580 öğrenci oluşturdu.

3.3. Veri Toplama Teknikleri ve Araçları

Yapmış olduğumuz çalışmada öncelikli olarak örnekleme belirlenmiştir. Çalışmamıza 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılının bahar yarıyılında Amasya, Çorum, Samsun ve Tokat il merkezlerinde bulunan spor liselerinde okuyan öğrenciler arasından seçkisiz örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Yapmış olduğumuz çalışmada ölçeklerin uygulanabilmesi için Milli Eğitim Bakanlığı'ndan gerekli izin ve onay alınarak Google Form üzerinde online olarak anket hazırlandı. Anketin uygulanabilmesi için araştırmacı tarafından bu illerde bulunan spor

liselerine gidilerek okul idareleri bilgilendirilerek anketimize ait link öğrenciler ile paylaşarak öğrenciler tarafından doldurmaları sağlandı. Araştırmada verilerin toplanması için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen 17 madde ve 3 faktörden oluşan ölçek kullanılmıştır. EBÖ beşli likert tipinde bir derecelemeyle sahiptir. EBÖ'nün puan aralıkları, “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” şeklindedir. EBÖ'nün Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” faktöründe 0,83; “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” boyutunda 0,79; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” faktöründe ise 0,77; Cronbach Alpha Toplam 0,88 olarak hesaplanmıştır. Uzmanlara göre Cronbach Alpha katsayısı 0,80 ile 1 arasında ise ölçek yüksek güvenirliğe sahiptir

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından cinsiyet, aile gelir durumu, sınıf düzeyi, okuduğu okul, spor branşı ve spor yaptığı yıl gibi demografik bilgilerini elde etmek amacıyla düzenlenmiştir.

3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek için Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiş olan Egzersiz Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (AODD), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (BSİEÇ) Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGT) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 maddeden (14, 15, 16,17) oluşmaktadır (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ) ve alt boyutların madde dağılımları

Ölçek	Alt boyutlar	Maddeler
EBÖ	AODD alt boyut	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	BSİEÇ alt boyut	8, 9, 10, 11, 12, 13
	TGT alt boyut	14, 15, 16, 17

EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta olup ters madde ölçekte bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık ölçeğine vermiş oldukları cevaplar Tablo 3.2’de verilmiştir. Buna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı 0,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı 0,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı 0,77’dir (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Yapmış olduğumuz çalışmamızda ise araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen verilerin Cronbach Alfa değerleri AODD 0,882; BSİEÇ alt boyutunda 0,702; TGT alt boyutunda 0,783 olarak hesaplanmıştır (Tablo 3.2).

Tablo 3.2. Öğrencilerin egzersiz bağımlılık ölçeğine vermiş oldukları cevapların güvenirlik analizleri

Ölçekler	Cronbach Alfa	Değerlendirme
EBÖ	0,884	Yüksek düzeyde güvenilir
AODD alt boyut	0,882	Yüksek düzeyde güvenilir
BSIEC alt boyut	0,702	Orta düzeyde güvenilir
TGT alt boyut	0,783	Orta düzeyde güvenilir

Tablo 3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan aralığı	Ölçeğin değerlendirilmesi
Kesinlikle katılmıyorum	1	1-17	Normal grup
Kısmen katılmıyorum	2	18-34	Az riskli grup
Kararsızım	3	35-51	Risk grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı grup
Kesinlikle katılıyorum	5	70-85	Yüksek düzeyde bağımlı grup

Egzersiz bağımlılığı ölçeği beşli likert tipinde hazırlanmış olup seçenekleri ve puanlama durumu Tablo 3.3'te verilmiştir. Bu seçenekler; kesinlikle katılmıyorum 1 puan, kısmen katılmıyorum 2 puan, kararsızım 3 puan, katılıyorum 4 puan ve kesinlikle katılıyorum 5 puandır. Ayrıca ölçekte 5 tane puan aralığı ve bu puan aralıklarının toplamı sonucu 5 adet değerlendirme bulunmaktadır. Bunlar; 1-17 puan aralığı normal grup, 18-34 puan aralığı az riskli grup, 35-51 puan aralığı risk grubu, 52-69 puan aralığı bağımlı grup ve 70-85 puan aralığı yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirilmektedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

3.4. Verilerin Analizi

Anket sonuçları SPSS yazılımına yüklenerek istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, spor liselerinde eğitim gören öğrenciler tarafından doldurulan anketlerdeki sorulara verilen cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek için Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri elde edildi. Cronbach alfa değeri, 0.00 ile 0.40 arasında olduğunda güvenilir olmadığı olarak kabul edilirken, 0.40 ile 0.60 arası düşük güvenilirlik, 0.60 ile 0.80 arası orta seviye güvenilirlik ve 0.80 ile 1.00 arası ise yüksek güvenilirlik göstermektedir. Hipotezlerin test edilmesi sürecinde, hangi istatistiksel testlerin kullanılacağını belirlemek amacıyla, verilerin normal dağılım gösterip gösterilmediği öncelikle incelenmiştir. Bunu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi yapıldı. Veriler normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi, tüm bileşenler için yüzde ve frekans dağılımları ile standart sapma, minimum ve maksimum değerler gibi istatistiksel ölçütler hesaplandı. Bağımsız iki örneklem grubu arasındaki ortalama farklarını değerlendirmek amacıyla t-testi kullanılırken, üç veya daha fazla grup ortalamalarının karşılaştırılmasında tek yönlü ANOVA ve Tukey testi kullanıldı.

Değişkenler ile bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pierson Korelasyon Analiz testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $P < 0,05$ olarak belirlendi.



4. BULGULAR

Tablo 4.1. Spor lisesi öğrencilerinin demografik dağılımları

Değişkenler			n	%
Cinsiyet	Kadın		214	36,9
	Erkek		366	63,1
	Toplam		580	100
Aile gelir durumu	Düşük		52	9,0
	Orta		473	81,6
	Yüksek		55	9,5
	Toplam		580	100
Sınıf düzeyi	Lise1		160	27,6
	Lise2		149	25,7
	Lise3		164	28,3
	Lise4		107	18,4
	Toplam		580	100
Okuduğu okul	Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi	237	237	40,9
	Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesi	93	93	16,0
	Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi	127	127	21,9
	Çorum Spor Lisesi	123	123	21,2
	Toplam	580	100	
Spor branşı	Takım sporları		332	57,2
	Bireysel sporlar		237	40,9
	Spor branşım yok		11	1,9
	Toplam		580	100
Spor yaptığı yıl	Henüz başlamadım		6	1,0
	0-2		105	18,1
	3-5		211	36,4
	6+		258	44,5
	Toplam		580	100

Yapmış olduğumuz çalışmaya toplam 580 öğrenci katılmıştır. Bu öğrencilerin %36,9'unu kadın, %63,1'ini erkekler oluşturmaktadır. Araştırmaya öğrencilerin %9'u düşük aile gelirine sahip, %81,6'sını orta gelir durumuna sahip, %9,5'i yüksek gelire sahip öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %27,6'sı Lise1, %25,7'si Lise2, %28,3'ü Lise3 ve %18,4'ü Lise4 sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %40,9'u Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi, %16,0'sı Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesi, %21,9'u Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi ve %21,2'si Çorum Spor Lisesi okullarında öğrenim görmektedir. Öğrencilerin yapmış oldukları spor branşlarının %57,2'sini takım sporları, %40,9'unu bireysel sporları, %1,9'unun ise spor branşı bulunmamaktadır. Öğrencilerin %1,0'i spora başlamamışken, %18,1'i 0-2 yıl arasında, %36,4'ü 3-5 yıl arasında, %44,5'i 6 yıl ve üzerinde spor yaptığı cevaplarını vermişlerdir.

Tablo 4.2. Spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık ölçeği toplam ve alt boyut toplam puanları dağılımı

Ölçek ve alt boyutları	n	$\bar{x} \pm Sd$	Min	Maks.
EBÖ	580	56,74 $\pm$ 10,98	17,00	85,00
AODD alt boyut	580	25,33 $\pm$ 5,21	7,00	35,00
BSIEC alt boyut	580	17,90 $\pm$ 4,39	6,00	30,00
TGT alt boyut	580	13,50 $\pm$ 3,32	4,00	20,00

Tablo 4.2 incelendiğinde spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ölçeği puan aralığı ortalamasının 56,74 olduğu ve öğrencilerin egzersiz bağımlılık ölçeğine göre bağımlı grup oldukları tespit edildi. Alt boyut puan ortalamaları değerlendirildiğinde ise; AODD alt boyutta ortalaması 25,33 puan bulunmuş olup katılımcıların ağırlıkla aşırı odaklanma ve duygu değişimine sahip oldukları, BSIEC alt boyutta ortalaması 17,90 puan bulunmuş ve öğrencilerin ağırlıkla bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteledikleri ve kendileriyle çatışma içerisinde oldukları, TGT alt boyutta ortalama 13,50 puan bulunmuş ve araştırma grubunun ağırlıklı olarak tolerasyonunun geliştiği ve egzersiz yapmaya daha istekli olduğu belirlendi.

Tablo 4.3. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin değerlendirilmesi

Ölçek ve Alt boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x} \pm Sd$	p-değeri
EBÖ	Kadın	214	56,18 $\pm$ 10,10	0,353
	Erkek	366	57,06 $\pm$ 11,46	
AODD alt boyut	Kadın	214	25,40 $\pm$ 4,43	0,812
	Erkek	366	25,30 $\pm$ 5,62	
BSIEC alt boyut	Kadın	214	17,54 $\pm$ 4,32	0,125
	Erkek	366	18,12 $\pm$ 4,42	
TGT alt boyut	Kadın	214	17,54 $\pm$ 4,32	0,157
	Erkek	366	18,12 $\pm$ 4,42	

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği sonucunda bağımlı grup oldukları ayrıca cinsiyet değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$).

Tablo 4.4. Öğrencilerin aile gelir durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin değerlendirilmesi

Ölçek ve Alt boyutları	Aile gelir durumu	n	$\bar{x} \pm Sd$	p-değeri
EBÖ	Düşük	52	57,08 $\pm$ 12,53	0,875
	Orta	473	56,78 $\pm$ 10,64	
	Yüksek	55	56,05 $\pm$ 12,44	
AODD alt boyut	Düşük	52	24,54 $\pm$ 5,76	0,353
	Orta	473	25,48 $\pm$ 5,04	
	Yüksek	55	24,84 $\pm$ 6,09	
BSIEC alt boyut	Düşük	52	18,79 $\pm$ 4,92	0,201
	Orta	473	17,75 $\pm$ 4,27	
	Yüksek	55	18,35 $\pm$ 4,83	
TGT alt boyut	Düşük	52	13,75 $\pm$ 3,39	0,311
	Orta	473	13,54 $\pm$ 3,26	
	Yüksek	55	12,87 $\pm$ 3,70	

Tablo 4.4 incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumunda egzersiz bağımlılık ölçeğine göre bağımlı grupta yer aldıkları ayrıca aile gelir durumu değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.5. Katılımcıların sınıf düzeyi değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Sınıf düzeyi	n	$\bar{x} \pm Sd$	p-değeri
EBÖ	Lise1	160	57,86 $\pm$ 11,82	0,345
	Lise2	149	56,03 $\pm$ 10,27	
	Lise3	164	56,96 $\pm$ 10,84	
	Lise4	107	55,70 $\pm$ 10,82	
AODD alt boyut	Lise1	160	25,82 $\pm$ 5,64	0,560
	Lise2	149	25,26 $\pm$ 4,78	
	Lise3	164	25,15 $\pm$ 5,12	
	Lise4	107	25,00 $\pm$ 5,27	
BSIEC alt boyut	Lise1	160	18,06 $\pm$ 4,64	0,465
	Lise2	149	17,56 $\pm$ 4,24	
	Lise3	164	18,25 $\pm$ 4,46	
	Lise4	107	17,62 $\pm$ 4,10	
TGT alt boyut	Lise1	160	13,99 $\pm$ 3,49	0,094
	Lise2	149	13,20 $\pm$ 3,21	
	Lise3	164	13,56 $\pm$ 3,37	
	Lise4	107	13,08 $\pm$ 3,07	

Tablo 4.5'e göre araştırmaya katılanların sınıf düzeyi değişkeninde egzersiz bağımlılık ölçeğine göre bağımlı grup oldukları, sınıf değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.6. Katılımcıların okuduğu okul durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin değerlendirilmesi

Ölçek ve alt boyutlar	Okuduğu okul	n	$\bar{x} \pm Sd$	p-değeri
EBÖ	Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi	237	56,23±11,07	0,637
	Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesi	93	57,04±10,73	
	Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi	127	57,73±10,68	
	Çorum Spor Lisesi	123	56,46±11,35	
AODD alt boyut	Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi	237	25,07±5,42	0,448
	Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesi	93	25,34±5,22	
	Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi	127	25,98±4,99	
	Çorum Spor Lisesi	123	25,18±5,01	
BSIEC alt boyut	Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi	237	17,77±4,24	0,775
	Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesi	93	17,88±4,48	
	Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi	127	18,26±4,47	
	Çorum Spor Lisesi	123	17,80±4,55	
TGT alt boyut	Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesi	237	13,39±3,33	0,771
	Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesi	93	13,82±2,92	
	Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi	127	13,50±3,52	
	Çorum Spor Lisesi	123	13,47±3,38	

Tablo 4.6 incelendiğinde öğrencilerin okuduğu okul değişkeninde egzersiz bağımlılığı ölçeğine göre bağımlı grupta olduğu, okuduğu okul değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edildi ($p>0,05$).

Tablo 4.7. Araştırmaya katılanların spor branşı durumu değişkenine egzersiz bağımlılık düzeyleri dağılımı

Ölçek ve alt boyutları	Spor branşı	n	$\bar{x} \pm Sd$	p-değeri
EBÖ	Takım sporları	332	56,95 $\pm$ 11,00	0,112
	Bireysel sporlar	237	56,76 $\pm$ 10,76	
	Spor branşım yok	11	49,91 $\pm$ 13,79	
AODD alt boyut	Takım sporları	332	25,52 $\pm$ 5,12	0,223
	Bireysel sporlar	237	25,19 $\pm$ 5,31	
	Spor branşım yok	11	22,91 $\pm$ 5,58	
BSIEC alt boyut	Takım sporları	332	17,89 $\pm$ 4,51	0,160
	Bireysel sporlar	237	18,04 $\pm$ 4,16	
	Spor branşım yok	11	15,45 $\pm$ 5,32	
TGT alt boyut	Takım sporları	332	13,54 $\pm$ 3,34	0,144
	Bireysel sporlar	237	13,53 $\pm$ 3,26	
	Spor branşım yok	11	11,55 $\pm$ 3,70	

Tablo 4.7 incelendiğinde öğrencilerin yapmış olduğu spor branşı değişkeninde egzersiz bağımlılığı ölçeğine göre öğrencilerin spor branşı değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Fakat spor branşı olmayan öğrencilerin risk grubunda olduğu görülse dahi takım sporu ve bireysel spor yapanlarla arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmadığından tüm öğrencilerin bağımlı grupta yer aldığı söylenebilir.

Tablo 4.8. Katılımcıların Spor yılı değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması

Ölçek ve alt boyutları	Spor yaptığı yıl	n	$\bar{x} \pm Sd$	p-değeri	Fark
EBÖ	Henüz başlamadım (HB)	6	42,83±13,17	0,00**	3-5>HB
	0-2	105	53,33±8,97		6+>HB
	3-5	211	56,55±10,24		6+>0-2
	6+	258	58,59±11,72		
AODD alt boyut	Henüz başlamadım (HB)	6	19,00±5,97	0,00**	3-5>HB
	0-2	105	24,25±4,37		6+>HB
	3-5	211	24,96± 4,81		6+>0-2
	6+	258	26,23±5,62		6+>3-5
BSIEC alt boyut	Henüz başlamadım (HB)	6	14,00±5,10	0,00**	3-5>0-2
	0-2	105	16,50±3,54		6+>0-2
	3-5	211	18,09± 4,46		
	6+	258	18,41±4,49		
TGT alt boyut	Henüz başlamadım (HB)	6	9,83±3,19	0,00**	3-5>HB
	0-2	105	12,58±2,82		6+>HB
	3-5	211	13,51±3,23		6+>0-2
	6+	258	13,95±3,47		

*p<0,05; **p<0,01

Tablo 4.8 incelendiğinde araştırmaya katılanların spor yaptığı yıl değişkeninde egzersiz bağımlılık ölçeğine göre bağımlı grupta yer aldıkları ayıca öğrencilerin spor yaptığı yıl ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ($p<0,01$; $p<0,05$). Bu farklılıklar EBÖ’nde 3-5 yıl arası spor yapanlar ile henüz spora başlamayanlar, 6 yıl ve üzerinde spor yapanlar ile henüz spora başlamayanlar ve 6 yıl ve üzerinde spor yapanlar ile 0-2 yıl arası spor yapanlar arasında anlamlı($p<0,01$) farklılıklar olduğu görüldü. Alt boyut ölçeklerde ise: AODD alt boyutunda 3-5 yıl arası spor yapanlar ile henüz spora başlamayanlar, 6 yıl ve üzerinde spor yapanlar ile

henüz spora başlamayanlar, 0-2 yıl arası ve 3-5 yıl arası spor yapanlar arasında anlamlı ($p<0,05$; $p<0,01$) farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. BSIEC alt boyutunda 3-5 yıl arası spor yapanlar ile 0-2 yıl arası spor yapanlar ve 6 yıl ve üzeri spor yapanlar ile 0-2 yıl arasında anlamlı ($p<0,01$) farklılıklar olduğu belirlendi. TGT alt boyutunda 3-5 yıl arası spor yapanlar ile henüz spora başlamayanlar, 6 yıl ve üzeri spor yapanlar ile henüz başlamayanlar ve 0-2 yıl arası spor yapanlar arasında anlamlı ($p<0,05$; $p<0,01$) farklılıklar olduğu tespit edildi. Ölçek toplam puan ve tüm alt boyut puan ortalamaları arasındaki farklılıkların daha fazla spor yapanlar lehine olduğu gözlemlendi.

Tablo 4.9. Araştırma grubuna ilişkin demografik yapı ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri ilişkisi

Değişkenler	EBÖ	AODD alt boyut	BSIEC alt boyut	TGT alt boyut
Cinsiyet	0,039	-0,01	0,064	0,059
Aile gelir durumu	-0,020	0,011	-0,020	-0,057
Sınıf düzeyi	-0,053	-0,055	-0,011	-0,076*
Okuduğu okul	0,023	0,030	0,017	0,008
Spor branşı	-0,043	-0,055	-0,015	-0,034
Spor yaptığı yıl	0,202**	0,179**	0,164**	0,171**

* $p<0,05$; ** $p<0,01$

Katılımcıların demografik yapıları ve egzersiz bağımlılık düzeyleri ilişkileri incelendiğinde sınıf düzeyi ile Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutu arasında, spor yılı ile Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve tüm alt boyutlar arasında korelasyona rastlandığı fakat diğer demografik yapı ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında herhangi bir korelasyona rastlanılmadığı görülmektedir (Tablo 4.9).

5. TARTIŞMA

Yapmış olduğumuz bu araştırma TR83 İlleri (Amasya, Çorum, Samsun, Tokat)'ndeki spor liselerinde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenerek ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, aile gelir durumu, sınıf düzeyi, okuduğu okul, spor branşı ve spor yaptığı değişkenlerine göre egzersiz bağımlılık düzeylerine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri irdelenmiştir.

Yapmış olduğumuz çalışmada öğrencilerin egzersiz bağımlılık ölçeği toplam ve alt boyut toplam puanları incelendiğinde EBÖ puan ortalamasını 56,74 olduğu ve öğrencilerin egzersiz bağımlısı olduğu tespit edildi. Alt boyut ölçeklerde ise; öğrencilerin AODD alt boyut ortalaması 25,33 bulunmuş ve katılımcıların ağırlıkla aşırı odaklanma ve duygu değişimine sahip oldukları; BSIEC alt boyut ortalaması 17,90 bulunmuş ve öğrencilerin ağırlıkla bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteledikleri ve kendileriyle çatışma içerisinde oldukları; TGT alt boyut ortalaması 13,50 bulunmuş ve öğrencilerin ağırlıklı olarak tolerasyonunun geliştiği ve egzersiz yapmaya daha fazla istekli olduğu tespit edildi (Tablo4.2). Bedük (2022)'ün Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencileri ile Diğer Fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacı ile yapmış olduğu araştırmasında hem beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin hem de diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlısı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Gadak ve Pulur (2021)'un Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmasında katılımcıların bağımlı grupta yer aldığını tespit etmişlerdir ve çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşmışlardır.

Yapılan bu çalışmada katılımcıların EBÖ puan ortalamalarının kadınlarda 56,18 olduğu erkeklerde ise 57,06 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlarda ise, kadın öğrencilerin AODD alt boyut ortalaması 25,40, erkek öğrencilerin ise 25,30; BSIEC alt boyut ortalaması kadınlarda 17,54, erkeklerde ise 18,12; TGT alt boyut ortalaması kadınlarda 17,54, erkeklerde ise 18,12 olarak belirlendi. Katılımcıların cinsiyet değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.3). Demirel ve Cicioğlu (2020)'nin üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam ve alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olmadığı, Er (2020)'in takım ve bireysel sporlarda müsabakalara katılan master (35

yaş üstü kadın ve erkek) sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini araştırmak amacıyla yapmış olduğu ve Orhan ve ark. (2019)'nın spor merkezlerine katılımda egzersiz bağımlılığının rolünün araştırılması amacıyla yaptıkları çalışmalarının bulgularında cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Çalışmamızla birlikte paralellik gösteren yukarıda belirtmiş olduğumuz Demirel ve Cicioğlu (2020)'nın, Er (2020)'in, Orhan ve ark. (2019)'nın yapmış oldukları araştırmalar cinsiyet değişkeninin bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir. Yılmaz ve Güven (2022)'in lise öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin bazı değişkenler incelenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırmalarında erkek sporcular ile kadın sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu erkek sporcuların egzersiz bağımlılığının kadın sporcuların egzersiz bağımlılığından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gök (2023)'ün Spor Lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmasında spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve erkek katılımcıların bayanlara göre egzersiz yapmayı daha çok istedikleri belirlenmiştir, ölçek diğer alt boyutlarda ve toplam puanlarda ise gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yine Demir ve Türkeli (2019)'nin spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmasında, egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda Szabo ve ark. (2013)'nin sporcular arasında egzersiz bağımlılığı, cinsiyetin, sosyal bağlamın ve kalıtım düzeyinin rollerinin araştırılması olan çalışmalarında, yapmış oldukları çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla egzersiz bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Ségolène ve Philip (2018)'in fiziksel egzersiz bağımlılığı riski altında olan sporlar olan çalışmalarında egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Zmijewski ve Howard (2003) tarafından yapılmış olan genç yetişkinler arasında egzersiz bağımlılığı ve yemeğe yönelik tutumlar isimli çalışmalarında ise kadınların egzersiz bağımlılıkları erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda bir kısım çalışmalarda cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığını etkilemediğini, bir kısım çalışmaların da egzersiz bağımlılığını etkilediğini ortaya koymaktadır.

Yapılan bu çalışmada EBÖ puan ortalamalarının düşük gelir düzeyinde olanların 57,08 olduğu, orta gelir düzeyinde olanların 56,78 olduğu, yüksek gelir düzeyine sahip olanların ise 56,05 ortalamaya sahip oldukları tespit edildi. Alt boyutlarda ise, AODD alt boyutta düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların 24,54, orta gelir düzeyinde 25,48 ortalamaya, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların 24,84 ortalamaya sahip oldukları; BSIEC alt boyutta düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların 18,79 ortalamaya, orta gelir düzeyinde 17,75 ortalamaya, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların 18,35 ortalamaya sahip oldukları; TGT alt boyutta düşük gelir düzeyine sahip katılımcıların 13,75 ortalamaya, orta gelir düzeyinde 13,54 ortalamaya, yüksek gelir düzeyine sahip katılımcıların 12,87 ortalamaya sahip oldukları tespit edildi. Ayrıca öğrencilerin aile gelir durumu değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edildi (Tablo 4.4). Pulur ve Gedik (2021)'in Konya ilinde fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında aile gelir durumu ile egzersiz bağımlılık düzeyi ile herhangi bir anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmış, Bavlı ve ark. (2015)'nin egzersiz bağımlılığı semptomunun dansçılardaki durumunu incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmasında da aile gelir durumunun egzersiz bağımlılık düzeyi ile anlamlı bir fark olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Yine Uz (2015)'un düzenli olarak spor merkezlerine giden sağlıklı yetişkinlerin bazı değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmasında da egzersiz bağımlılığı ile aile gelir durumu arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığını tespit etmiş olup, yapılan bu çalışmalar ile araştırmamızla benzerlik gösterdiği, egzersiz bağımlılığı ile aile gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu desteklemektedir. Kızıllıkan (2023)'in fitness egzersizi yapan bireylerin ruh hali ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmasında, egzersiz bağımlılığı ile aile gelir durumu değişkeni arasında alt boyut ölçeklerle ve ölçek genel toplamında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaya (2019)'nın öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algılarını tespit edilmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmasında ise alt boyutlar ile “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Kürtül (2021)'ün egzersiz bağımlılığı ile çocukluk çağı travmatik yaşantıları arasında bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmasının sonucunda egzersiz bağımlılığı ile aile gelir düzeyi arasında farklılık olduğunu tespit etmiştir. Böylelikle Kaya (2019), Kürtül (2021) ve Kızıllıkan (2023) yapmış

oldukları araştırmalarında egzersiz bağımlılığı ile aile gelir durumu arasında çalışmamızın tersi bir sonuca ulaşmışlardır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde aile gelir durumunun egzersiz bağımlılığını etkilemediği görülmüş olup yalnız bazı çalışmalarda aile gelir durumunun egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bazı alt boyutlarında etkilediği tespit edildi.

Çalışmamızda EBÖ puan ortalamalarının lise 1 de okuyan öğrencilerin 57,86 ortalamaya, lise 2 de okuyan öğrencilerin 56,03 ortalamaya, lise 3 te okuyan öğrencilerin 56,96 ortalamaya, lise 4 te okuyan öğrencilerin ise 55,70 ortalamaya sahip oldukları tespit edildi. Alt boyutlarda ise; AODD alt boyutta lise 1 öğrencilerinin 25,82 ortalamaya, lise 2 öğrencilerinin 25,26 ortalamaya, lise 3 öğrencilerinin 25,15 ortalamaya, lise 4 öğrencilerinin 25,00 ortalamaya sahip oldukları; BSIEC alt boyutta lise 1 öğrencilerinin 18,06 ortalamaya, lise 2 öğrencilerinin 17,56 ortalamaya, lise 3 öğrencilerinin 18,25 ortalamaya, lise 4 öğrencilerinin 17,62 ortalamaya sahip oldukları; TGT alt boyutta lise 1 öğrencilerinin 13,99 ortalamaya, lise 2 öğrencilerinin 13,20 ortalamaya, lise 3 öğrencilerinin 13,56 ortalamaya, lise 4 öğrencilerinin 13,08 ortalamaya sahip oldukları ortaya çıktı. Ayrıca araştırmaya katılanların sınıf düzeyi değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edildi (Tablo 4.5). Uzun (2019)'un spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi, egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmasında egzersiz bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında herhangi bir anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir ve egzersiz bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasındaki araştırma bulguları çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Balcı (2021)'nin Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerindeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri değişkeni ile egzersiz bağımlılık düzeylerinin “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Yılmaz ve Güven (2022)'in lise öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin bir takım değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırma bulgularında, sınıf değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğunu, 9.sınıf öğrencilerinin 10. ve 11.sınıf öğrencilerine göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu, 12.sınıf öğrencilerinden ise düşük olduğunu; 12.sınıf öğrencilerin ise egzersiz bağımlılık düzeylerinin diğer sınıf düzeylerinden egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yine Bedük (2022)'ün BESYO Öğrencileri ile diğer fakülte öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi ve

farklı demografik değişkenler açısından karşılaştırma yapılarak bu değişkenlerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile ilişkisini incelenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmasının bulgularında egzersiz bağımlılığı ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Uzun (2019)'un çalışma sonucu bu çalışmanın sonucunu desteklediği görülse de diğer çalışma sonuçlarından hareketle sınıf düzeyinin de egzersiz bağımlılığını etkileyebileceği söylenebilir.

Yapmış olduğumuz bu çalışma da araştırmaya katılanların EBÖ puan ortalamalarının Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 57,04 ortalamaya, Çorum Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 56,46 ortalamaya, Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 57,73 ortalamaya, Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 56,23 ortalamaya sahip oldukları tespit edildi. Alt boyutlarda ise; AODD alt boyutta Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 25,34 ortalamaya, Çorum Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 25,18 ortalamaya, Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 25,98 ortalamaya, Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 25,07 ortalamaya sahip oldukları; BSIEC alt boyutta Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 17,88 ortalamaya, Çorum Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 17,80 ortalamaya, Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 18,26 ortalamaya, Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 17,77 ortalamaya sahip oldukları; TGT alt boyutta Amasya Şehit Ferhat Erdin Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 13,82 ortalamaya, Çorum Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 13,47 ortalamaya, Samsun Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 13,50 ortalamaya, Tokat Şehit Aydoğan Aydın Spor Lisesinde okuyan öğrencilerin 13,39 ortalamaya sahip oldukları tespit edildi. Ayrıca öğrencilerin okuduğu okul değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edildi (Tablo 4.6). Uzun (2019)'un spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi, egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri okulların bölümleri ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olamadığı sonucuna ulaşmıştır. Yozgat (2021)'in fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı konularının esaslıca ele alınması ve bu durumun egzersiz bağımlılığına etki eden faktörler ve egzersiz bağımlılığı kriterleri göz önünde bulundurularak ortaöğretim öğrencilerinde görülen yansımalarını araştırılması amacıyla yapmış olduğu çalışmasının bulgularında, bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri eğitim-

öğretim gördükleri okullar ile anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Çingöz ve Mavibaş (2021)'in üniversitelerin farklı birimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yaptıkları çalışmalarında, araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ya da yüksekokula göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kimi çalışmalarda okuduğu okul değişkeni egzersiz bağımlılığını etkilemediği, bazı çalışmalarda da etkilediği görülmektedir.

Araştırmamızda öğrencilerin EBÖ puan ortalamalarının takım sporları yapan öğrencilerin 56,95 ortalamaya, bireysel sporlar yapan öğrencilerin 56,76 ortalamaya, spor branşım yok diyen öğrencilerin 49,91 ortalamaya sahip oldukları;(bu puan risk grubuna giriyor hocaya sor.) Alt boyutlarda ise ; AODD alt boyutta takım sporları öğrencilerinin 25,52 ortalamaya, bireysel spor yapan öğrencilerin 25,19 ortalamaya, spor branşım yok diyen öğrencilerin 22,91 ortalamaya sahip oldukları; BSIEC alt boyutta takım sporları öğrencilerinin 17,89 ortalamaya, bireysel spor yapan öğrencilerin 18,04 ortalamaya, spor branşım yok diyen öğrencilerin 15,45 ortalamaya sahip; TGT alt boyutta takım sporları öğrencilerinin 13,54 ortalamaya, bireysel spor yapan öğrencilerin 13,53 ortalamaya, spor branşım yok diyen öğrencilerin 11,55 ortalamaya sahip oldukları görüldü. Ayrıca öğrencilerin spor branşı değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0,05$) tespit edildi (Tablo 4.7). Yıldız (2024)'in spor lisesi öğrencilerinin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırmasında, egzersiz bağımlılığı ile yapmış olduğu spor branşı arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını, Güzel (2021)'in Spor Bilimlerin Fakültesindeki öğrencilerin egzersiz bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenerek arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapmış olduğu çalışmasının bulgularında, egzersiz bağımlılığı ile spor branşı arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir ve çalışmamızla paralellik göstermektedir. Bingöl (2015)'ün farklı branşlardaki sporcuların psikolojik sağlık ve egzersiz bağımlılık düzeylerini; cinsiyet, spor branşı ve spor türüne göre incelemesi amacıyla yaptığı çalışmasının bulgularında, egzersiz bağımlılığı ile yapmış olduğu spor branşı arasında anlamlı bir fark olduğunu, bu anlamlı farkın bireysel spor yapan bireylerin takım sporu yapan bireylere göre egzersiz bağımlı olma riskinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Paksoy (2021)'un spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri; bazı değişkenlere göre nasıl şekillendiğini

belirlemeyi amaçladığı çalışmasının bulgularında, spor branşı değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bishop (2009)'un egzersiz bağımlılığının vücut memnuniyeti ve özsaygı üzerindeki etkilerini incelediği araştırmasında, bireysel spor branşla uğraşan bireylerin takım sporu yapan bireylere göre egzersiz bağımlılığı riskinin daha çok olduğu bu nedenle bireylerin spor yaparken yüksek düzeyde konsantrasyon, fiziksel görünüm ve kilo vermek gibi nedenlerden dolayı egzersiz yapma sıklık ve şiddetini artırdıkları bunun da egzersiz bağımlılık riskinin artırdığını tespit etmiştir. Yine Prichard ve Tiggemann (2008)'ın fitness merkezi ortamında egzersiz türleri, öz-nesneleştirme ve vücut imajı arasındaki ilişkileri ve egzersiz nedenlerinin bu ilişkilerdeki rolünün incelendiği ve LePage ve ark. (2008)'nın lisans düzeyindeki kadın öğrenciler arasında oruç tutma ve yoğun egzersiz yapmanın telafi edici stratejiler olarak psikolojik ilişkilerini incelemek için yapmış oldukları araştırmalarında bireylerin kilolarını kontrol etmek, iyi bir fiziksel görünüme sahip olmak ve fiziksel kapasitelerini artırmak ya da dengede tutmak için yapmış oldukları ve artırdıkları egzersizin egzersiz bağımlılığına yol açtığını tespit etmişlerdir. Literatür incelendiğinde spor branşının egzersiz bağımlılığını etkileyen çalışmaların da olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda öğrencilerin EBÖ puan ortalamalarının henüz başlamayan öğrencilerin 42,83 ortalamaya, 0-2 yıl spor yapanların 53,33 ortalamaya, 3-5 yıl spor yapanların 56,55 ortalamaya, 6 yıl ve üzeri spor yapanların 58,59 ortalamaya sahip oldukları tespit edildi. Alt boyutlarda ise; AODD alt boyutta henüz başlamadım 19,00 ortalamaya, 0-2 yıl 24,25 ortalamaya, 3-5 yıl 24,96 ortalamaya, 6 ve üzeri yıl 26,23 ortalamaya sahip oldukları; BSIEC alt boyutta henüz başlamadım 14,00 ortalamaya, 0-2 yıl 16,50 ortalamaya, 3-5 yıl 18,09 ortalamaya, 6 ve üzeri 18,41 ortalamaya sahip oldukları; TGT alt boyutta henüz başlamadım 9,83 ortalamaya, 0-2 yıl 12,58 ortalamaya, 3-5 yıl 13,51 ortalamaya, 6 ve üzeri yıl 13,95 ortalamaya sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların spor yılı değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,01$) tespit edildi (Tablo 4.8). Çingöz ve Mavibaş (2022)'ın üniversitelerin farklı birimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmalarında egzersiz bağımlılığı ile yapmış oldukları egzersiz yılı değişkeni arasında anlamlı fark olduğu, bulgularında 1-2 yıl, 3-4 yıl, 5 yıl ve daha fazla egzersiz yapan bireylerin 1 yıldan daha az egzersiz yapanlara oranla egzersiz bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, 5 yıl ve daha fazla egzersiz yapanların

1 yıldan az, 1-2 yıl ve 3-4 yıl egzersiz yapanlardan egzersiz bağımlılık düzeyinin daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz (2021)'in beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amacıyla yaptığı araştırma bulgusunda egzersiz bağımlılığı ile spor geçmiş yılı arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Szabo (2018) yapmış olduğu çalışmasında uzun süre spor yapma ve yüksek düzeyde spor yapmanın egzersiz bağımlılığı ile yakın bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Batu ve Aydın (2020)'in elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapmış oldukları araştırma bulgularında sporcuların egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları ile spor yapma yılı değişkeni arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Uzun (2019)'un spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi, egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapmış olduğu araştırma sonucunda egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile egzersiz yaşı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sadıq (2018)'in Kickboks, Taekwondo ve Muaytai sporcularının egzersiz bağımlılığının incelenmesi amacıyla yapmış olduğu araştırma sonucu bulgularında da egzersiz bağımlılığı ile spor yılı arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde spor yılının egzersiz bağımlılığını etkilemediği çalışmalar olsa da bazı çalışmalarda da özellikle spor yılı arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığı görülmektedir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyleri değerlendirildiğinde;

. Öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi ve bu nedenle cinsiyetin egzersiz bağımlılığını etkilemediği,

. Aile gelir durumu ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiş ve aile gelir durumunun egzersiz bağımlılığını etkilemediği,

. Sınıf düzeyi ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve sınıf düzeyinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği;

. Okuduğu okul ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve öğrencilerin okuduğu okulun egzersiz bağımlılığını etkilemediği,

. Öğrencilerin yapmış oldukları spor branşı ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve spor branşının egzersiz bağımlılığını etkilemediği,

. Spor yılı ile EBÖ toplam puan ortalaması ve ölçek alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu, spor yılının egzersiz bağımlılık düzeyini etkilediği ve spor yılı arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin de arttığı gözlemlendi,

. TR83 illeri (Amasya, Çorum, Samsun ve Tokat)'ndeki spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlısı oldukları sonuçlarına ulaşıldı.

Sonuç olarak; TR83 illeri spor lisesindeki öğrencilerin spor bağımlısı oldukları, bunun da daha çok spor yılı ile ilişkili olduğu ve egzersiz bağımlılık düzeyinin başka değişkenlerden etkilenmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan araştırma bulguları, değerlendirme ve sonuçlarından yola çıktığımızda öneri olarak;

. Egzersiz, sağlığımız için önemli bir etkinliktir; ancak, aşırı egzersiz yapmanın zararları da bulunmaktadır. Sağlık problemlerine yol açabilen egzersiz bağımlılığı, dikkat edilmesi

gereken bir konudur. Öğrencilere, egzersiz bağımlılığının olabilecek negatif etkileri konusunda eğitici bilgiler sunulabilir.

. Planlı yapılan egzersizin birçok yararı bilinmektedir. Ancak plansız, kontrolsüz ve zamansız yapılan egzersiz bireyin sosyal çevresinin yerine geçerek onu yalnızlaştırabilir ve zamanla psikolojik sorunlara neden olabilir. Bu nedenle yapılacak olan egzersizin bir plan ve program dahilinde yapılması sağlanabilir.

. Egzersizin kişinin yaşınıza, sağlık durumunuza ve hedeflerinize uygun olarak planlanması yapılabilir.

. Aşırı yoğunlukta egzersiz yapmaktan kaçınılması sağlanabilir.

. Egzersiz yapmak için birtakım eğlenceli olan sosyal faaliyetlerden uzaklaşabilir, bu durumu engellemek için daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesini sağlayacak sosyal faaliyetleri sürdürebilmesi sağlanabilir.

. Aşırı ve yüksek düzeyde yapılan egzersiz çeşitli sakatlanma risklerini de beraberinde getirebilmektedir. Bu riskleri azaltmak için vücudun dinlenmesi sağlanabilir.

. Sadece tek bir egzersiz yapmak kişinin monoton bir yaşam sürmesine yol açabilir, bu monotonluktan kurtulması için farklı aktivitelere yönlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Abur, M. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240.
- Adams, J. and Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise As An Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*, 10(5), 415-437.
- Akkaya, G. (2022). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum.
- Akkurt, M. (2018). *Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Alan, H., Güngör, S., Gümüştaş, G., Bilgin, H., ve Vuraler, S. E. Hemşirelik Lisans Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Etkileyen Faktörler. *Thdd*. 2021;2(1):27-41.
- Alpözgen, A. Z., ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Aslan, T. V. (2023). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 6(2), 40-53.
- Ayyıldız, T., Gemicioğlu, Ş. H., Topçu, F., Demir, A., ve Kaya, K. N. (2023). Ortaokul Düzeyindeki Çocuklarda İnternet Bağımlılığının Sosyal Beceri Düzeyi ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 73-84.
- Balci, A., (2021). *Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Muş.
- Başol, E., vr Can, S., (2015). Tütün Tüketiminin Ekonomik Etkileri ve Tütün Kontrol Politikaları Üzerine Bir İnceleme. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7).
- Batu, B., ve Aydın, A. D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (4), 399-412.
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M., ve ÖDEMİŞ, M. (2016). Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(2), 120-124.
- Bedük, A., (2022). *BESYO Öğrencileri ile Diğer Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Siirt.

Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., and Demetrovics, Z. (2012). Exercise Addiction: *Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, And Etiology. Substance Use ve Misuse*, 47(4), 403-417.

Bingöl, E., (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Muğla.

Bishop, I. (2009). Health Or Harm? Exercise Dependence And Its Effects On Body Satisfaction and Self-Esteem.

Bozdağ, B., ve Özbek, S. (2020). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 395-406.

Cengiz, Ş. Ş., ve Delen, B. (2019). Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.

Çilekar, Ş., ve Günay, E. (2020). Hastanemizde Sağlık Çalışanlarının Tütün Ürünlerini Kullanma Durumu. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 21(4), 295-300.

Çingöz, Y. E., ve Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *The Online Journal Of Recreation And Sports*, 11(2), 19-28.

Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.

Demir, Ş. (2023). *Fitness Egzersizine Katılan Bireylerin Ruh Hali İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

Demirel, H. G., ve Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.

Demirel, H., Kayıhan H., Özmert E. N. ve Doğan A. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2. Baskı). T.C. Sağlık Bakanlığı 2014, Ankara.

Doğan, M., Elçi, G. ve Gürbüz, B. (2022). Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.

Durmuşoğlu, M. V. (2011). *İlköğretimdeki Sporcu Öğrencilerin Branş Tercihlerinde Rol Oynayan Sosyo Ekonomik Faktörler ile Fiziksel Uygunluk ve Mental Sağlıklarının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Durusoy, E. ve Mutuş, R. (2021). Yeşil Egzersizin Kronik Ağrıya, Fiziksel Ve Mental Sağlığa Etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 351-362.

Ektiricioğlu, C., Arslantas, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.

Er, K. (2020). *Bireysel ve Takım Sporları ile İlgilenen Master Sporcularda Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Muğla.

- Erdoğan, R., Tizar, E., Ayhan, S. ve Akpolat, İ. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Dicle Tıp Dergisi*, 50(1), 120-129.
- Eroğlu, M. (2023). Çocukluk Döneminde Bilişsel Gelişim: Piaget ve Vygotsky'nin Bilişsel Gelişim Kuramlarının İncelenmesi ve Karşılaştırılması. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 6(1), 69-77.
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Damla Matbaacılık, Ankara
- Ersoy G, 2004. *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. 3. Baskı. Ankara, Nobel Yayınları, s. 104.
- Faraji, H., & Dağ, E. D. (2022). Kumar Bağımlılığı ve İntihar Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 2(2), 184-200.
- Gök, O. (2023). Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Davranışlarına İlişkin Görüşlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Gül, C. ve Bingöl, Ş. (2022). Spor Liseleri Öğrencilerinin Sportmenlik Algısının İncelenmesi. *Hakkâri Review*, 6(2), 46-58.
- Güleç, S. (2020). Lise Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Yaşam Amaçlarının Aracı Rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 1(1), 27-35.
- Gün, A. (2018). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite ve Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Günay, K. ve Yılmaz, İ. (2023). Fiziksel Aktivite: Sağlıktan Akademik Başarıya. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 43-55.
- Gürsu, O. ve Selçuk, B. S. (2021). Türkiye’de Yapılan Dindarlık-Bağımlılık Çalışmalarının Yöntemsel Analizi. *Turkish Academic Research Review*, 6(3), 1133-1150.
- Güzel, R. (2023) *Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı, Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığının Beslenme Durumuna Etkisi, Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü Programlar Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Güzel, M. C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Haşimoğlu, A. Ve Aslandoğan, A. (2018). Lise Öğrencilerinin Ergenlik Dönemi Sorunları ve Duygu Düzenleme Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Academic Review Of Humanities And Social Sciences*, 1(2), 71-83.
- Hekim, M. ve Hekim, H. (2015). Çocuklarda Kuvvet Gelişimi ve Kuvvet Antrenmanlarına Genel Bakış. *Güncel Pediatri*, 13(2), 110-115.
- Işıkgöz, M. E. Ve Esentaş, M. (2020). Resmi Ortaöğretim Kurumları İçinde Spor Liselerinin Profili: Betimsel Bir Analiz. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(1), 89-98.

- İncekara, H. İ. ve Besra, T. A. Ş. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 464-472.
- Karakartal, D. Kumar Bağımlılığının Yol Açtığı Psikososyal Sorunların Değerlendirilmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(4), 1007-1016.
- Karakaş, G., Kolayış, İ. E. Ve Eskiler, E. (2015). Yüzme Egzersizine Katılan Kadınların Egzersiz Motivasyonlarının İncelenmesi. *Proceedings Of The III Rekreasyon Araştırmaları Kongresi, Eskişehir, Türkiye*, 5-7.
- Karakaş, S. A. ve Ersöğütçü, F. (2016). Madde Bağımlılığı ve Hemşirelik. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(2), 133-139.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378
- Kay, M. A. Ve Sağlam, M. (2020). Çocuklarda Sosyal ve Duygusal Gelişimi Ölçmek İçin Kullanılan Ölçeklerin İncelenmesi. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 10(2), 18-33.
- Kaya, Ö. (2019). *Öğretmen Adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları, Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kayran, S. M. (2016). Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Çocuklar. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*, 8(5), 13-15.
- Kızılkıran, A. (2023). *Düzenli Olarak Spor Salonuna Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Sinop.
- Kol, S. (2011). Erken Çocuklukta Bilişsel Gelişim ve Dil Gelişimi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21), 1-21.
- Koruç, Z. Ve Arsan, N. (2009). Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersiz Bağlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44.
- Kürtül, E., (2021). *Egzersiz Bağımlılığı ile Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Lichtenstein, M. B., and Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive behaviors reports*, 3, 33-37.
- Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B., and Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 343-349.
- Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği (2013). Resmî Gazete Tarihi: 07.09.2013, Resmî Gazete Sayısı: 28758.
- MEB (2015). *Türk eğitim sistemi ve ortaöğretim*. (Edt: Ercan Türk). Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, Ankara

- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023). Fiziksel Aktivite. 30.05.2023 tarihinde <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ogrenci/> sayfasından erişilmiştir
- Nalbantoğlu, İ. Ve Tuncay, T. (2023). Madde Bağımlılarının ve Ailelerinin Bağımlılıkla Mücadele Deneyimlerinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 207-226.
- Ordu, F. (2022). Egzersiz Bağımlılığı: Bir Güncelleme. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 536-546.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E. ve Karadağ, M. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2).
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Orhan, R. Ve Ayan, S. (2018). Psiko-Motor ve Gelişim Kuramları Açısından Spor Pedagojisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 523-540.
- Öçalan, M., Boyalı, E. Ve Ergin, M. (2018). Öğrencilerin Spor Liselerine Yönelme ve Tercih Nedenlerinin Belirlenerek Seçili Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 10-21.
- Ökten, Ü. G. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve utangaçlık arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü (Şırnak il örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özbek, S. Ve Yoncalık, O. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 171-215.
- Özer, K. (2016) *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş.
- Peterson, V. (1998). *Dieting Behaviours and Body Image: A Study of Gymnasts and Netball Players*. Unpublished Honours Thesis. University of Newcastle.
- Polat, C. Ve Şimşek, K. Y. (2019). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *The Journal Of Academic Social Science*, 15(15), 354-369.
- Prichard, I. ve Tiggemann, M. (2008). Relations Among Exercise Type, Self-Objectification, and Body Image in The Fitness Centre Environment: *The Role of Reasons For Exercise*. *Psychology Of Sport And Exercise*, 9(6), 855-866.
- Pulur, A. ve Gedik, A. (2021). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Sadıq, B. J. S. (2018). Investigation of The Exercise Dependence of Athletekick Boxing, *Taekwondo and Muay Thai (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü)*.
- Samancı, O. Ve Uçan, Z. (2017). Çocuklarda Sosyal Beceri Eğitimi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(1), 281-288.se

- Saraçoğlu, S. ve Öztürk, F. (2020). Türkiye’de Tütün Kontrol Politikaları ve Tütün Tüketimi Üzerine Bir Değerlendirme. *Politik Ekonomik Kuram*, 4(1), 20-44.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H., (2013). Dijital Çağın Çocukları: İlköğretim Öğrencilerinin Facebook Kullanımları ve İnternet Bağımlılıkları Üzerine Bir Araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31-48.
- Sérolène P. And Philip G. Which Sports Are More At Risk of Physical Exercise Addiction: A Systematic Review. *Addict Behav*, 2018; Doi: 10.1016/J.Addbeh.2018.12.030
- Sural, V., Serin, K., Şahin, M., Üngör, R. ve Şahin, F. (2023). Spor Lisesi Öğrencilerinin Antrenörlük Mesleğine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(4), 1345-1358.
- Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R. and Rivera, O. (2013). Exercise Addiction In Spanish Athletes: Investigation of The Roles Of Gender, Social Context and Level of Involvement. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 249-252.
- Tekkurşun Demir, G., (2022). Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk İlişkisi ile Egzersiz Yapamama Durumunda Yaşananlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 281-296.
- Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3).
- Tel, A. (2017). *Egzersiz Uygulanan Ratlarda Çinko Pikolinat Takviyesinin Glikoz ve Lipid Metabolizması ile Çinko Taşıyıcıları Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Tel, M. (2020). İyilik ve Spor. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 42-52.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D. and Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, And Sedentary Behaviors: Definitions And Implications In Occupational Health. *Frontiers In Public Health*, 6, 288.
- Uşaklı, H. (2017). Sosyal Duygusal Öğrenme Nedir Neden Önemlidir (İnsan İlişkilerinde Beş Duygu Alanı). *Sinop Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5-15.
- Uzun, U. (2019). *Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Ümmet, D., Doğan, S. Ve Kemahlı, H. P. (2019). Lise Öğrencilerinin Okula Aidiyet Duyguları ve Sosyal İyi Oluşları Üzerine Karma Bir Araştırma. *OPUS International Journal Of Society Researches*, 10(17), 1625-1663.

Yıldız, R., Koçak, Ç. V. Ve Singin, R. H. Ö. (2020). Öğrencilerin Spor Liselerini Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1), 72-83.

Yıldız, E. Ve Çetin, Z. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5(2), 54-66.

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.

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş. Ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.

Yıldız, A. Ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.

Yılmaz A, Can Y, Bozkurt M, Evren C. (2014). Alkol ve Madde Bağımlılığında Remisyon ve Depreşme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. Eylül 2014;6(3):243-256.

Yılmaz M. ve Cüceler S. (2019). Alkol Bağımlılığı ve Damgalanma. *Bağımlılık Dergisi*. September 2019;20(3):167-174.

Yılmaz, Ö. E. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, Y. ve Güven, S. (2022). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *L. Ulusal İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Öğrenci Kongresi*, 67.

Yılmaz, F. N. ve Gündüz, H. Ç. (2018). Lise Öğrencilerinin Kariyer Kaygılarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1585-1602.

Yozgat, S., (2021). *Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.

Zorba E. ve Ziyagil M. (1995). *Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları*. 2. Baskı. Trabzon, Gen Matbaacılık, 310s

Zorba, E. Ve Saygın, Ö. (2017). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. (4. Baskı). Ankara: Perspektif. Güvenirlik Çalışması. *Journal Of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.

Zmijewski, C. F. and Howard, M. O. (2003). Exercise Dependence And Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.

WHO (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization, Report of a WHO forum and technical meeting, *Geneva*, 15-17

World Health Organization. (2013). Health 2020: A European policy frame work and strategy for the 21st century. World Health Organization. *Regional Office for Europe*.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. *Geneva*. 1-93.





EKLER

Ek-1 Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.03.2023-121706



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı :E-30640013-108.01-121706
Konu :Olurlar, Onaylar

13.03.2023

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER
Öğretim Üyesi

İlgi : 09.02.2023 tarihli ve 3487 sayılı yazı.

"Tr83 İllerindeki Spor Lisesi Öğrencilerini Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:Başvuru Değerlendirme (2 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSPB1YZ51P Pin Kodu :62172

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5544&eD=BSPB1YZ51P&eS=121706>

Adres:Akbilek Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Kürşat EFE
Unvanı: Etik Kurul Üyesi
Tel No: 1



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-2 Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurul Değerlendirme Formu

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ
	SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı : “Tr83 İllerindeki Spor Lisesi Öğrencilerini Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	09.02.2023
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	01.03.2023
Karar tarihi	01.03.2023

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

(Başkan)
Prof. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye- raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç.Dr. Davut AĞBAL

(Üye)
Doç.Dr. Burcu KARAŞAR

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek-3 Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama Onayı

Amasya Üni Gelen Evrak Tarih ve Sayısı: 10.04.2023-125525



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : E-62045208-605.01-74082971
Konu : Araştırma Uygulama İzni

10.04.2023

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi :a)Amasya Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının) 04.04.2023 tarihli ve E-47526769-302.08.01-124391 sayılı yazısı.
b) 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 (2020/2) sayılı Genelge.
c)10.04.2023 tarihli ve E-62045208-20-74078235 Makam Onayı.

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 217901011 numaralı öğrencisi Özgür YAVUZ, Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER'in danışmanlığında hazırladığı "TR83 İllerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla Genel Müdürlüğümüze bağlı başvuruda bildirilen okullarımızda anket çalışması yapma izin talebine ilişkin Genel Müdürlüğümüz görüşü istenilen ilgi (a) yazı ve ekleri ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Araştırmanın uygulama izni ilgi (c) Makam Onayı ile uygun görülmüştür.
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Nazan ŞENER
Bakan a.
Mesleki ve Teknik Eğitim
Genel Müdürü

Ek:

- 1-Araştırma Önerisi
- 2-Makam Onayı

DAĞITIM:

Amasya Üniversitesi Rektörlüğüne (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)
Amasya Valiliğine (İl Milli Eğitim Müdürlüğü)
Çorum Valiliğine (İl Milli Eğitim Müdürlüğü)
Samsun Valiliğine (İl Milli Eğitim Müdürlüğü)
Tokat Valiliğine (İl Milli Eğitim Müdürlüğü)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Atatürk Blv.06648 Kızılay/ANKARA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (312) 413 13 96
E-Posta: aysim.secen@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Aysim SEÇEN
Unvan : Öğretmen
İnternet Adresi: www.meb.gov.tr Faks:3124188406

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4b5e-46f7-3ba6-aa00-4839 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-4 Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma Uygulama İzni



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : E-62045208-20-74078235
Konu : Araştırma Uygulama İzni

10.04.2023

GENEL MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : a) Amasya Üniversitesi Rektörlüğü (Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının) 04.04.2023 tarihli ve E-47526769-302.08.01-124391 sayılı yazısı.
b) 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 (2020/2) sayılı Genelge.

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 217901011 numaralı öğrencisi Özgür YAVUZ, Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER'in danışmanlığında hazırladığı "TR83 İllerindeki Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi" konulu araştırmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin Genel Müdürlüğümüz görüşü istenilen ilgi (a) yazı ve eki araştırma ve anket soruları ilgi (b) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde; söz konusu araştırmanın onaylı örneği Genel Müdürlüğümüzde muhafaza edilen veri toplama araçlarının Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esas olmak koşuluyla sağlık tedbirleri de dikkate alınarak Genel Müdürlüğümüze bağlı başvuruda bildirilen okullarımızda uygulanması hususunu olurlarınıza arz ederim.

Ahmet KAYA
Daire Başkanı

OLUR
Nazan ŞENER
Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürü

Ek:

1. Tutanak
2. Araştırma

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Atatürk Blv.06648 Kızılay/ANKARA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (312) 413 13 96
E-Posta: aysim.secen@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ayşim SEÇEN
Unvan : Öğretmen
İnternet Adresi: www.meb.gov.tr
Faks: 3124188406

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 8c62-c9be-357b-a351-a348 kodu ile teyit edilebilir.

Ek-5 Ölçek Kullanım İzin Talebi

Ek-6 Ölçek Kullanım İzni

Ek-7 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

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

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Özgür YAVUZ

Doğum Yeri :

Doğum Tarihi :

EĞİTİM DURUMU

Lisans Öğrenimi : Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi

Yüksek Lisans Öğrenimi : Amasya Üniversitesi

Bildiği Yabancı Diller :

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Bildiriler (-Uluslararası –Ulusal)

1- Tokat Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi 5. International Anatolian Scientific Research Congress held on July 21-23, 2023 / Hakkâri, Türkiye

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar ve Yıl :

İstanbul / Emniyet Müdürlüğü 2006-2011

Sivas / Emniyet Müdürlüğü 2011-2013

Tokat-Reşadiye / İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü 2013-2018

Tokat / İl Milli Eğitim Müdürlüğü 2018 – Devam Ediyor.

İLETİŞİM

E-posta Adresi :