T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

# SPOR BİLİMLERİ EĞİTİMİ ALAN YÜKSEKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

UĞUR UZUN

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. İLHAN TOKSÖZ

EDİRNE 2019

T.C.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Rekreasyon Yönetimi ANABİLİM DALI

Rekreasyon Yönetimi PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Uğur UZUN tarafından hazırlanan Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi Konulu **Yüksek Lisans** tezinin Sınavı, Trakya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 19-6 maddeleri uyarınca 29.11.2019 günü saat 16.30 'da yapılmış olup, yüksek lisans tezinin *KABUL EDİLMESİNE **OYBİRLİĞİ/~~OYÇOKLUĞU~~** ile karar verilmiştir.

| JÜRİ ÜYELERİ | KANAAT | İMZA |
|---|---|---|
| Prof Dr. İlhan TOKSOZ | KABUL EDİLMESİNE | |
| Prof Dr. Hürmüz KOÇ | KABUL EDİLMESİNE | |
| Dr. Öğr. Üyesi Aslan SAÇ | KABUL EDİLMESİNE | |

* Jüri üyelerinin, tezle ilgili kanaat açıklaması kısmında "Kabul Edilmesine/Reddine" seçeneklerinden birini tercih etmeleri gerekir.

**TRAKYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**
**REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**
**DOĞRULUK BEYANI**

Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, tüm verilerin bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, kullanılan verilerde tahrifat yapılmadığını, tezin akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını, kullanılan tüm literatür bilgilerinin bilimsel normlara uygun bir şekilde kaynak gösterilerek ilgili tezde yer aldığını ve bu tezin tamamı ya da herhangi bir bölümünün daha önceden Trakya Üniversitesi ya da farklı bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

06 / 12 / 2019

Uğur UZUN



**Tezin Adı:** Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi

**Hazırlayan:** Uğur UZUN

# ÖZET

Bu çalışma, Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi, egzersiz faaliyetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yaşı, cinsiyeti, egzersiz tipi ve ailesinin aylık geliri gibi değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören tüm öğrencilere ulaşılmış ve çalışmaya katılmayı kabul eden ve anketi eksiksiz dolduran 294 öğrenciyle anket yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir.

Katılımcıların %57,8'inin erkek, %42,2'sinin kadın olduğu çalışma grubunda Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'ne göre bağımlılıkları sorgulandığında; %24,5 (n=72) öğrencinin egzersiz bağımlısı, % 61,6 (n=181) öğrencinin egzersiz bağımlısı adayı, % 13,9 (n=41) öğrencinin ise egzersiz bağımlısı olmadığı, erkek öğrencilerin %26,5 (n=45)'inin, kadın öğrencilerinde %21,8 (n=27)'inin egzersiz bağımlısı olduğu bulunurken, cinsiyet grupları ile egzersiz bağımlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulundu. Erkek öğrencilerde sportif faaliyetleri, kadın öğrencilerde ise stüdyo derslerini daha fazla tercih ettiği bulundu. Ayrıca erkek öğrencilerin sportif faaliyetlerinden daha çok futbol branşına ağırlık verdikleri belirlendi. Egzersiz bağımlısı olmayan öğrencilerin vücut ağırlıklarının ve VKİ'lerinin bağımlı ve bağımlı adayı olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha az olduğu bulundu. Bu doğrultuda spor bilimleri alanında eğitim gören 4 öğrenciden 1'inin egzersiz bağımlısı, 2'sinin ise egzersiz bağımlısı adayı olduğu görülmektedir. Herhangi bir davranış bağımlılık durumuna geldiğinde kontrol edilemeyen davranışlar ortaya çıkabilir. Bu sebeple acilen bireylerin ihtiyaçlarına cevap verecek nitelik ve nicelikte farklı etkinlikler düzenlenerek, potansiyel adayları veya bağımlıları bu davranışlardan uzaklaştırmak veya bu davranışları ortadan kaldırmak gerektiği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, Egzersiz bağımlılığı, Spor

**Name of the Thesis:** Examination of Students' Exercise Addiction Studying at Physical Education and Sports School

**Prepared by:** Uğur UZUN

# ABSTRACT

This study is an examination of students studying higher education in sports' exercise dependence and excersize participation. The aim of the study was to investigate the relationship between exercise duration, frequency, exercise age, gender, type of exercise and monthly income of the family and its relation to exercise dependence. Research group was consisted of 294 students who participated voluntarily and studying higher education in Kırkpınar School of Physical Educaiton and Sports.The data were analyzed and analyzed using SPSS 20 package program. Participants gender distrubition were 57.8% male and 42.2% female. According to Exercise Addiction Scale-21; It was found that 24.5% students were exercise addicts, 61.6% students were candidate exercise addicts and 13.9 % students were not exercise addicts. There was no statistically significant relationship between exercise groups and exercise dependence. It was found that male students preferred sporting activities and female students preferred studio courses. Also, football exercise was chosen at a higher rate within the male students. Body weights and BMI of the non-exercise dependent students were significantly lower than those of the dependent and dependent candidates. Bu doğrultuda spor bilimleri alanında eğitim gören 4 öğrenciden 1'inin egzersiz bağımlısı, 2'sinin ise egzersiz bağımlısı adayı olduğu görülmektedir. Herhangi bir davranış bağımlılık durumuna geldiğinde kontrol edilemeyen davranışlar ortaya çıkabilir. Bu sebeple acilen bireylerin ihtiyaçlarına cevap verecek nitelik ve nicelikte farklı etkinlikler düzenlenerek, potansiyel adayları veya bağımlıları bu davranışlardan uzaklaştırmak veya bu davranışları ortadan kaldırmak gerektiği düşünülmektedir.

Thus, the study has shown that 4 of 1 students studying at higher education in sports are excersize addicts, 2 of them are potential addicts. In any behavioral turns into an addiction, uncontrolled behaviours can ocur. This case it is urgent to plan and manage different activities answering the needs of individuals to prevent unwanted behaviour for potential and existing addicts.

**Key words:** Recreation, Exercise Addiction, Sports

# TEŞEKKÜR

Bu çalışma, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi, spor faaliyetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Tez çalışmamda beni yönlendiren ve yardımcı olan değerli hocam Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ'e, tezimin her aşamasında desteğini esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Deniz DİNDAR'a, istatistik konusundaki katkıları için Burak Deniz UYANIK'a, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim öğretim hayatım boyunca emeği geçen tüm öğretmenlerime, tezimi tamamlamam için ısrar eden ve her zaman yanımda olan babam Ali UZUN'a, eşim Emine Asena UZUN'a ve tüm aileme sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

# İÇİNDEKİLER

**ÖZET** ..... **I**
**ABSTRACT** ..... **II**
**TEŞEKKÜR** ..... **III**
**İÇİNDEKİLER** ..... **IV**
**TABLOLAR LİSTESİ** ..... **VII**
**GRAFİKLER LİSTESİ** ..... **IX**
**GİRİŞ VE AMAÇ** ..... **X**

## BİRİNCİ BÖLÜM

**1. REKREASYON** ..... **1**
**1.1. Kavramsal Olarak Rekreasyon** ..... **1**
**1.2. Rekreasyon Özellikleri** ..... **2**
**1.3. Rekreasyon Çeşitleri** ..... **3**
**1.3.1. Amaçlarına göre rekreasyon** ..... **3**
**1.3.2. Rekreasyon kriterleri** ..... **3**
**1.4. Rekreasyonun Yararları** ..... **3**
**1.4.1. Psikolojik yararları** ..... **4**
**1.4.2. Fiziksel yararları** ..... **4**
**1.4.3. Sosyal faydaları** ..... **6**

## İKİNCİ BÖLÜM

**2. BAĞIMLILIK VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI** ..... **8**
**2.1. Bağımlılık** ..... **8**
**2.1.1. Bağımlılık Nedenleri** ..... **8**
**2.1.2. Bağımlılık Türleri** ..... **9**
**2.1.2.1. Madde Bağımlılığı** ..... **10**
**2.1.2.1. Davranışsal Bağımlılık** ..... **10**
**2.2. Egzersiz Bağımlılığı** ..... **11**
**2.2.1. Egzersiz Bağımlılığına Etki Eden Faktörler** ..... **11**

**2.2.1.1. Yaş** ..... **12**
**2.2.1.2. Spora Başlama Yaşı** ..... **12**
**2.2.1.3. Cinsiyet** ..... **12**
**2.2.1.4. Kişilik** ..... **12**
**2.2.1.5. Vücut Kütle İndeks** ..... **13**
**2.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri** ..... **13**
**2.2.2.1. Tolerans** ..... **13**
**2.2.2.2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri** ..... **13**
**2.2.2.3. Niyet Etkisi** ..... **13**
**2.2.2.4. Kontrol Kaybı** ..... **13**
**2.2.2.5. Zaman** ..... **14**
**2.2.2.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma** ..... **14**
**2.2.2.7. Devamlılık** ..... **14**
**2.2.3. Egzersiz Bağımlılığında Kullanılan Ölçüm Yöntemleri** ..... **14**
**2.2.3.1. Tek Boyutlu Ölçümler** ..... **14**
**2.2.3.2. Çok Boyutlu Ölçümler** ..... **15**
**2.2.4. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri** ..... **15**

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

**3. EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE** ..... **17**
**3.1. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler** ..... **18**
**3.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri** ..... **18**
**3.2.1. Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerine Olan Etkileri** ..... **19**
**3.2.2. Sosyal ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri** ..... **19**
**3.2.3. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri** ..... **20**
**3.2.4. Yaşlılık Üzerine Etkileri** ..... **20**

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

**4. MATERYAL VE YÖNTEM** ..... **21**
**4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi** ..... **21**
**4.2. Araştırmanın Evreni** ..... **22**

**4.3. Araştırmanın Yöntemi ..... 22**
**4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi ..... 23**
**4.5. Bulgular ..... 23**

## BEŞİNCİ BÖLÜM

**5. TARTIŞMA VE SONUÇ ..... 39**
**KAYNAKLAR ..... 49**
**EKLER ..... 57**

# TABLOLAR LİSTESİ

**Tablo 1. Demografik veriler ..... 23**
**Tablo 2. Çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim durumları ..... 24**
**Tablo 3. Çalışmaya katılan öğrencilerin ilgilendikleri spor branşları ..... 24**
**Tablo 4. Öğrencilerin spor aktiviteleri durumları ..... 25**
**Tablo 5. Cinsiyete göre yaş, boy, kilo ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması ..... 26**
**Tablo 6. Cinsiyete göre aile gelir durumlarının dağılımının karşılaştırılması .. 27**
**Tablo 7. Cinsiyetlere göre eğitim bilgilerinin karşılaştırılması ..... 27**
**Tablo 8. Cinsiyetlere göre öğrencilerin ilgilendikleri spor branşları karşılaştırılması ..... 28**
**Tablo 9. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz durumları ..... 29**
**Tablo 10. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıkları değerlendirilmesi ..... 30**
**Tablo 11. Öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarına göre demografik özelliklerinin değerlendirilmesi ..... 31**
**Tablo 12. Öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarına göre aile gelir durumlarının karşılaştırılması ..... 32**
**Tablo 13. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve ilgilendikleri spor branşlarına göre egzersiz bağımlılıklarının dağılımı ..... 32**
**Tablo 14. Öğrencilerin egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması ..... 33**
**Tablo 15. Öğrencilerin egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması ..... 34**
**Tablo 16. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının ortalamaları ..... 34**
**Tablo 17. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması ..... 35**
**Tablo 18. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması ..... 35**

**Tablo 19. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları erkek ve kadın öğrencilerde düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması ..... 36**

**Tablo 20. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları, öğrencilerin yaşları, VKİ ve kaç yıldır düzenli spor yaptıkları ile korelasyon analizi ile incelenmesi ..... 38**

# GRAFİKLER LİSTESİ

**Grafik 1. Çalışmaya katılan öğrencilerin ilgilendikleri spor branşların dağılımı ..... 25**
**Grafik 2. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'ne göre bağımlılık dağılımları ..... 26**
**Grafik 3. Cinsiyetlere göre öğrencilerin ilgilendikleri spor branşlarının dağılımı ..... 28**
**Grafik 4. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıklarının dağılımları ..... 30**
**Grafik 5. Egzersiz bağımlığına göre vücut kütle indeksi ortalamalarının karşılaştırılması ..... 31**
**Grafik 6. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları erkek ve kadın öğrencilerde düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması ..... 37**

# GİRİŞ VE AMAÇ

Bireylerin akademik başarılarının yanı sıra katıldığı rekreatif etkinliklerde psikolojik ve fiziksel becerilerinin gelişiminde önem arz etmektedir. Egzersiz gibi fiziksel rekreasyon etkinlikleri kişilerin fiziksel becerilerini geliştirirken, psikolojik olarak da rahatlamalarına yardımcı olur. Rekreasyon kelime olarak "eğlendirmek, canlandırmak, dinlendirmek vb." anlamlarda kullanılmaktadır. Kısaca eğlendinlen insanların boş zaman etkinliklerini ifade etmekte kullanılan bir kavramdır (Yetim, 2000). Günümüzde, rekreatif etkinlik amacı, fitness ve crossfit merkezlerinin artmasıyla beraber egzersiz yapan bireylerde de artış gözlenmiştir.

Egzersiz; planlı ve programlı olarak gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla öğesini geliştirmeye ya da korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketleridir (Biddle, 1995). Bireyler egzersize, kilo kontrolünü sağlamak, kronik hastalıklarını azaltılmak (hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemik erimesi, diyabet, felç, stres, depresyon vb.), eğlenmek, olumlu benlik geliştirmek ve sosyalleşmek amacı ile katılmaktadır (Willis ve Campbell, 1991). Egzersiz fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkilere sahiptir. Egzersizin ölüm riskini azalttığı (Blair vd, 1989), kalp damar hastalıklarını iyileştirdiği (Whelton vd, 2002), obezite riskini ve osteoporozu (Bonaiuti vd, 2002) azalttığı bulunmuştur. Ayrıca, kaygı ve depresyonun azalmasına katkıda bulunarak psikolojik sağlığı koruduğu da araştırmalarla desteklenmiştir (Koruç ve Bayar, 2004, Taylor, 2000).

Egzersizin olumlu etkilerinin yanında egzersizin olumsuz etkileri de bulunmaktadır (Szabo, 1998). Egzersizin olumsuz sonuçlarını açıklarken ele alınan en önemli kavram egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale tarafından tanımlanmıştır (Veale D, 1995). Bu araştırmacı egzersiz bağımlılığını egzersize eğlence amacı ile katılımın kontrol edilemeyecek aşırı egzersiz davranışı ile sonuçlanması olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı fizyolojik (tolerans geliştirme) ve/veya psikolojik semptomları (kaygı, depresyon) içermektedir.

Egzersizin düzenli olarak yapıldığı mekanlardan biriside fitness merkezleridir. Bireyler bu merkezlere formda kalmak, kilo vermek ve sağlıklı yaşam amaçlı olarak

gitmektedirler. Bu merkezlere düzenli devam eden bireylerde egzersiz bağımlılığının ortaya çıkışı bu çalışmanın araştırma konusunu oluşturmuştur. Egzersiz bağımlılığı konusunda yurtdışında çalışmalar (Szabo, 2007, Lichtenstein, vd, 2014) olmasına karşılık Türkiye de bu alanda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı üzerine daha fazla sayıda literatüre ihtiyaç duyulduğundan bu çalışma yapılmaya karar verilmiştir. Bu çalışmadan elde edilecek veriler, bu alanda yapılacak çalışmalara öncülük etmesi bakımından önem taşımaktadır. Bizde bu amaçla bu çalışmamızda; Sporda Yükseköğretim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi, spor faaliyetlerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yaşı, cinsiyeti, egzersiz tipi ve ailesinin aylık geliri gibi değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenme hedeflenmiştir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1. REKREASYON

Bu bölümde kavramsal olarak rekreasyondan, rekreasyonun ortaya çıkışı, rekreasyon ihtiyacının nedenleri, rekreasyonun faydaları, rekreasyonun sınıflandırılması ve rekreasyon katılımı etkileyen faktörler değerlendirilecektir.

### 1.1. Kavramsal Olarak Rekreasyon

Rekreasyon kelime olarak "eğlendirmek, dinlendirmek, canlandırmak vb." anlamlarda kullanılmaktadır. İnsanlar genellikle boş zamanlarını; gezme, görme, dinlenme, heyecan duyma, beraber olma, farklı deneyimleri yaşamak için evde, dışarıda, açık veya kapalı alanlarda aktif veya pasif olarak, kırsal alanlarda veya şehirlerde çeşitli etkinliklere katılmaktadırlar. Kısaca eğlendinlen insanların boş zaman faaliyetlerini anlatmakta kullanılan bir kavramdır (Yetim, 2000).

Boş zamanları değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, yaşamın canlandırılması, zihnin tazelenmesidir. Rekreasyon kültürel ve yaratıcı faaliyetlerle insanın yenilenmesi, biriken arzuların açığa çıkarılmasıdır. Olumsuz çevre koşulları nedeniyle oluşan stres ve sıkıntının atılarak, verimli çalışma, sağlıklı yaşam ve vücut bütünlüğüne kavuşulması için yapılan planlı faaliyetlerdir. Bireyin kendini tatmin ve eğlenmek için yaptığı faaliyetlerdir (Balcı ve İlhan, 2006).

Rekreasyon güç ve enerji kullanarak canlanmak yenilenmek fiziksel ve zihinsel olarak yeniden hazır hale gelmektir. Rekreasyon temel bir insan gereksinimi olarak isteğe bağlı zaman içindeki aktiviteleri ve gönüllü katılımı gerektirir (O'Sullivan, 1991).

Rekreasyon bireyin yapmaktan zevk aldığı toplumsal etkinliklere katılarak başka insanlarla sosyalleşmesi ve günlük yaşamın sorunlarından uzaklaşmasıdır (Köktaş, 2004).

Rekreasyon; aktif ya da pasif grup ya da birey olarak kültürel faaliyetlere tabiat veya insan tarihinin değerlendirilmesine sporları gezilerine, eğlencelere ve resmi olmayan eğitimlere katılımları da kapsar. Rekreasyon kapsamlı bir tanımı şu şekilde yapılabilir; bireyler; çevresel faktörler ve yoğun çalışma temposu nedeniyle hayat tarzı olumsuz etkilenen bedeni ve ruh sağlığını tekrar kazanmayı istemektedir. Bununla

beraber zevk almak ve mutlu olmak için kişisel doyum sağlayacak zorunlu ihtiyaçlar ve çalışma zamanı dışında kalan kendisine ait zamanda kendi isteğiyle grup içinde veya bireysel seçtiği etkinliklere rekreasyon denir.

Yapılan rekreasyon tanımlarına bağlı olarak, Rekreasyonun etkinliklere katılanlara mutluluk, ruhsal huzur, karakter tatmini, özgürlük, yaratıcılık, fiziksel ve sosyal koordinasyon yanında daha geniş bir dünya görüşü kazandırması gerektiği ortaya çıkmaktadır (Hacıoğlu, 2003).

### 1.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun özellikleri amaç, katılım şekillerine göre farklı anlayışlar çerçevesinde incelenmesine rağmen, çoğu araştırmacı tarafından kabul gören temel özellikleri bulunur.

Bunlar;

• Katılım kesinlikle gönüllü olmalıdır ve gönüllü katılım şartının gençler ve çocuklar için kesinlikle uyulması gereken bir zorunluluktur.

• Faaliyetler sürdürme zorunluluğu yoktur.

•. Mekan (iç ve dış) ve zaman (mevsim) sınırlaması yoktur

• Mental, ruhsal, fiziksel faaliyetler tek başına olabileceği gibi birkaçının içerebilen faaliyetler olabilir.

• Faaliyetler bir ödüllendirmedir. Evrensel olarak uygulanmaktadır. Bireyin yaratıcı olmasına ve kendini ifade etmesine imkan veren faaliyetlerden oluşur. Haz ve mutluluk duyulan faaliyetlerdir.

• Faaliyet ne şartta olursa olsun, yerine getiren bireyin bir bedel ödemesi söz konusudur. Rekreasyon faaliyetinin bir maliyeti gerektirir.

• Toplumun sosyal değerlerine ters düşmeyerek, toplumsal ahlak ve manevi değerlerini ve törelerini dikkate almalıdır.

• Başkası için yapılmaz ve yerine getirilemez. Birden fazla faaliyete ilgi duyma ve gerçekleştirme olanağı sağlar.

• Bireylerin sosyal, fiziksel, psikolojik yapılarını, sağlıklarını, kişilik özelliklerini ve vatandaşlık duygularını geliştirir (Yörükoğlu, 1993, Karaküçük, 1997).

### 1.3. Rekreasyon Çeşitleri

Rekreasyon faaliyetlerini gerçekleştiren kişiden kişiye zevkler farklılık gösterebilir. Bu nedenle rekreasyon sınıflandırılması katılımcıların ayrı ayrı istekleri ve amaçları göre düşünüldüğünde oldukça zorlaşır. Fakat herkesin gerçekleştirebileceği rekreasyon faaliyeti mevcuttur (Karaküçük, 1997, Ekici, 1997).

Karaküçük (1997) rekreasyonu; amaçlarına ve çeşitli kriterlere göre sınıflandırmıştır.

#### 1.3.1. Amaçlarına göre rekreasyon

• Turizm; tatil ve doğanın güzelliklerinden faydalanmak amacı ile bulunduğu yerden uzaklaşarak gerçekleştirilen dinlenme, gezerek görme faaliyetlerdir.

• Dinlenme; vücuda ve ruha zindelik kazandırmak, çalışma ortamından uzaklaşmak amacıyla yapılan faaliyetlerdir.

• Toplumsal; sosyal kişiliğin gelişimi ve insanlarla daha iyi iletişim kurma amacıyla yapılan faaliyetlerdir

• Sportif; spor insan hayatında önemli değişlikler yapabilen faaliyetler içerir. Kişiler faaliyetlere aktif veya pasif olarak katılabilir.

• Kültürel; müzelerin, tarihi yerlerin, gösteri, tiyatro ve ören gezileri gibi faaliyetleri kapsar.

• Sanatsal; sanatı ilgilendiren tüm faaliyetlerin tümünü kapsar (Karaküçük, 1997).

#### 1.3.2. Rekreasyon kriterleri

• Yaş

• Zaman (süre)

• Mekan

• Katılımcı sayısı

• Sosyolojik kazanım (Karaküçük, 1997, Ekici, 1997).

### 1.4. Rekreasyonun Yararları

Rekreasyon etkinlikleri basit olduğu kadar bir miktar karmaşıklıkta barındırır, yaratıcılık, mekaniklik, aktif veya pasif olduğu, yararları olduğu kadar zararları da

olabilmektedir. Bu kadar özelliğin bir arada bulunduran etkinlikler daima katılımcılara yararlı olduğu gibi olumsuz tecrübeler de sağlar. Grup halinde gerçekleştirilen rekreatif faaliyetler katılımcının sosyal gelişimine yarar sağladığı gibi, psikolojik, duygusal ve fiziksel gelişiminde de önemli rol oynar. Kişilerin sosyal uyumları, yetenekleri ve değerleri rekreaktif faaliyetlerle gelişim gösterir. Rekreasyon kişilerin nesnelerle olan ilişkilerini düzenler, dünyayı ve cevreyi tanımalarını, gerçek veya sembolik durumların algılanmasını sağlar. Rekreasyon ayrıca bireylerin çevresindeki birçok uyarana cevap vererek kişiliğinin gelişimini hızlandırır. Duygusal ve zihinsel tecrübelerin kontrolü ile bireyin mizacının gelişimini sağlar (Açıkada ve Ergen, 1990).

Rekreasyonun yararlarını ana başlıklarda toplamaya kalkarsak, karşımıza psikolojik, fiziksel ve sosyolojik yararları olmak üç başlığa ulaşılmaktadır.

### 1.4.1. Psikolojik yararları

Rekreasyonu tedavide kullanmak psikiyatrlar için çok faydalı bir yöntemdir. Çünkü Rekreasyon sadece hastalıkların önlenmesinde değil, psikolojik sağlığın oluşmasında da kullanılır. Psikiyatrlar rekreasyonun duygusal ve zihinsel hastalıkları önlediğine inanırlar. Bu nedenle sebebini bilemedikleri birçok rahatsızlığı bireyin yetersiz rekreasyon katılımına bağlarlar (Kraus, 1977).

Rekreasyon etkinlikleri sayesinde kişiler yer değiştirme sonucu üzerlerinde oluşan statik baskıyı atar, yeni ilişkiler kurarlar. Fiziksel yeteneklerinin farkına varır ve yeteneklerinin limitini öğrenerek fiziksel uygunluk sağlarlar. Kişisel gelişim, davranış değişiklikleri, sağlıklı duygu süreci yaşanması gibi olumlu sonuçlara ulaşmayı destekler. Birçok psikiyatr rekreasyonu yaşam dengesinin kurulması ve mutluluğun kazanılmasında etkili unsur olarak görmüştür (Kraus, 1977).

### 1.4.2. Fiziksel yararları

İnsanların yaşamları süresince fiziksel değişimlerin yanında vücut organlarında ve sistemlerinde gelişimler meydana gelir, yaşamın idame ettirilmesi için hareket etmek gerekir, uygun fiziksel faaliyetlerin yapılması sağlıklı gelişim ve sağlıklı yaşam için şarttır. Rekreaktif faaliyetler kalp, akciğer gibi iç organların yanında kemiklerin ve kaslarında gelişimini sağlar. Sağlıklı yaşam için birçok ülke hareketliliğin tekrar kazanılması için devlet politikaları geliştirmiştir. Yapılan bilimsel

araştırmalar düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kalp hastalıklarını, yüksek tansiyonu ve obeziteyi önlediğini göstermiştir. Günümüzde sağlığın korunmasında egzersiz bilimsel bir gerçektir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sağlıklı yaşam ve serbest zaman etkinlikleri fiziksel yapının uygunluğu ile ilişkilidir. Fiziksel yapının uygunluğu ikiye ayrılır;

• Yeteneğe dayalı unsurlar; koordinasyon, denge, hız ve çeviklikten oluşurken,

• Sağlığa dayalı unsurlar; kardiyovasküler yapının uygunluğu, dayanıklılık, güç, esneklik, vücudun anatomik yapısından oluşmaktadır.

Fiziksel etkinlikler yaşamımızın temel fonksiyonlarını oluşturur. Çocuklukta başlayan oyunlar vücut hareketliliğiyle karakterize edilmiştir. Çocuklar büyüdüklerinde kazanılmış fiziksel özelliklerini kullanır. Çocukluktaki koşma, atlama, yüzme, güreşme ve sıçrama, vb. hareketler gelecek hayatımız boyunca bize gerekli olan hareketlerin temelini oluşturan hareketlerdir. Devletlerin fiziksel aktivitelerin yararların istenilen düzeye ulaşması ve sporun gelişiminde rolü büyük önem taşır. Devletlerin izlediği politikalar sayesinde rekreasyonel spor gelişerek fiziksel yararları ortaya çıkar (Dinç, 2018).

Bireysel ve takım olarak yapılan etkinlikler bireylerde sağlıklı duyguların gelişimi tetikler. Fiziksel aktivitelerde bütün fiziksel unsurlardan yararlanılabilir. Yapılan rekreaktif faaliyetler bireylerin enerjisinin dışarı çıkmasını sağlayarak, vücudun rahatlaması sağlar. Çoğu insan aşırı yorgunluğa bağlı olarak ve tembellik nedeniyle rekreasyondan zevk almayabilir. Rekreaktif faaliyetlere katılımlar bireylerde mutluluk oluşturur ve fiziksel aktivitelerin sürekliliği ile performans artışı sağlanır (Butler, 1968).

Hızlı yürüyüşler, hafif koşular, bisiklet kullanımı yüzme gibi rekreasyon etkinlikleri vücudun büyük kasları kullandırır ve bu durum kişilerde fiziksel uygunluğu artırır. seviyesini yüksek tutar. Uyuşuk, tembel kişiler içinde ilgi çekici etkinliklerin düzenlenmesi katılımların artmasını sağlayabilir. Kişilerin aktif sporu bıraktıktan sonra dahi uzun süre rekreaktif olarak faaliyetlerini devam ettirdikleri etkinlikleri içerir (Curtis, 1979).

### 1.4.3. Sosyal faydaları

İnsanlar sosyal varlıklar olmalarından dolayı doğal olarak sosyal yapının temel kuralı olarak birbirleriyle iletişim halinde olurlar ve bu ilişkilerinde sadece temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakla kalmazlar. Bunun yanında kabullenme, yakınlık ve katılım gibi sosyal ihtiyaçlarda giderilmiş olur. Sosyalleşmenin temel kavramı zamandır. Serbest zamanlarda sosyalleşme için fırsatların doğmasına sağlar. Süreç içerisinde aile bireylerinin ve arkadaş topluluklarının önemli bir yeri vardır. Gruplaşarak yapılan etkinliklerde, sosyal ihtiyaçların karşılandığı ortamları yaratılır ve kişilerde tatmin duygusu gelişmiş olur. Deneyimler bu ortamlarda paylaşılır (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

Sosyal ihtiyaçların giderilmesi için insanlar sosyal kulüplerden, kurallı olmayan oyunlardan, spor takımlarından yararlanarak gönüllülerden oluşan topluluklarda arkadaşlıklar geliştirirler. Sosyal statüsünü artırılmasında boş zaman etkinliklerinin rölü oldukça fazladır. Çağımızda, serbest zaman etkinliklerinin etkisiyle sosyal ilişkilerde geliştirmeler giderek artmaktadır. İnsanların iş saatleri dışındaki zaman aralıkları için planlama, işlerin kimler ve hangi zamanlarda yapılacağını, günlük hayatın ne şekilde yürütüleceği boş zamanların ve diğer günlük faaliyetlerimizi etkileyen politikaların değerlendirilmesi için önemlidir (Okuyucu ve Ramazanoğlu, 2006).

Kişilerin sosyalleşerek içinde bulunduğu, toplumsal değerlerin ve davranışların öğrendiği süreç, toplumsallaşma sürecini oluşturur. Sonuç olarak toplumsallaşma; bireylerin içgüdülerinin toplumsal değer yargılarına bağlı olarak, davranış kalıplarına göre biçimlendirilmesine neden olan toplumsal öğrenme ve uygulama sürecinden ibarettir (Kılbaş, 2001).

Serbest zamanlar iyi değerlendirildiğinde bireylere sağladığı yararlar kısaca özetlenirse;

- Toplumsal çevreyi genişleterek, arkadaşlık ilişkilerinin kurulmasını sağlamak,
- Bireye kendini ifade özgürlüğü sağlamak,
- Sağlıklı ve mutlu bireylerin toplumun oluşturulmasını sağlamaya yardımcı olmak,
- Üretkenliği artırmak.

• Başarı duygusunu ve yaratıcılığı artırmak,
• Zihinsel güçlerin kullanımı ve deneyimi arttırmak,
• Yeni deneyimler kazandırmak (Gedik, 1985).

# İKİNCİ BÖLÜM

## 2. BAĞIMLILIK VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

### 2.1. Bağımlılık

Bağımlılık hakkındaki literatürler incelendiğinde, genellikle karşımıza madde bağımlılığı konusu çıkmaktadır. Bir maddeye olan bağlılığı ifade eden madde bağımlılık şöyle tanımlanabilir: Kullanıcıların herhangi bir maddeyi veya hizmeti uzun süreli olarak almaları sonucunda kendilerinde o anlık oluşan geçici iyi hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır. (Seferoğlu, ve Yıldız, 2013). Bahsi geçen "madde" ise, 'bağımlılığa ya da kötüye kullanıma yol açabilecek, duygu, durum, biliş gibi beyin işlevlerinde değişikliğe yol açan, farklı yollarla alınabilen her türlü kimyasal' olarak tanımlanmaktadır (Altuner vd, 2009).

Patolojik bir davranış olan bağımlılık kişilerin başta ruhen, bedenen ve sosyal yaşantısını bozarken; günümüzde en önemli toplumsal sorun haline gelmiş durumdadır. Daha önceleri, teknolojinin yeni yeni geliştiği dönemlerde yalnızca televizyonlardan gördüğümüz, çevremizden duyduğumuz bir durum iken günümüzde her kesiminde bağımlı olan kişilere rastlamak mümkündür (Taşkent, 2010). Bağımlılık yalnızca bir maddeye bağlı olarak oluşabilecek bir durum değildir. Kişilerin davranışsal olarak, farklı bağımlılık da olabilir. Buna en güzel örneklerden birisi egzersiz bağımlılığıdır.

Sonuç olarak bağımlılık, belirli bir durum ya da nesne ile kurulan ilişki sonrasında ortaya çıkan özel bir durum olarak değerlendirilmekte ve birbirleri ile ilişkili davranışların bir neticesi olarak görülmektedir (Young, 1999).

#### 2.1.1. Bağımlılık Nedenleri

Bir ihtiyacın sonunda ortaya çıkmaktadır. Bağımlılığın oluşumunda bireysel sebeplerin yanında arkadaş, aile ve ebeveyn etkisinin, bulunduğu sosyal çevrenin, yakından ilişkisi mevcutur. Birey, hayatta karşılaştığı olumsuz durumları değiştirmeye kendi gücünün yetmediği durumlarda hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir (Savcı, 2015)

Türkiye Yeşilay Cemiyetinin "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı" kapsamında hazırlamış olduğu broşürde teknoloji bağımlılığının sebepleri arasında şunlar gösterilmiştir:

- Aşırı içe kapanma,
- Bağımlı arkadaş gruplarında bulunma,
- Sonuçlarını bilmeme veya önemsememe,
- Can sıkıntısından ve yapacak bir şey bulamama,
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu,
- Dışlanma korkusuyla bağımlı arkadaşlara uyma,
- Hayatta sevecek şey bulamama,
- Karamsarlık,
- Kişinin dürtülerini kontrol etmemesi,
- Hayatta doğru bir hedefinin olmaması,
- Kendini tanımaması ve gerçek hayatta ne yapacağını bilememesi,
- Sosyal ilişki kurmada sorun yaşaması,
- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğu bilememesi ve bilgi yetersizliği
- Meraktan kurtulamama,
- Öz güven eksikliği,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine bağımlılığına yönelmek,
- Gerçek dünyada elde edemediği başarıları sanal dünyada elde etmeye çalışması. Literatürlerde bağımlılığın türleri çeşitlilik göstermesine rağmen sebepler genelde de benzer veya aynıdır. Bu bağlamda egzersiz bağımlılığının oluşumunda rol alan nedenlerin de diğer bağımlılık innedenlerden çok farklı olmayacağı düşünülmelidir.

### 2.1.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık Türleri, madde ve davranışsal ana başlıkları altında incelenebilir.

#### 2.1.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığını Uzbay ve Nevzat (2003) ilaç niteliğindeki bir maddenin beyin üzerinden etki göstererk bireye keyif veren ya da yokluğunda gelen huzursuzluğu dindirmek için sürekli ve düzenli olarak alma isteği oluşturan, beraberinde davranış bozukluğu beyin hastalığı olarak tanımlar. Ceyhun vd. (2001) bağımlılık yapıcı maddeler; kötüye kullanıma ve bağımlılığa yol açabilecek, farklı yollarla uygulanabilen algılama, duygu durum ve bilinç gibi beyin fonksiyonlarında etkili olan kimyasallar maddeler olarak tanımlar.

#### 2.1.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Sevindik (2011), davranışsal bağımlılığı bir maddeye bağımlı olmadan maddeyi bulma arayışı içerisine giren, davranışların patolojik kullanım özelliklerinde görülen bulgularla ilişkili olduğu bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır. Işık (2007) ise maddeye dayalı olmayan bu tür davranışsal bağımlılıkların (örneğin; televizyon, internet ve egzersiz bağımlılığı) kişinin bu maddelere tam anlamı ile bağımlı olup olmadığını belirlemek için madde bağımlılığını belirleme kriterlerine göre değerlendirilmesi gerektiğini bildirmektedir.

Davranışsal bağımlılığı altı aşaması vardır. Bu aşamalar, "dikkat çekme", "duygu durum değişikliği", "tolerans", "yoksunluk belirtisi", "çatışma" ve "nüksetme"'dir.

Dikkat çekme; kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında değişme olmaya başlar ve bu davranışlar onun hayatının en önemli davranışları konumuna gelir.

Duygu durum değişikliği; kendisi için belirlenen bir aktiviteyle veya egzersizle ilgilenmek ve bu egzersizi başarabilmek söz konusudur.

Tolerans, ilk başlama periyodun ki hoşlanma duygusunu devam ettirmek için egzersizi daha fazla yapma zorunluluğu hissetme aşamasıdır.

Yoksunluk belirtisi: egzersizin beklenmedik şekilde azaltılması veya sonlanması durumunda sıkıntıların (örneğin; stres, huysuzluk, agresiflik) ortaya çıkması ile fiziksel aktiviteleri yapmakta sıkıntı yaşama aşamasıdır.

Çatışma: bireyin bağımlılık ile kişinin kendi çatışmalarının arasında kaldığı aşamadır.

Nüksetme: yapılan egzersizden kaçınması veya bu egzersizi kontrol altına alınmasına rağmen uzun bir süre sonra bile olsa bu davranışın tekrar ortaya çıkma eğilimi olarak tanımlanmaktadır

Kişinin bir aktiviteyi veya egzersizi başladığında bırakmak istememesi veya bırakması durumunda duygusal birtakım olumsuzluklar yaşamasıyla ortaya çıkan bu duruma "Egzersiz Bağımlılığı" adı verilmektedir. (Sulak, 2015).

## 2.2. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişime yararları oldukça fazla olmasına rağmen, son dönemde yapılan araştırmalar sonucunda faydalarının yanında olumsuz bazı durumların da ortaya çıkaracağı belirtilmektedir. Egzersizin olumsuz yönlerinin neden kaynaklandığı konusundaki çalışmalar, özellikle egzersizin aşırı bir şekilde yapılması sonucunda bağımlılık haline gelmesi üzerine yoğunlaşmıştır (Hausenblas ve Downs, 2002, Hausenblas ve Giacobbi, 2003, Blaydon vd, 2002, Adams, 2001).

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz faaliyetinin kişinin kendi kontrolünden çıkarak, beklenen doyumun sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, sürekli egzersiz yapmaya bağlı olarak ta ailesine ve sosyal çevresine vakit ayıramama, kişinin bütün zamanını, hayatını yaptığı egzersize göre programlamasına denir (Adams ve Kirkby, 2002, Zmijewski ve Howard, 2000).

Sachs ve Pargman (1979), egzersiz bağımlılığını, bireyin egzersizden uzak olarak geçirilen 24-36 saat sonucunda egzersiz bağımlılığı tanısını kolaylaştıran belirtiler ile ayırt edilen psikolojik ve fizyolojik durumu olarak tanımlar.

Hausenblas ve Downs'a (2002) göre egzersiz bağımlılığı, egzersiz uzak kalmaya bağlı kişide fiziksel ve psikolojik patolojilerin görülmesine neden olan, sonucunda bireyin kendini kontrol edememesi fiziksel aktivite yapmak için şiddetli istek duyulması olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik belirtileri ise egzersiz yapmaya bağlı suçluluk duygusu, hareketsiz kalamama, kaygı, agresiflik, tembellik, iştahsızlık, uykusuz kalma ve baş ağrısı olarak tanımlanmaktadır (Adams, 2009).

### 2.2.1. Egzersiz Bağımlılığına Etki Eden Faktörler

Egzersiz Bağımlılığı ile ilişkili faktörler yaş, cinsiyet, spora başlama yaşı, kişilik ve vücut kompozisyonu olarak beş başlık altında toplanmaktadır.

#### 2.2.1.1. Yaş

Masters ve Lambert (1989) uyguladığı koşu ölçeği anketi ile uzun süredir egzersiz yapan bireyler ile yapmayan bireyler arsında bağımlılık bakımından anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Fakat cinsiyetler arasında ve aynı yaş grubundaki kadın ve erkekler arasında da herhangi bir ilişki görülmemiştir.

#### 2.2.1.2. Spor Başlangıç Yaşı

Hailey ve Bailey (1982) ile Furst ve Germone (1993) yaptıkları çalışmalarda uzun süre fiziksel aktivite yapan katılımcılardan oluşturulan gruplarda egzersiz bağımlılığı skorlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu gözlemlemişlerdir. Buradan yola çıkarak kişinin erken yaşta egzersize başlamasının bağımlılık oranını arttırdığı düşünülebilir.

#### 2.2.1.3. Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların çoğunluğunda cinsiyete göre fark bulunamamıştır. Örneğin Davis vd, (1993) yaptıkları 88 erkek 97 kadın örnekleminden oluşan çalışmasında uygulanan egzersiz bağımlılığı ölçeği ile fiziksel aktivite sıklığı üzerinde cinsiyet bakımından herhangi bir farkın olmadığı bildirilmiştir. Benzer şekilde Furst ve Germone'un (1993) yaptığı çalışmada çalışmada negatif bağımlılık puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Hausenblaus ve Downs (2002) ise birçok kişilik özelliği ve egzersiz bağımlılığı alt ölçeğinde değerlendirdiğinde, erkeklerin puan durumunun kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Fakat burada kişilik özellikleri de dikkate alındığından cinsiyet ile ilgili kesin bir sonuca ulaşmak mümkün olamamaktadır.

#### 2.2.1.4. Kişilik

Literatür taramalarında çalışmacılar; kişilik ile bağımlılık, aşırı derecede zorlama, mükemmel olma ve endişe gibi çeşitli davranışlarla egzersiz yapma alışkanlığı arasında ilişki bulmuşlardır (Davis vd, 1993, Conboy, 1994, Davis, 1990, Szabo ve Parkin 2001, Chapman ve DeCastro, 1990).

#### 2.2.1.5. Vücut Kütle İndeksi

Egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli başka bir belirleyici olabileceği düşünülen Vücut Kütle İndeksi (VKİ) değeri ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini araştıran çalışmalarda, özellikle kadınlarda VKİ'nin egzersiz bağımlılığını kestirmede önemli bir belirteç olmadığı bulunmuştur (Hausenblas ve Downs, 2002).

### 2.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişinin egzersiz bağımlısı olup olmadığını belirlemek için Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV) gibi diğer madde bağımlılığı kriterleri ölçü alınarak hazırlanmış kriterler mevcuttur. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği - 21 'in kullanılması sonucunda bireyin, egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan, bağımlı olmayan semptomatik (belirtiler gösteren), bağımlı olmayan asemptomatik (belirtiler göstermeyen) olduğunun belirlenmesi için değerlendirilen kriterler aşağıdaki gibidir.

#### 2.2.2.1. Tolerans

Diğer madde bağımlılıklarına benzer olarak egzersizde doyuma ulaşmak için egzersizin süresinin, şiddetinin ve sıklığının artırılması (Aidman ve Woollard, 2003).

#### 2.2.2.2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri

Egzersizin sona erme durumu belirtileri, egzersiz yapılmadan geçen 24-36 saat sonrasında endişe, huzursuzluk, suçluluk duygusu, agresiflik, gerginlik, iştahsızlık, baş ağrısı ve uykusuzluk olarak ortaya çıkar (Hausenblas ve Downs, 2002).

#### 2.2.2.3. Niyet Etkisi

Egzersizi hangi aralıklarda yapmayı planladıktan sonra planlanan aralıklardan daha şiddetli ya da daha fazla zaman ve sıklıkta yapılır (Hausenblas ve Downs, 2002).

#### 2.2.2.4. Kontrol Kaybı

Kişinin daima yaptığı egzersizi kontrol altına almaya çalışması veya sona erdirme girişimlerinde başarısız olmasıdır (Bamber vd, 2003).

#### 2.2.2.5. Zaman

Zamanla ilgili kriterler incelendiğinde egzersiz için ayrılan zaman dilimini aşmak ve planlanandan daha fazla süre ayırmak gibi belirteçler dikkate alınmaktadır. Uzak mesafelerde olsa dahi oraya yolculuk yaparak gitmeyi göze almak da bu kriterlere dahil edilebilir (Hausenblas ve Downs, 2002).

#### 2.2.2.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma

Bireyin egzersiz yapabilmek için aile, arkadaş, sosyal hayat ve günlük işlerini azaltması veya terk etmesi egzersiz bağımlısı olduğunu gösteren kriterlerden biridir. (Hausenblas ve Downs, 2002).

#### 2.2.2.7. Devamlılık

Bireyin bir sakatlanma durumunda, kendi sakatlığı hakkında yeterli bilgiye sahip olmaması ve hekimin egzersizi yasaklamasına rağmen egzersize devam etmek istemesi de bir kriter önemli bir kriterdir (Hausenblas ve Downs, 2002).

### 2.2.3. Egzersiz Bağımlılığında Kullanılan Ölçüm Yöntemleri

Egzersiz bağımlılığının tanısında kullanılan ölçüm yöntemleri Tek Boyutlu Ölçümler ve Çift Boyutlu Ölçümler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

#### 2.2.3.1.Tek Boyutlu Ölçümler

İlk olarak antrenmana bağlılık ölçekli kişisel rapor adlı anketi geliştirmiştir (Carmack ve Martens, 1979). Bu ölçümde egzersiz bağımlılığı hakkında bilgi almak için 12 madde den oluşan 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçümlerin, egzersiz bağımlılığının psikolojik yönlerini negatif bağımlılık ölçek türünde belirlemeyi amaçlayan diğer tek boyutlu ölçümlerden daha güvenilir ve avantajlı olduğu düşünülmüştür (Hailey ve Bailey, 1982). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği egzersiz bağımlılığı ve egzersiz yapma isteği arasındaki ayırt edici özelliği daha fazla sunmakla birlikte (Rudy ve Estok, 1989), 17 maddelik likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı önlemlerini içermektedir (Chapman ve DeCastro 1990). Aynı zamanda egzersiz isteği ve etkilerinin azalması gibi kavramların negatif bağımlılık ölçeği üzerinde belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu anket 5"li likert tipi ve 18 maddeden

oluşmaktardır. Bunların yanında zorunlu antrenman anketi ile benzer güvenilirliktedir (Blumenthal vd, 1984). Ayrıca zorunlu antrenmanın psikolojik yönlerini ölçen anket doğru/yanlış biçiminde 21 maddeden oluşur. Yalnız bu ölçek türü karar vermede yeterli güvenilirlikte olmadığından Pasman ve Thompson, (1988) "zorunlu egzersiz" adlı anketi geliştirmişlerdir. Bu anket "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" olarak adlandırmışlardır. Bu yüzden son zamanlarda tek boyutlu ölçümler üzerindeki şüpheler nedeniyle, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında daha fazla veriye erişmek için çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002b).

#### 2.2.3.2.Çok Boyutlu Ölçümler

Çok boyutlu ölçümlerde iki tane egzersiz bağımlığı ölçeği mevcuttur. Bu ölçekler "Egzersize Bağlılık" (Davis vd, 1993) ve "Egzersiz Bağımlılığı" ölçeğidir. Egzersiz bağımlılığı belirtilerinde çok boyutlu ölçek bireysel olarak 3 alt kategoriye ayrılır:

a) Risk altında (bağımlı adayı) b) Belirti var (bağımlı) c) Egzersiz bağımlılığı için belirti yok (bağımlı değil) (Hausenblas ve Downs, 2002b).

Bu ölçek; 21 maddeden oluşan 5 li likert tipindedir ve çok iyi bir iç tutarlılığa sahiptir (alpha=0.95)Bu ölçeğin aksine egzersize bağımlılık ölçeği, yalnız egzersiz bağımlılık iç tutarlılığı 0,77. ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ayrıca 29 maddeden oluşan 7 li likert tipi kullanılarak güvenilirliği arttırılmasına rağmen; egzersiz bağımlılığından ziyade egzersiz sebeplerini belirlemeye yönelik kesin maddeler belirlenmiştir.

Bu sebeple, bütün tek boyutlu ve çok boyutlu ölçekler, değişkenlerle (yaş, cinsiyet, kişilik vb.) davranışlarla (yeme bozuklukları, sıklık/egzersiz yoğunluğu vb.) ve egzersiz motivasyonuyla karşılaştırılarak, egzersiz bağımlılığı sonucuna varılmıştır (Davis vd, 1993).

### 2.2.4. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Kaliteli bir yaşam için; bireyler egzersizlerini günlük ve sürekli hale getirmelidir. Bunun sonucunda bireyler zihinsel olarak da sağlıklı bir yaşam sürecektir. Egzersiz ve fiziksel aktivitenin yararları;

- İş veriminde artış, hastalık sebebiyle çalışılamayan gün sayısının azalma,

- Daha enerjik, daha hareketli, egzersiz yapmaya hevesli hale gelmeye yardım eder,
- Özgüven artışı ve daha mutlu olmayı ve sakinleşmeyi sağlar sağlar,
- Stresin olumsuz etkilerinden vücudu korur,
- Mental kapasiteyi arttırır,
- Yağ dokusunu azaltır, kemik yoğunluğunu arttırır,
- Uykusuzluğu önler,
- Derinin daha sağlıklı ve gelişmiş kas tonusu sağlar,
- Kalp hastalıkları riskini azaltır,
- Kan yağlarının seviyesini düşük tutar (kolesterol, LDH),
- Felç riskini azaltır,
- Diyabette görülen semptomlarda azalma sağlar,
- Sindirim sistemi kanserlerinde azalma görülür,
- Yara iyileşmeleri daha hızlı gelişir,
- Menstrüel ağrıları azaltır,
- Enfeksiyonlara ve soğuğa karşı direnci arttırır,
- İleri yaşta günlük faaliyetlerinin sürdürebilirliğini arttırır (Ersoy, 2004).

# ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

## 3. EGZERSİZ VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Egzersiz ve Fiziksel Aktivite ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Örneğin; İbni Sina; "Sağlığı korumanın üç temel prensibi; hareket, gıda ve uykudur" sözüyle, sağlıklı yaşamanın önemine değinmiş ve bunun temel kurallarını tanımlamıştır (Zorba, 2010).

Fiziksel aktivite; Baranowski vd. (1992) tarafından normal seviyenin üzerinde enerji tüketimini arttıran, iskelet kaslarının kasılması ile ortaya çıkan vücut hareketleri olarak, Özer (2001) ise iskelet kaslarının kasılmasına bağlı olarak ortaya çıkan, normal düzeyin üzerinde enerji harcanmasını sağlayan bedensel hareketler olarak tanımlamıştır.

Vural (2010) istirahat halindeki enerji harcamasına ilaveten enerji harcanmasında önemli artış sağlayan, iskelet kaslarının yardımıyla oluşturulan vücut hareketleri olarak, tanımlarken, Rowland ve Freedson (1994) bireyin günlük olarak yaptığı, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanması olarak tanımlamıştır. Zorba (2010) ise kısaca iskelet kasları yardımıyla vücudun hareketine bağlı enerji harcanması olarak tanımlamıştır.

Yukardaki tanımlara dayanarak besinlerden elde ettiğimiz ve vücudumuzda biriken fazla enerjiyi boşaltmak, sindirim ve boşaltım sistemlerinin daha iyi çalışması için fiziksel aktivite yapmak büyük bir önem arz etmektedir (Vanhees vd, 2005; Zorba, 2010).

Fiziksel aktivite ile egzersiz anlam olarak birbirine benzer olsa da birbirlerinden farklı durumlardır. İki durum arasındaki temel fark; egzersiz herhangi bir spor etkinliği içinde kendine özel, sürekli ve planlı olarak yapılan içerisinde yoğun kas hareketinin olması durumu iken, fiziksel aktivite ise; günlük hayatta yaptığımız, en basitinden oturma-kalkma hareketleri, gezme, duş alma, gibi yapılan kas hareketliliğine denilmektedir (Ersoy, 1995). Egzersiz ile performansın devamlılığı yanında organizmaya düzenli bir ritim kazandırır (Çakır, 2002).

Egzersiz denilince akla ilk gelen konulardan birisi de spordur. Hatta egzersiz kelimesinin yerine spor kelimesi de geçmektedir. Sporun tanımı ile ilgili birbirinden farklı tanımlara rastlamak mümkündür. Spor; ferdi ya da takım olarak yerine getirilen,

kişinin fiziksel ve zihinsel becerilerini geliştiren, rakibiyle mücadele etmesini gerektiren veya belirlenen bir hedefe ulaşma gayesiyle önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde yerine getirilen bedensel hareketler bütünüdür (Tanrıverdi, 2012).

Spor; bireyleri farklı din, ırk ve eğitim düzeyinde olsalar da iaynı kurallar içerisinde toplayan, birbirleriyle iletişimini sağlayan ve geliştiren, yarıştıran, insanların toplumsal yaşamına derinlemesine etki eden ve toplumsal yapıya göre değişkenlik gösteren bir olgudur. (Bayraktar, 2003).

### 3.1. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Aktiviteler

Temel vücut hareketlerinin (Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, sıçrama, kol ve bacak hareketleri gibi) tamamını veya bir kısmını içeren çeşitli oyunlar, egzersiz, spor, dans vb. gün içerisinde yapılan faaliyetler "fiziksel aktivite" olarak kabul edilebilir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2017).

### 3.2. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için kişinin sağlığını etkileyebilen, olumlu ve olumsuz davranışlarını kontrol altına alması, günlük olarak yapacağı fiziksel aktiviteleri kendi sağlık durumuna göre ayarlaması gerekmektedir. Sağlıklı olarak hayatı devam ettirmek, hatta sağlık durumumuzu daha iyi duruma çıkarmak gerekmektedir. Sağlık davranışı, bireyin hastalıklardan korunmak ve daha sağlıklı kalmak için uyguladığı davranışların bir bütünüdür (Zaybak, 2004).

Egzersizin hem uzun süreçli yararlarından dolayı, hem de kişilerin kendilerini fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak daha sağlıklı hissettikleri için her geçen gün daha fazla kişi egzersiz yapmaya yönelmektedir (Sönmez, 2006). Dindar ve Güler'e (2019) göre özellikle stres altında çalışan bireylerden fiziksel aktivitelere önem verenlerin daha sağlıklı olduğu görülmektedir.

Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" çalışmasında ülkemizde 7 coğrafik bölgeden 7 il seçilmiş ve 30 yaş üzerinde yaklaşık 15.500 olgu bu çalışmaya katılmış. Çalışma sonunda bireylerin sadece %3,5 gibi bir kısmının düzenli olarak haftada 3 günden az olmayacak şekilde ve en az 30 dakika süresince orta şiddette fiziksel aktivite yaptıkları bildirilmiştir (Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2004).

Fiziksel aktivite çalışmalarında yararlarının olduğu kadar zarar oluşturma risklerinin de bildirmektedir. Gereğinden fazla yapılan egzersiz kas ve iskelet yaralanma risklerine, bağışıklık sistemini baskılanmasına ve enfeksiyonlara karşı vücut direncinin azaltmasına sebep olmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalarda egzersizin faydalarının yanında aşırı derecede yapıldığında zararlarının da olabileceği belirtilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002). Bu nedenle kurallar çerçevesinde düzenli ve orta düzeyde aktivitelerin gerçekleştirilmesi sağlığımız için yararlı olmaktadır (Özer, 2006).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri üç başlık halinde incelendiğinde;

### 3.2.1. Fiziksel Aktivitenin Beden Sağlığı Üzerine Olan Etkileri

- Antagonist olarak çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması
- Kas kuvvetinin ve tonusunun arttırılması
- Kas-eklem dengenin arttırılması,
- Kondüsyonun arttırılması
- Refleks ve reaksiyon zamanında gelişme,
- Vücudun anatomik yapısının düzgünlüğü ve korunması,
- Vücut dayanıklılığının arttırılması,
- Vücutta laktik asitin uzaklaştırılması (Özer, 2006, Sağlık Müdürlüğü Tokat, 2012).

### 3.2.2. Sosyal ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

- Mutlu olmasını sağlar
- Ruhsal ve kaygı bozulmalarını azaltır.
- Hayata pozitif yönde bakmayı ve kendisi barışık olmasını sağlar
- Özverili olasına yardımcı olur
- Sosyal ilişkileri düzenler
- Özgüven artışını sağlar

- Sınav kaygısını ve stresle başa çıkmayı sağlar (Özer, 2006, Sağlık Müdürlüğü Tokat, 2012).

### 3.2.3. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri

- Metabolizmanın düzenli çalışmasını sağlar
- Kalp hastalığı riskini azaltır.
- Kan şekerinin düzenlenmesin sağlayarak ve diyabet riskini azaltır.
- Kan yağlarını düzenler
- Akciğer kapasitelerini artırır
- Kalbin güçlenmesini ve kalp kan akımını arttırır
- Beyin damar hasarı riskini azaltır
- Fazla kilo alımını önler
- Menopozal süreci geçiktirir ve menopozal sürec semptomlarını azaltır (Özer, 2006, Sağlık Müdürlüğü Tokat, 2012).

### 3.2.4. Yaşlılık Üzerine Etkileri

- Yaşlılıkta kişinin yaşamını tek başına ve kimseye muhtaç olmadan idame etmesini sağlar.
- Kansere riskini azaltır
- Vücut direncini arttır ve enfeksiyonlara karşı daha dirençli yapar
- Yaşlılığa bağlı düşme ve sakatlanma riski azalır
- Yaşam kalitesi artar
- Ani ölüm risklerini azaltır (Özer, 2006, Sağlık Müdürlüğü Tokat, 2012).

# DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

## 4. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölüm araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırma evreni, araştırmada uygulanan yöntem, veri kaynakları, verilerin toplanması ve verilerin analizi konularından bahsedilecektir.

### 4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı Sporda Yükseköğretim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesidir. Spor faaliyetlerinin değerlendirilmesidir. Düzenli olarak egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yaşı, cinsiyeti, egzersiz tipi ve ailesinin aylık geliri gibi değişkenler ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenme hedeflenmiştir.

Egzersizin düzenli olarak yapıldığı mekanlardan biriside fitness merkezleridir. Bireyler bu merkezlere formda kalmak, kilo vermek ve sağlıklı yaşam amaçlı olarak gitmektedirler. Bu merkezlere düzenli devam eden bireylerde egzersiz bağımlılığının ortaya çıkışı bu çalışmanın araştırma konusunu oluşturmuştur. Egzersiz bağımlılığı konusunda yurtdışında çalışmalar olmasına karşılık Türkiye'de bu alanda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı üzerine daha çok fazla literatür çalışması olmadığından ve yeni çalışmalar ihtiyaç duyulduğundan bu araştırma planlanarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen verilerin, benzer konularda çalışma yapacaklara öncülük etmesi bakımından önemi oldukça fazladır.

Ülkemizde son yıllarda fiziksel uygunluk hareketleri (aerobik, yoga, pilates, zumba vb.) popüler olmaya başlamıştır. Batıdan, özellikle de Amerika'dan ihraç edilmiş bu yeni beden kültürü akımı, özellikle sosyoekonomik seviyesi yüksek bireyler arasında popülerleşmeye başlamıştır. Türkiye'de gelişmiş bir spor kültürünün olmaması, sadece yarışma sporlarına ilgi duyulması ve beden kültürünün daha dikkate alınması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı konusunda sporcular üzerinde yapılmış çalışmalar incelendiğinde; kadın koşucuların erkeklere oranla daha yüksek egzersiz bağımlılığı skorlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir (Pierce vd, 1997). Spor çeşitleri bakımından ise araştırmacılar profesyonel vücut geliştiricilerin, amatör vücut geliştirme sporcularına ve amatör halter sporcularına göre daha yüksek egzersiz

bağımlılığı puanlarına sahip oldukları bildirilmiştir (Hale vd, 2010).

### 4.2. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki üniversitelerde spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan 294 oluşturmaktadır.

### 4.3.Araştırma Yöntemi

Bu araştırmanın öncesinde T.C. Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu tarafından 24.04.2019'da araştırmanın gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına dair karar verilmiştir.

Araştırmaya esas veriler araştırmacı tarafından hazırlanan demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile ve Downs (2002) tarafından geliştirilen ve Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (Ek-1) aracılığıyla toplanacaktır.

Katılımcılar, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndaki çalışmaya katılmayı kabul edilen öğrencilerden oluşturulmuştur. Veri Toplama Aracı "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"; 21 madde ve 7 alt boyuttan (1) tolerans, (2) geriçekilme, (3) amaç, (4) kontrol edememe, (5) zaman, (6) diğer aktiviteleri azaltma ve (7) devamlılık oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz bağımlılık semptomları "Hiçbir zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)" ve "Her zaman (6)" şeklinde 6'lı Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilerek katılımcılara egzersiz yaptıkları ortamda doldurtulmuştur. Katılımcılarda ne kadar yüksek puan elde edilirse o kadar fazla egzersiz bağımlılığı semptomlarının olduğunu göstermektedir. Bireyleri egzersiz bağımlılığı için ayrıca; asemptomatik, semptomatik ve risk altında olanlar olarak gruplandırmak mümkün olmaktadır.

### 4.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan bu çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılığını ölçmek amacıyla oluşturulan anketten elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 20 paket programı kullanılarak değerlendirilmiş ve ortaya çıkan sonuçlar yorumlanmıştır.

### 4.5. Bulgular

Araştırmaya öğrencilerin demografik bilgileri, eğitim bilgileri, yaptıkları aktiviteler ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'ne göre elde edilen bağımlılık sonuçlarının nasıl olduğu anket sonuçlarına göre ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmada 1240 öğrenciye anket uygulaması planlanmış olup eksik ve hatalı doldurulan anketler çalışma dışı bırakıldıktan sonra çalışma 294 anket üzerinden değerlendirilmiştir. Frekans ve ki-kare dağılımları incelenmiştir.

Çalışmaya dahil edilen 294 öğrencinin %57,8 (n=170)'inin erkek, %42,2 (n=124)'sinin ise kadın olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamasının 22,65±2,32 yıl olduğu bulunurken en genç öğrencinin 18 en yaşlısının ise 33 yaşında olduğu görüldü.

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik verileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1. Demografik veriler**

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **Cinsiyet** | **Erkek** | 170 | 57,8% |
| | **Kadın** | 124 | 42,2% |
| **Yaş (yıl)** | | 22,65±2,32 | |
| **Boy (cm)** | | 174,15±7,95 | |
| **Vücut ağırlığı (kg)** | | 73,99±13,84 | |
| **Vücut Kütle İndeksi (kg/m$^2$)** | | 24,29±3,66 | |
| **Gelir Durumu (Aile)** | **Asgari ücretin altında** | 99 | 33,7% |
| | **Asgari ücretli** | 140 | 47,6% |
| | **Asgari ücretin üstünde** | 55 | 18,7% |

Çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim bilgileri Tablo 2'de gösterilmiş olup; %33,7 (n=99)'sinin 2. Sınıfta, % 35,7 (n=107)'sinin antrenörlük eğitimi aldığı görülmektedir.

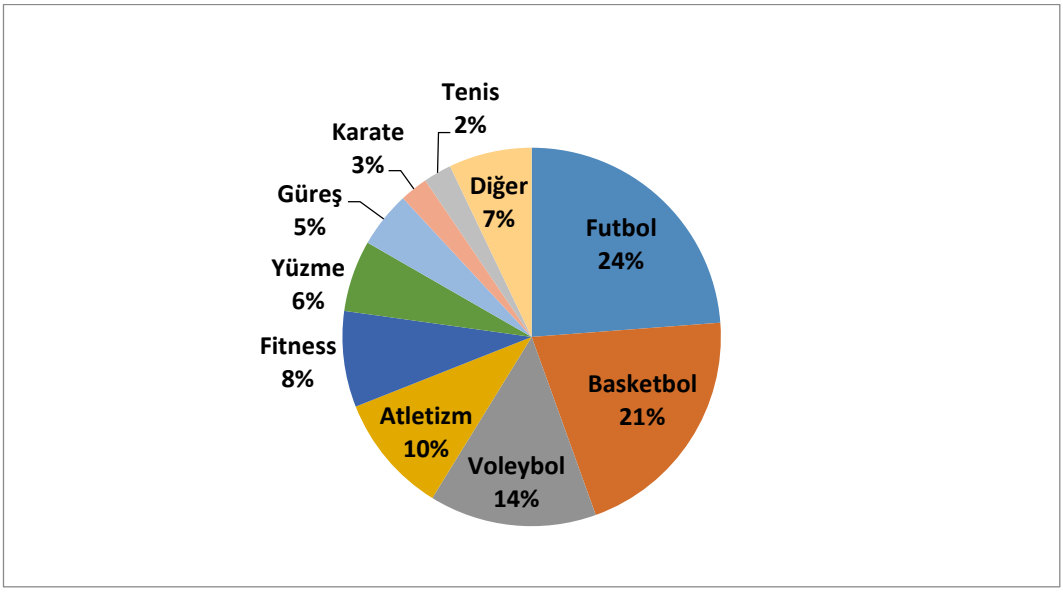
**Tablo 2. Çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim durumları**

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **Bölüm** | **Antrenörlük** | 105 | 35,7% |
| | **Öğretmenlik** | 78 | 26,5% |
| | **Rekreasyon** | 36 | 12,2% |
| | **Spor Yöneticiliği** | 75 | 25,5% |
| **Sınıf** | **1. Sınıf** | 58 | 19,7% |
| | **2. Sınıf** | 99 | 33,7% |
| | **3. Sınıf** | 65 | 22,1% |
| | **4. Sınıf** | 72 | 24,5% |

Çalışmaya katılan öğrencilerin ilgilendikleri spor branşlarının dağılımı Tablo 3'te gösterilmiş olup; %23,8 (n=70)'inin futbol branşını, %20,7 (n=61)'sinin ise basketbol branşını tercih ettiği görüldü. (Grafik 1).

**Tablo 3. Çalışmaya katılan öğrencilerin ilgilendikleri spor branşları**

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **Branş** | **Futbol** | 70 | 23,8% |
| | **Basketbol** | 61 | 20,7% |
| | **Voleybol** | 42 | 14,3% |
| | **Atletizm** | 30 | 10,2% |
| | **Fitness** | 24 | 8,2% |
| | **Yüzme** | 18 | 6,1% |
| | **Güreş** | 14 | 4,8% |
| | **Karate** | 7 | 2,4% |
| | **Tenis** | 7 | 2,4% |
| | **Kickboks** | 5 | 1,7% |
| | **Hentbol** | 4 | 1,4% |
| | **Artistik Jimnastik** | 2 | 0,7% |
| | **Badmington** | 2 | 0,7% |
| | **Judo** | 2 | 0,7% |
| | **Masatenisi** | 2 | 0,7% |
| | **Tekvando** | 2 | 0,7% |
| | **Rugby** | 1 | 0,3% |
| | **Vücut Geliştirme** | 1 | 0,3% |



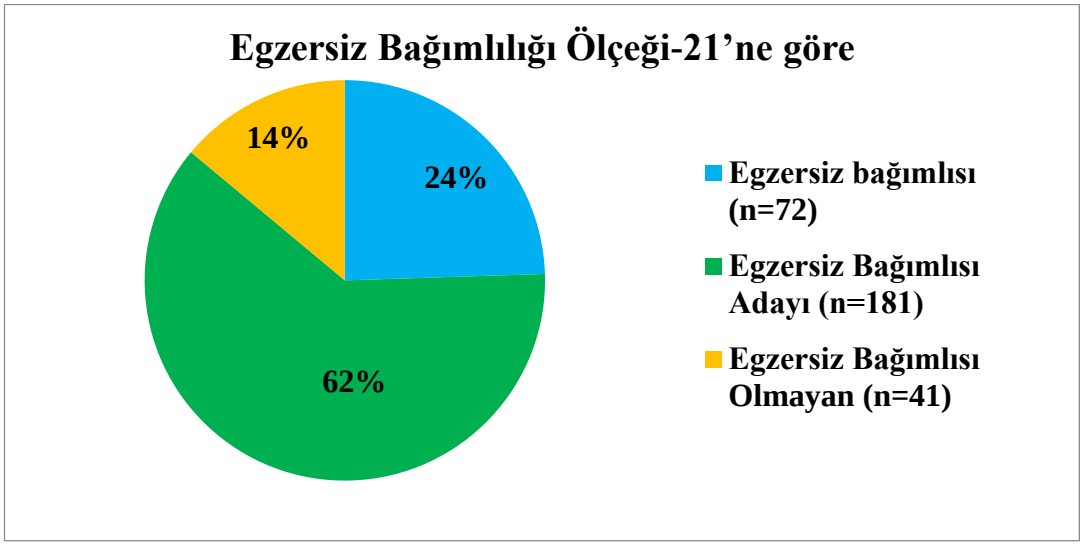

**Grafik 1. Çalışmaya katılan öğrencilerin ilgilendikleri spor branşların dağılımı**

Çalışmaya katılan öğrencilerin spor aktiviteleri durumları Tablo 4'te gösterilmiştir

**Tablo 4. Öğrencilerin spor aktiviteleri durumları**

| | | n | % |
|---|---|---|---|
| **En çok katıldığı egzersiz türü** | Stüdyo dersleri (pilates, zumba vs) | 82 | 27,9% |
| | Fitness aletleri ile yapılan eksersizler | 77 | 26,2% |
| | Sportif faaliyetler (halı saha, tenis, yüzme vb) | 135 | 45,9% |
| **Düzenli spor yapma durumları** | Düzenli spor yapıyorum | 233 | 79,3% |
| | Düzenli spor yapmıyorum | 61 | 20,7% |
| **Düzenli spor haftada kaç kez yapıyor? (n=233)** | 3 günden az | 67 | 22,8% |
| | 3-5 gün | 127 | 43,2% |
| | 5 günden fazla | 39 | 13,3% |
| **Yakınızda spor salonu var mı?** | Evet, yakınımda spor salonu var | 98 | 33,3% |
| | Hayır, yakınımda spor salonu yok | 196 | 66,7% |
| **Düzenli spor kaç yıldır yapıyorsunuz?** | | 6,25±2,89 | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'ne göre bağımlılıkları sorgulandığında; %24,5 (n=72) öğrencinin egzersiz bağımlısı, % 61,6 (n=181) öğrencinin egzersiz bağımlısı adayı, % 13,9 (n=41) öğrencinin ise egzersiz bağımlısı olmadığı görülmektedir. (Grafik 2).




**Grafik 2. Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'ne göre bağımlılık dağılımları**

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre yaş, boy, vücut ağırlığı ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 5'te gösterilmiş olup; Erkek öğrencilerin boy, vücut ağırlığı ve VKİ ortalamalarının kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu (p<0,001), yaş bakımından ise erkek ve kadın öğrenciler arasında farkının olmadığı anlaşılmaktadır. (p>0,05).

**Tablo 5. Cinsiyete göre yaş, boy, kilo ve VKİ ortalamalarının karşılaştırılması**

| | | n | minimum | maksimum | Ort | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Yaş (yıl)** | **Erkek** | 170 | 18 | 33 | 22,6 | 2,4 | 0,441 |
| | **Kadın** | 124 | 19 | 28 | 22,8 | 2,2 | |
| **Boy (cm)** | **Erkek** | 170 | 162 | 194 | 177,5 | 7,5 | <0,001* |
| | **Kadın** | 124 | 160 | 188 | 169,5 | 6,0 | |
| **Vücut ağırlığı (kg)** | **Erkek** | 170 | 62 | 111 | 83,8 | 8,9 | <0,001* |
| | **Kadın** | 124 | 50 | 78 | 60,5 | 5,6 | |
| **VKI (kg/m2)** | **Erkek** | 170 | 20 | 35 | 26,6 | 2,7 | <0,001* |
| | **Kadın** | 124 | 17 | 27 | 21,1 | 2,1 | |

**n:** sayı, **Ort:** ortalama**, SS:** standart sapma, * p<0,05; istatistiksel olarak anlamlı.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre aile gelir durumlarının karşılaştırılması Tablo 6'da gösterilmiş olup; cinsiyet dağılımları ile aile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. (p=0,832).

**Tablo 6. Cinsiyete göre aile gelir durumlarının dağılımının karşılaştırılması**

| Gelir Durumu (Aile) | Erkek (n=170) | | Kadın (n=124) | | P |
|---|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % | |
| **Asgari ücretin altında** | 57 | 33,5% | 42 | 33,9% | 0,832 |
| **Asgari ücretli** | 83 | 48,8% | 57 | 46,0% | |
| **Asgari ücretin üstünde** | 30 | 17,6% | 25 | 20,2% | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre eğitim bilgileri Tablo 7'de gösterilmiş olup, öğrencilerin cinsiyetlerine göre bölüm ve sınıf dağılımları istatistik olarak karşılaştırıldığında anlamlı farkın olmadığı görülmektedir. (p>0,05).

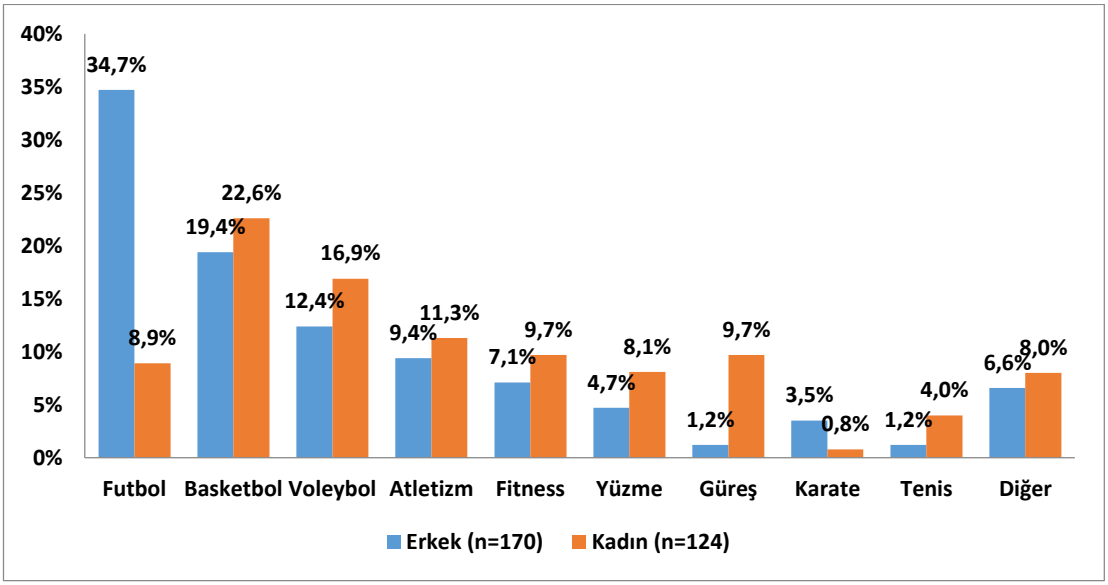
**Tablo 7. Cinsiyetlere göre eğitim bilgilerinin karşılaştırılması**

| | | Erkek (n=170) | | Kadın (n=124) | | P |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | N | % | |
| **Bölüm** | **Antrenörlük** | 67 | 39,4% | 38 | 30,6% | 0,237 |
| | **Öğretmenlik** | 44 | 25,9% | 34 | 27,4% | |
| | **Rekreasyon** | 16 | 9,4% | 20 | 16,1% | |
| | **Spor Yöneticiliği** | 43 | 25,3% | 32 | 25,8% | |
| **Sınıf** | **1. Sınıf** | 43 | 25,3% | 15 | 12,1% | 0,055 |
| | **2. Sınıf** | 52 | 30,6% | 47 | 37,9% | |
| | **3. Sınıf** | 37 | 21,8% | 28 | 22,6% | |
| | **4. Sınıf** | 38 | 22,4% | 34 | 27,4% | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ilgilendikleri spor branşları Tablo 8'de gösterilmiş olup; erkek öğrencilerde futbol branşının kadınlara göre daha yüksek oranda tercih ettiği görülmektedir.(p<0,001) (Grafik 3).

**Tablo 8. Cinsiyetlere göre öğrencilerin ilgilendikleri spor branşları karşılaştırılması**

| | | Erkek (n=170) | | Kadın (n=124) | | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | |
| Branş | Futbol | 59 | 34,7% | 11 | 8,9% | 0,001 |
| | Basketbol | 33 | 19,4% | 28 | 22,6% | |
| | Voleybol | 21 | 12,4% | 21 | 16,9% | |
| | Atletizm | 16 | 9,4% | 14 | 11,3% | |
| | Fitness | 12 | 7,1% | 12 | 9,7% | |
| | Yüzme | 8 | 4,7% | 10 | 8,1% | |
| | Güreş | 2 | 1,2% | 12 | 9,7% | |
| | Karate | 6 | 3,5% | 1 | 0,8% | |
| | Tenis | 2 | 1,2% | 5 | 4,0% | |
| | Kickboks | 4 | 2,4% | 1 | 0,8% | |
| | Hentbol | 2 | 1,2% | 2 | 1,6% | |
| | Artistik Jimnastik | 0 | 0,0% | 2 | 1,6% | |
| | Badmington | 0 | 0,0% | 2 | 1,6% | |
| | Judo | 1 | 0,6% | 1 | 0,8% | |
| | Masatenisi | 1 | 0,6% | 1 | 0,8% | |
| | Tekvando | 1 | 0,6% | 1 | 0,8% | |
| | Rugby | 1 | 0,6% | 0 | 0,0% | |
| | Vücut Geliştirme | 1 | 0,6% | 0 | 0,0% | |




**Grafik 3. Cinsiyetlere göre öğrencilerin ilgilendikleri spor branşlarının dağılımı**

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz durumları Tablo 9 gösterilmiş olup, öğrencilerin cinsiyetlerine göre en çok katıldığı egzersiz türünün erkek öğrencilerde sportif faaliyetlerin, kadın öğrencilerde ise stüdyo derslerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede daha fazla olduğu anlaşılmıştır.(p<0,001). Cinsiyetlerine göre düzenli spor yapma durumları, haftada kaç kez düzenli spor yaptıkları, kaç yıldır düzenli spor yaptıkları, ve yakınlarında spor salonu bulunma durumları bakımından ise cinsiyet grupları arasında anlamlı farkın olmadığı görülmektedir.(p>0,05).

**Tablo 9. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz durumları**

| | | **Erkek (n=170)** | | **Kadın (n=124)** | | **p** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **n** | **%** | **n** | **%** | |
| **En çok katıldığı egzersiz türü** | Stüdyo dersleri (pilates, zumba vs) | 20 | 11,8% | 62 | 50,0% | <0,001 * |
| | Fitness aletleri ile yapılan eksersizler | 47 | 27,6% | 30 | 24,2% | |
| | Sportif faaliyetler (halı saha, tenis, yüzme vb) | 103 | 60,6% | 32 | 25,8% | |
| **Düzenli egzersiz yapma durumları** | Düzenli egzersiz yapıyorum | 132 | 77,6% | 101 | 81,5% | 0,428 |
| | Düzenli egzerisz yapmıyorum | 38 | 22,4% | 23 | 18,5% | |
| **Düzenli egzersizi haftada kaç kez yapıyor? (n=233)** | 3 günden az | 40 | 23,5% | 27 | 21,8% | 0,223 |
| | 3-5 gün | 74 | 43,5% | 53 | 42,7% | |
| | 5 günden fazla | 18 | 10,6% | 21 | 16,9% | |
| **Yakınızda spor salonu var mı?** | Evet | 51 | 30,0% | 47 | 37,9% | 0,156 |
| | Hayır | 119 | 70,0% | 77 | 62,1% | |
| **Düzenli olarak kaç yıldır egzeriz yapıyorsunuz?** | | 6,22±2,86 | | 6,29±2,93 | | 0,861 |

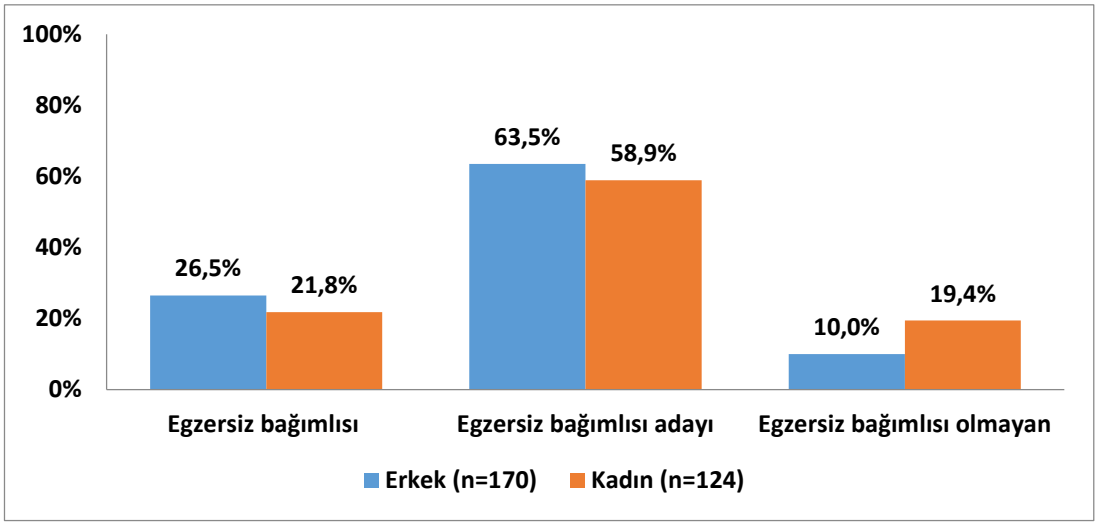
* p<0,05; istatistiksel olarak anlamlı, **n:** sayı.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıkları değerlendirilmesi Tablo 10'da gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde; erkek öğrencilerin %26,5 (n=45)'inin, kadın öğrencilerinde %21,8 (n=27)'inin egzersiz bağımlısı olduğu bulunurken, cinsiyet grupları ile egzersiz bağımlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görüldü.(p=0,052) (Grafik 4).

**Tablo 10. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıkları değerlendirilmesi**

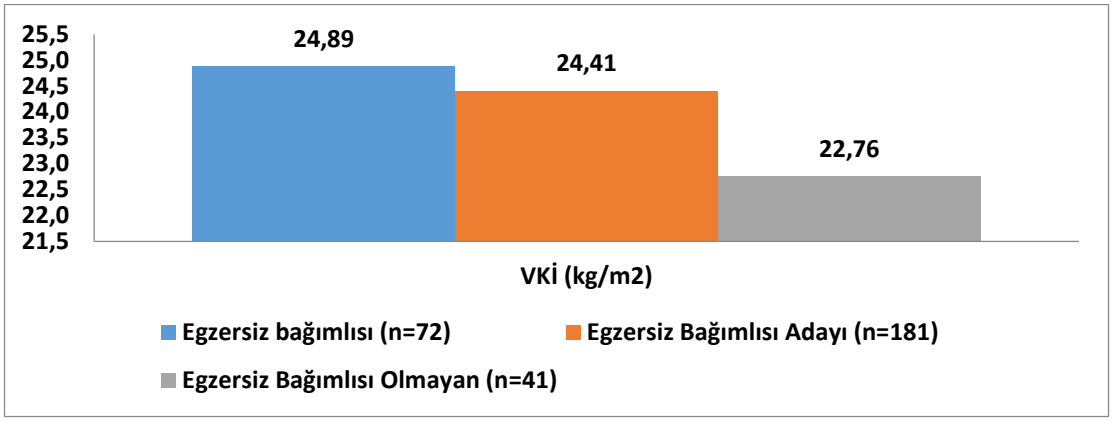
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'ne göre; | Erkek (n=170) | | Kadın (n=124) | | p |
|---|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % | |
| Egzersiz bağımlısı | 45 | 26,5% | 27 | 21,8% | 0,052 |
| Egzersiz bağımlısı adayı | 108 | 63,5% | 73 | 58,9% | |
| Egzersiz bağımlısı olmayan | 17 | 10,0% | 24 | 19,4% | |

**n:** sayı




**Grafik 4. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılıklarının dağılımları**

Çalışmaya katılan öğrencilerin demografik verileri ile egzersiz bağımlılıkları arasında ilişki incelendiğinde; Yaş ve boy ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaz iken, vücut ağırlığı ve VKİ ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İleri varyasyon analizi ile vücut ağırlığı ve VKİ ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki incelendiğinde; egzersiz bağımlısı olmayan öğrencilerin vücut ağırlıklarının ve VKİ'lerinin bağımlı ve bağımlı adayı olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha az olduğu görüldü ($p<0,05$) (Tablo 11) (Grafik 5).




**Grafik 5. Egzersiz bağımlığına göre vücut kütle indeksi ortalamalarının karşılaştırılması**

**Tablo 11. Öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarına göre demografik özelliklerinin değerlendirilmesi**

| | | n | minimum | maksimum | Ort | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Yaş (yıl)** | egzersiz bağımlısı | 72 | 19 | 26 | 22,33 | 2,12 | 0,183 |
| | egzersiz bağımlısı adayı | 181 | 18 | 33 | 22,85 | 2,47 | |
| | Egzersiz bağımlısı olmayan | 41 | 19 | 26 | 22,34 | 1,96 | |
| **Boy (cm)** | Egzersiz Bağımlısı | 72 | 162 | 194 | 174,18 | 7,54 | 0,585 |
| | Egzersiz bağımlısı adayı | 181 | 160 | 194 | 174,40 | 8,21 | |
| | Egzersiz bağımlısı olmayan | 41 | 160 | 186 | 172,98 | 7,63 | |
| **Vücut ağırlığı (kg)** | Egzersiz Bağımlısı | 72 | 53 | 111 | 75,60 | 12,86 | 0,019* |
| | Egzersiz bağımlısı adayı | 181 | 50 | 110 | 74,60 | 14,23 | |
| | Egzersiz bağımlısı olmayan | 41 | 50 | 92 | 68,46 | 12,70 | |
| **VKİ (kg/m2)** | Egzersiz Bağımlısı | 72 | 16,79 | 33,39 | 24,89 | 3,75 | 0,001* |
| | Egzersiz bağımlısı adayı | 181 | 17,37 | 35,26 | 24,41 | 3,68 | |
| | Egzersiz bağımlısı olmayan | 41 | 17,3 | 28,09 | 22,76 | 3,08 | |

* p<0,05; istatistiksel olarak anlamlı, **n:** sayı, **Ort:** ortalama, **SS:** standart sapma, **VKİ:** vücut kütle indeksi.

,

Çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarına göre aile gelir durumlarının karşılaştırılması Tablo 12'de gösterilmiş olup; öğrencilerin egzersiz bağımlılıkları ile aile gelir durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.(p=0,261).

**Tablo 12. Öğrencilerin egzersiz bağımlılıklarına göre aile gelir durumlarının karşılaştırılması**

| Gelir Durumu (Aile) | Egzersiz bağımlısı (n=72) | | Egzersiz bağımlısı adayı (n=181) | | Egzersiz bağımlısı olmayan (n=41) | | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % | n | % | |
| **Asgari ücretin altında** | 22 | 30,6% | 69 | 38,1% | 8 | 19,5% | 0,261 |
| **Asgari ücretli** | 38 | 52,8% | 80 | 44,2% | 22 | 53,7% | |
| **Asgari ücretin üstünde** | 12 | 16,7% | 32 | 17,7% | 11 | 26,8% | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve ilgilendikleri spor branşlarına göre egzersiz bağımlılıklarının dağılımı Tablo 13 ve Tablo 14'te gösterilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve ilgilendikleri spor branşları ile egzersiz bağımlılıkları arasında ilişki istatistiksel olarak incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.(p>0,05).

**Tablo 13. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve ilgilendikleri spor branşlarına göre egzersiz bağımlılıklarının dağılımı**

| | | Egzersiz bağımlısı (n=72) | | Egzersiz bağımlısı adayı (n=181) | | Egzersiz bağımlısı olmayan (n=41) | | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | n | % | |
| **Bölüm** | **Antrenörlük** | 18 | 25,0% | 69 | 38,1% | 18 | 43,9% | 0,200 |
| | **Öğretmenlik** | 21 | 29,2% | 48 | 26,5% | 9 | 22,0% | |
| | **Rekreasyon** | 12 | 16,7% | 17 | 9,4% | 7 | 17,1% | |
| | **Spor Yöneticiliği** | 21 | 29,2% | 47 | 26,0% | 7 | 17,1% | |
| **Sınıf** | **1. Sınıf** | 16 | 22,2% | 34 | 18,8% | 8 | 19,5% | 0,717 |
| | **2. Sınıf** | 25 | 34,7% | 60 | 33,1% | 14 | 34,1% | |
| | **3. Sınıf** | 19 | 26,4% | 37 | 20,4% | 9 | 22,0% | |
| | **4. Sınıf** | 12 | 16,7% | 50 | 27,6% | 10 | 24,4% | |

**Tablo 14. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve ilgilendikleri spor branşlarına göre egzersiz bağımlılıklarının dağılımı (devamı)**

| , | | Egzersiz bağımlısı (n=72) | | Egzersiz bağımlısı adayı (n=181) | | Egzersiz bağımlısı olmayan (n=41) | | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | n | % | |
| Branş | Futbol | 17 | 23,6% | 47 | 26,0% | 6 | 14,6% | 0,757 |
| | Basketbol | 20 | 27,8% | 34 | 18,8% | 7 | 17,1% | |
| | Voleybol | 9 | 12,5% | 27 | 14,9% | 6 | 14,6% | |
| | Atletizm | 6 | 8,3% | 17 | 9,4% | 7 | 17,1% | |
| | Fitness | 4 | 5,6% | 16 | 8,8% | 4 | 9,8% | |
| | Yüzme | 4 | 5,6% | 12 | 6,6% | 2 | 4,9% | |
| | Güreş | 3 | 4,2% | 6 | 3,3% | 5 | 12,2% | |
| | Karate | 1 | 1,4% | 4 | 2,2% | 2 | 4,9% | |
| | Tenis | 2 | 2,8% | 5 | 2,8% | 0 | 0,0% | |
| | Kickboks | 1 | 1,4% | 3 | 1,7% | 1 | 2,4% | |
| | Hentbol | 2 | 2,8% | 2 | 1,1% | 0 | 0,0% | |
| | Artistik Jimnastik | 0 | 0,0% | 1 | 0,6% | 1 | 2,4% | |
| | Badminton | 1 | 1,4% | 1 | 0,6% | 0 | 0,0% | |
| | Judo | 0 | 0,0% | 2 | 1,1% | 0 | 0,0% | |
| | Masatenisi | 1 | 1,4% | 1 | 0,6% | 0 | 0,0% | |
| | Tekvando | 0 | 0,0% | 2 | 1,1% | 0 | 0,0% | |
| | Rugby | 1 | 1,4% | 0 | 0,0% | 0 | 0,0% | |
| | Vücut Geliştirme | 0 | 0,0% | 1 | 0,6% | 0 | 0,0% | |

Çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması Tablo 15'te gösterilmiş olup, en çok katıldığı egzersiz türü, düzenli spor yapma durumları, düzenli sporu haftada kaç kez yaptıkları, yakınlarında spor salonu bulunma durumları ve kaç yıldır düzenli spor yaptıkları ile öğrencilerin egzersiz bağımlıkları arasındaki ilişki istatistiksel olarak incelendiğinde anlamlı bir ilişkinin olmadığı görüldü. ($p>0,05$).

**Tablo 15. Öğrencilerin egzersiz durumlarına göre egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması**

| | | Egzersiz Bağımlısı (n=72) | | Egzersiz bağımlısı Adayı (n=181) | | Egzersiz bağımlısı olmayan (n=41) | | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | n | % | |
| En çok katıldığı egzersiz türü | Stüdyo dersleri (pilates, zumba, vs) | 17 | 23,6% | 50 | 27,6% | 15 | 36,6% | 0,219 |
| | Fitness aletleri ile yapılan eksersizler | 19 | 26,4% | 44 | 24,3% | 14 | 34,1% | |
| | Sportif faaliyetler (halı saha, tenis, yüzme, vb) | 36 | 50,0% | 87 | 48,1% | 12 | 29,3% | |
| Düzenli spor yapma durumları | Düzenli spor yapıyorum | 20 | 27,8% | 35 | 19,3% | 6 | 14,6% | 0,191 |
| | Düzenli spor yapmıyorum | 52 | 72,2% | 146 | 80,7% | 35 | 85,4% | |
| Düzenli spor haftada kaç kez yapıyor? (n=233) | 3 günden az | 17 | 32,7% | 42 | 28,8% | 8 | 22,9% | 0,894 |
| | 3-5 gün | 27 | 51,9% | 80 | 54,8% | 20 | 57,1% | |
| | 5 günden fazla | 8 | 15,4% | 24 | 16,4% | 7 | 20,0% | |
| Yakınızda spor salonu var mı? | Evet, yakınımda spor salonu var | 51 | 70,8% | 122 | 67,4% | 23 | 56,1% | 0,363 |
| | Hayır, yakınımda spor salonu yok | 21 | 29,2% | 59 | 32,6% | 18 | 43,9% | |
| Düzenli spor kaç yıldır yapıyorsunuz? | | 5,85±2,64 | | 6,21±2,93 | | 7±2,98 | | 0,184 |

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının ortalamaları Tablo 16'da gösterilmiştir.

**Tablo 16. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının ortalamaları**

| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Alt Boyutları | n | minimum | maksimum | Ort | SS |
|---|---|---|---|---|---|
| Zaman ve Egzersiz Tercihi | 294 | 11 | 51 | 31,17 | 9,59 |
| Kontrol Eksikliği | 294 | 3 | 18 | 10,68 | 3,20 |
| Geri Çekilme Etkileri | 294 | 3 | 18 | 11,20 | 3,28 |
| Tolerans | 294 | 3 | 18 | 11,45 | 2,80 |
| Devamlılık | 294 | 3 | 18 | 10,28 | 3,28 |

**n:** sayı, **Ort:** ortalama, **SS:** standart sapma.

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları cinsiyete göre istatistiksel olarak karşılaştırıldığında; kadın öğrencilerde "zaman ve egzersiz tercihi", "geri çekilme etkileri" ve tolerans" altboyut skor ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görüldü.($p<0,05$) (Tablo 17).

**Tablo 17. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması**

| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Alt Boyutları | Cinsiyet | n | ortalama | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Zaman ve Egzersiz Tercihi | Erkek | 170 | 30,16 | 8,91 | 0,034* |
| | Kadın | 124 | 32,56 | 10,22 | |
| Kontrol Eksikliği | Erkek | 170 | 10,38 | 3,15 | 0,066 |
| | Kadın | 124 | 11,08 | 3,24 | |
| Geri Çekilme Etkileri | Erkek | 170 | 10,86 | 3,11 | 0,037* |
| | Kadın | 124 | 11,67 | 3,47 | |
| Tolerans | Erkek | 170 | 11,16 | 2,77 | 0,036* |
| | Kadın | 124 | 11,85 | 2,82 | |
| Devamlılık | Erkek | 170 | 10,17 | 3,20 | 0,500 |
| | Kadın | 124 | 10,44 | 3,41 | |

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları düzenli spor yapma durumları göre istatistiksel olarak karşılaştırıldığında; düzenli spor yapan öğrencilerde "zaman ve egsersiz tercihi" ve "geri çekilme etkileri" altboyut skor ortalamalarının düzenli spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.($p<0,05$) (Tablo 18).

**Tablo 18. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutlarının düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması**

| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Alt Boyutları | Düzenli spor | n | ortalama | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Zaman ve Egzersiz Tercihi | Yapmıyor | 61 | 28,98 | 9,27 | 0,035 |
| | Yapıyor | 233 | 31,75 | 9,54 | |
| Kontrol Eksikliği | Yapmıyor | 61 | 10,07 | 2,97 | 0,088 |
| | Yapıyor | 233 | 10,84 | 3,24 | |
| Geri Çekilme Etkileri | Yapmıyor | 61 | 10,2 | 3,16 | 0,010* |
| | Yapıyor | 233 | 11,46 | 3,27 | |
| Tolerans | Yapmıyor | 61 | 10,82 | 2,76 | 0,079 |
| | Yapıyor | 233 | 11,62 | 2,80 | |
| Devamlılık | Yapmıyor | 61 | 9,97 | 2,96 | 0,339 |
| | Yapıyor | 233 | 10,36 | 3,36 | |

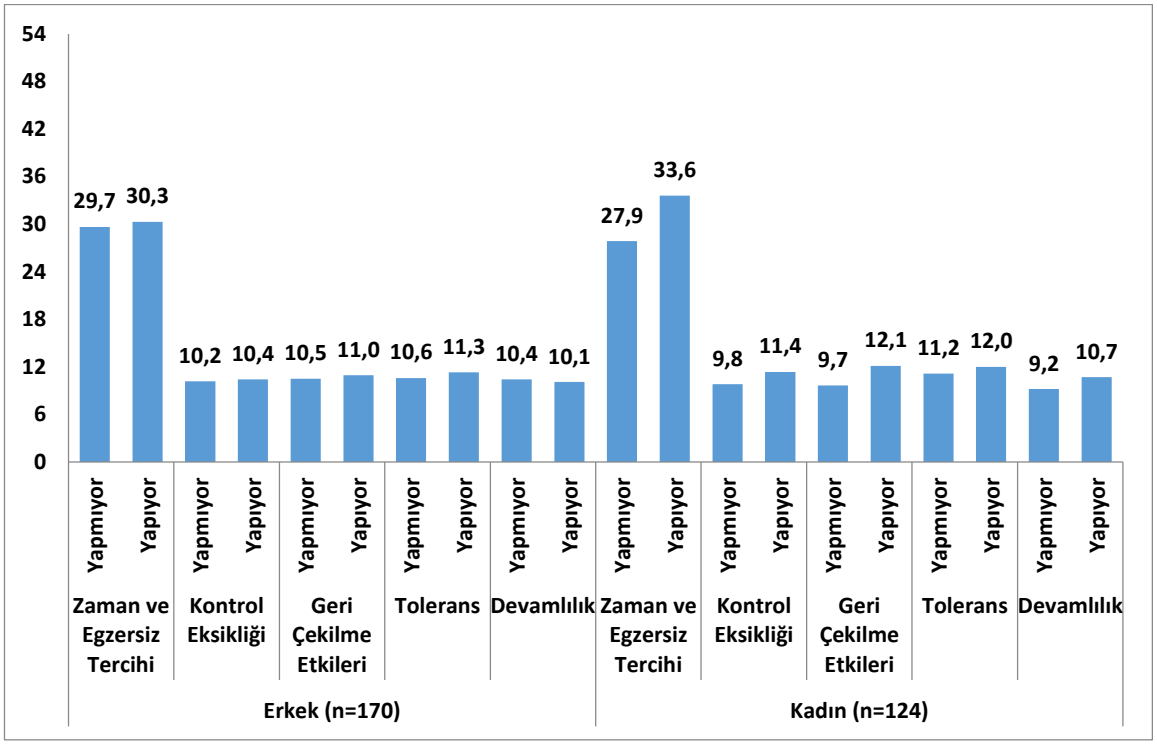
*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları erkek ve kadın öğrencilerde düzenli spor yapma durumları göre istatistiksel olarak karşılaştırıldığında; düzenli spor yapan ve düzenli spor yapmayan erkek öğrencilerin alt boyut skorları ortalamalarının benzer olduğu bulunurken; düzenli spor yapan kadın öğrencilerde "egzersiz tercihi" "kontrol eksikliği", "geri çekilme etkileri" ve "devamlılık" alt boyut skor ortalamalarının düzenli spor yapmayan kadın öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu görülmüştür.($p<0,05$) (Tablo 19).

**Tablo 19. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları erkek ve kadın öğrencilerde düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması**

| Cinsiyet | Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Alt Boyutları | Düzenli Spor | N | ortalama | SS | p |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Erkek (n=170) | Zaman ve Egzersiz Tercihi | Yapmıyor | 38 | 29,66 | 8,82 | 0,486 |
| | | Yapıyor | 132 | 30,31 | 8,96 | |
| | Kontrol Eksikliği | Yapmıyor | 38 | 10,21 | 3,14 | 0,646 |
| | | Yapıyor | 132 | 10,43 | 3,16 | |
| | Geri Çekilme Etkileri | Yapmıyor | 38 | 10,53 | 3,07 | 0,515 |
| | | Yapıyor | 132 | 10,95 | 3,13 | |
| | Tolerans | Yapmıyor | 38 | 10,61 | 2,88 | 0,190 |
| | | Yapıyor | 132 | 11,32 | 2,73 | |
| | Devamlılık | Yapmıyor | 38 | 10,42 | 2,85 | 0,561 |
| | | Yapıyor | 132 | 10,10 | 3,29 | |
| Kadın (n=124) | Zaman ve Egzersiz Tercihi | Yapmıyor | 23 | 27,87 | 10,09 | 0,022* |
| | | Yapıyor | 101 | 33,62 | 9,99 | |
| | Kontrol Eksikliği | Yapmıyor | 23 | 9,83 | 2,74 | 0,040* |
| | | Yapıyor | 101 | 11,37 | 3,29 | |
| | Geri Çekilme Etkileri | Yapmıyor | 23 | 9,65 | 3,33 | 0,003* |
| | | Yapıyor | 101 | 12,13 | 3,35 | |
| | Tolerans | Yapmıyor | 23 | 11,17 | 2,59 | 0,274 |
| | | Yapıyor | 101 | 12,01 | 2,86 | |
| | Devamlılık | Yapmıyor | 23 | 9,22 | 3,06 | 0,031* |
| | | Yapıyor | 101 | 10,71 | 3,44 | |

*$p<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı




**Grafik 6. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları erkek ve kadın öğrencilerde düzenli spor yapma durumlarına göre karşılaştırılması**

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları, öğrencilerin en çok katıldıkları egzersiz türlerine, ekonomik durumlarına, egzersiz gün sayılarına ve evlerinin yakınlarında spor solunu varlıklarına göre istatistiksel olarak karşılaştırıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı bir ilişkinin olmadığı görüldü ($p>0,05$).

Çalışmaya katılan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları, öğrencilerin yaşları, VKİ ve kaç yıldır düzenli spor yaptıkları ile korelasyon analizi ile incelendiğinde; öğrencilerin yaşları ve kaç yıldır düzenli spor yaptıkları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaz iken; VKİ ortalamaları ile "Zaman ve Egzersiz Tercihi", "Kontrol Eksikliği" ve "Tolerans" alt başlıkları arasında pozitif çok düşük ilişkinin olduğu görülmektedir.(Tablo 20)

**Tablo 20. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 alt boyutları skorlarının ortalamaları, öğrencilerin yaşları, VKİ ve kaç yıldır düzenli spor yaptıkları ile korelasyon analizi ile incelenmesi**

| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Alt Boyutları | Yaş (n=294) | | VKİ (n=294) | | Yıl (n=233) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | r | p | r | P | r | p |
| Zaman ve Egzersiz Tercihi | -0,005 | 0,932 | -0,161 | 0,006* | 0,100 | 0,129 |
| Kontrol Eksikliği | -0,020 | 0,737 | -0,169 | 0,004* | 0,053 | 0,420 |
| Geri Çekilme Etkileri | -0,043 | 0,462 | -0,093 | 0,111 | 0,036 | 0,589 |
| Tolerans | -0,013 | 0,818 | -0,149 | 0,010* | 0,074 | 0,264 |
| Devamlılık | -0,085 | 0,145 | -0,089 | 0,130 | 0,092 | 0,161 |

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı.

# BEŞİNCİ BÖLÜM

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel aktivitelerin düzenli olarak yapılması sağlıklı toplumların oluşmasında önemli olmakla birlikte, bu aktivitelerin gereğinden fazla yapılması ise toplumsal bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılık kavramı genellikle gençlerde söz konusu olduğundan, egzersiz bağımlılık durumlarını belirlemek ve bu bağımlılığın oluşumunda hangi faktörlerin etkili olduğunu bulmak, sağlık sorunu olarak görülen egzersiz bağımlılığının tedavisini kolaylaştıracaktır. Bu nedenle bu çalışmada yaşamlarının ve eğitimlerinin büyük çoğunluğunda egzersizle iç içe geçiren, spor bilimleri alanında yükseköğretim gören öğrencilerinin egzersiz bağımlılıkları ile ilişkili olabilecek demografik ve fiziksel aktivite durumlarının araştırması amaçlanmıştır.

Egzersiz yapma bağımlısı olan insanlar, herhangi bir olumsuz sonuç ne olursa olsun, bu aktiviteyi gerçekleştirmelerinin sonucunda elde ettikleri zevk nedeniyle, davranışlarını kontrol edemedikleri dönemlerden geçerler (Berczik vd, 2011; Sellman, 2016). Ayrıca, sporun sağlığa yönelik kuvvetli bir davranış olarak sosyal kabul görmesi (Forrest ve ark., 2016), bağımlı olma riski yüksek olan kişiler için bile (Lichtenstein ve ark., 2017), egzersiz yapmanın bir bağımlılık olabileceğini anlamayı zorlaştırır. Her durumda, egzersiz bağımlılığı bir bozukluğun sınırlarını aşsa da, egzersiz bağımlılığı hala tartışmalı bir kavramdır (Starcevic ve Khazaal, 2017).

Yapılan çalışmalar genç bireylerin motivasyonlarının ve egzersize katılım isteklerinin ileri yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiğini, cinsiyet yönünden de bu değişkenliğin olduğu, sonucunda katılım oranlarının ve nedenlerinin arttığını göstermektedir (Korur ve ark. 2013; Lapa ve Ardahan, 2009). Gençlerde motivasyon ve katılım güdülerinin daha ön planda olduğu söylenebilir. Bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça kişisel yeterlilikleri, yaşamsal doyumları ve beklentileri değişmekte, egzersiz farkındalığına bağlı olarak egzersiz katılımının da artığı bilinmektedir (Oral ve Aktop, 2014).

Bu çalışmada katılımcıların sporda yükseköğretim gören öğrenciler arasından seçilmesinin nedeni olarak, bağımlılığın erken yaşlarda edinilen bir durum olması ve

egzersiz ile eğitim-öğretim hayatı boyunca iç içe olan öğrencilerin egzersiz bağımlılığının yüksek olabileceğinin düşünülmesidir. Dolayısı ile bu çalışma, yaş ortalaması 22,65±2,32 yıl olan 4 yıl süreyle, 4 farklı bölümde öğrenim gören 1240 öğrenciden, anket formunu eksiksiz olarak dolduran çalışmaya katılmayı kabul eden 294 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Vardar ve ark (2012) çalışmasında 115 yetişkinin 14'ünde (%12) egzersiz bağımlılığı saptandığı bildirilirken, 71'inin (%62) bağımlı olmayan ama olma ihtimali olan, 30 (%26)'unun bağımlı olmadığı bildirilmiştir. Çalışma sonucunda da literatüre benzer şekilde; %24,5 (n=72) öğrencinin egzersiz bağımlısı, % 61,6 (n=181) öğrencinin egzersiz bağımlısı adayı, % 13,9 (n=41) öğrencinin ise egzersiz bağımlısı olmadığı görüldü. Diğer çalışmalarda incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile ilgili ortalamaların %10-40 arasında değiştiği bildirilmektedir (Lejoyeux vd, 2008).

Szabo ve Griffiths (2007) İngiltere'de spor akademisi öğrencileri ile diğer genel egzersiz popülasyonu karşılaştırarak yaptıkları çalışmada spor akademisi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı skorlarının genel egzersiz popülasyonuna göre neredeyse iki kat daha yüksek olduğunu (% 6,9 ve % 3,6) bildirmişlerdir. Bu durumun tespit edilebilmesi için iki grubu da kapsayan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığında değişkenlik görülmektedir (Davis, 1990, Diekhoff, 1984). Gün (2018) çalışmasında; erkek öğrencilerinin %13.2'si, kadın öğrencilerin %15.8'i ve genel olarak %14.1'inin egzersiz bağımlısı oldukları, ayrıca erkek öğrencilerinin %65.8'i, kadın öğrencilerin %52,5'i ve genel olarak %58,7'si ise bağımlı adayı olduklarını tespit etmiştir. Her ne kadar bağımlılık düzeyleri düşük olsa bile kadın ve erkek öğrencilerin bağımlı adayı olma durumları oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini elde etmişlerdir. Bu çalışmada literatürdeki sonuçlara benzer şekilde erkek öğrencilerin %26,5 (n=45)'inin, kadın öğrencilerinde %21,8 (n=27)'inin egzersiz bağımlısı olduğu bulunurken, cinsiyet grupları ile egzersiz bağımlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür (p=0,052).

Vardar ve ark (2012) çalışmasında olguların son bir yıldır düzenli olarak yaptıkları, egzersiz türlerinin dağılımının ise; %39 (n=45)'unun takım sporları (futbol,

voleybol, hentbol, basketboli vb), %17,4(n=20) koşu, %10.5 (n=11)'inin uzakdoğu sporları (judo, tekvando, karate), % 13 (n=12)'ünün güreş, %7,8 (n=9)'inin yüzme, %4,3 (n=5)'ünün tenis, %1'inin (n=1) vücut geliştirme ve %7 (n=8) sinin ise okçuluk olduğunu bildirmişlerdir. Lichtenstein ve ark. (2014) takım sporları ile salon sporlarını (fitness) yapan bireylerin egzersiz bağımlıklarını karşılaştırdığında aralarında anlamlı farkın olmadığını iddia etmektedir. Bu çalışmada Vardar ve ark (2012) çalışmasına benzer şekilde takım sporlarının (futbol, basketbol, voleybol vb) daha yüksek oranda tercih edildiği saptanırken, cinsiyete göre değerlendirildiğinde kadın sporcuların daha çok fitness gibi salon sporlarına yöneldiği saptanmıştır. Koç ve Yüksel'e (2003) göre kadınların esneklik gerektiren branşlarda daha başarılı oldukları görülmektedir. Bu sebeple kadınların çalışma sonucunda da daha çok hareket genişliğini içeren ve bünyesinde statik egzersizler barındıran stüdyo egzersizlerine yönlendiği söylenebilir.

Gün (2018)'ün bu çalışmaya benzer şekilde yaptığı araştırmada; erkek Sporda Yükseköğretim Gören öğrencilerinin vücut kütle indekslerini 22.74±3.07 kg/$m^2$ ve kadın öğrencilerin 20.60±2.26 kg/m2 olduğu tespit ettiklerini, cinsiyetlerine göre öğrencilerin bağımlılık durumları ile vücut kütle indeksi ve fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark yok iken, egzersiz bağımlılarının ve bağımlı adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu, kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre hem vücut kütle indeksi hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, tüm bağımlılık düzeylerinde erkeklerin vücut kütle indekslerinin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu ayrıca bağımlı adayı erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vardar ve ark (2012) çalışmasında vücut kütle indeksi değerlerinin, bağımlı olan grupta, bağımlı adayı gruba göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Bu çalışma sonucunda ise Gün'ün (2018) araştırmasına benzer şekilde erkek öğrencilerin VKİ ortalamalarının kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek olduğu ($p<0,001$) görüldü. Bunun yanın da Egzersiz bağımlılığı ile VKİ'leri arasındaki ilişki incelendiğinde; egzersiz bağımlılığı ile boy arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaz iken, vücut ağırlığı ve VKİ ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu

görülmektedir. İleri varyasyon analizi ile vücut ağırlığı ve VKİ ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki incelendiğinde; egzersiz bağımlısı olmayan öğrencilerin vücut ağırlıklarının ve VKİ'lerinin bağımlı ve bağımlı adayı olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha az olduğu bulunmuştur.

Borazan (2015) yaptığı çalışmada; spor yükseköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin vücut kütle indeksi değerleri; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde 20,31±3,51 kg/m2, antrenörlük bölümünde 20,71± 2,43 kg/m2 ve spor yöneticiliği bölümünde 20,52±2,59 kg/m2 olarak tespit edilirken gruplar arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Gün (2018) çalışmasında tüm bağımlılık düzeylerinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin hem vücut kütle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, bağımlı olmayıp düzenli spor yapanların VKİ değerlerinin düzenli spor yapmayanlardan anlamlı olarak düşük olduğu, ayrıca tüm gruplarda düzenli spor yapanların fiziksel aktivite düzeylerinin ise düzenli spor yapmayanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyleri bakımından yapılan araştırmalar incelendiğinde; Üniversitede 1. ve 2. sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kilo, boy, yaş, sağ ve sol pençe kuvvetleri, reaksiyon zamanları, bacak kuvvetleri, sırt kuvvetleri, esneklikleri, oksijenli solunum güçleri ve akademik başarı parametrelerinin ölçüldüğü bir araştırma sonucunda; düzenli olarak spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite göstergesi olan değişkenler açısından düzenli olarak spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu bildirilmiştir (Er, 2010). Yine üniversite öğrencilerini inceleyen ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan diğer bir araştırma sonucunda, öğretmenlik ve antrenörlük okuyan öğrencilerin fiziksel uygunluk durumlarının yüksek düzeyde, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinde ise orta düzeyde olduğu bildirilmiştir (Borazan, 2015). Benzer şekilde yapılan çalışma sonucunda da katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfın, bölümün ve ilgilendikleri branşların egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür($p>0,05$).

Fiziksel aktivite durumları ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalarda erkek üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri kadın

öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Savcı ve ark, 2006; Tekkanat, 2008; Fişne, 2009; Özüdoğru, 2013; Baş Aslan, 2003). Ergün (2013) yaptığı çalışmada, fiziksel aktivite puanı ortalamaları bakımından erkeklerin puan ortalamalarının kadınların ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkeklerin gündelik hayatta kadınlara göre daha hareketli olmalarının birtakım sebepleri bulunmaktadır. Bunların bazıları erkek sporları ve erkekler için yapılan spor alanlarının daha fazla olması, aile yapıları ve çevre güvenlik durumunun kadınlara nazaran daha uygun olması olarak belirtilmektedir (Crocker ve ark, 1995). Literatürdeki ulaşılabilen sonuçların yapılan mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklediği düşünülmektedir. Sebep olarak çalışmalar özellik arz etmeyen her iki cinsiyetinde eğitimleri gereği sporla iç içe olması gösterilebilir. Çalışma sonucunda kadın öğrencilerin %81'inin, erkek öğrencilerin ise %77,6'sının düzenli olarak spor yaptıkları bulunurken aralarındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Kovacsik ve ark. (2019) egzersiz bağımlılığı riski, egzersiz yoğunluğu ve tutku arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bavlı ve ark. (2011) Yaş ortalamaları 28,9±9,1 yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden 140 (40 kadın 100 erkek) sağlıklı birey üzerinde yaptıkları çalışmalarında; bağımlı grubun haftalık egzersiz sıklığının, egzersiz yaşının ve bağımlılık toplam puanlarının bağımlı adayı ve bağımlı olmayan gruplarda istatistiksel anlamda farklılaştığı belirtmişlerdir. Ayrıca, bağımlı adayı grubun bağımlılık toplam puanı bakımından bağımlı olmayan gruba göre anlamlı şekilde farklılaştığını da öne sürmüşlerdir. Haftalık egzersiz sıklığının ve egzersiz yaşının yüksek olması egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına etkili olabileceği düşünülmektedir.

Gün (2018) çalışmasında aile ekonomik düzeyi düşük, orta ve yüksek olan öğrencilerin tüm bağımlılık düzeylerindeki hem vücut kütle indeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında, aynı zamanda aile ekonomik düzeyi değişkenine göre hem vücut kütleindeksleri hem de fiziksel aktivite düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bu konu ile ilgili yapılan bir araştırmada, sosyo-ekonomik durumlarına göre lise öğrencilerinin vücut kütle indeksleri ortalamaları karşılaştırılırken ekonomik durumu iyi olan bölgedeki

öğrencilerin ekonomik durumu orta olanlara göre vücut kütle indeksleri daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Yıldırım, 2012). Literatürdeki bu sonuçlar ile yapılan araştırma sonucunun farklı olmasının sebebi olarak, araştırmalardaki yaş grupları farklılıkları ile diğer araştırmalardaki ilkokul ve lise dönemlerinin gelişme çağı olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Aile ekonomik durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri ardasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu araştırma sonucuyla benzer bir sonuç ortaya koyan bir araştırma ise Portekiz'de yapılmıştır. Araştırmada yedi farklı okulda öğrenimlerine devam eden sporcu ve sedanter öğrencilerin fiziksel aktiviteyi tercih etmeleri ile ailelerinin ekonomik durumları arasında herhangi bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Mota ve Silva, 1999). Ancak diğer bir araştırma sonucuna göre ise ailelerin ekonomik durumu ile spora katılım arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Farrell ve Shields, 2002). Ülkemizde spor genellikle ya amatör olarak ya da ilgili kamu kurumları desteği ile yapılmaktadır. Bu nedenle spora katılma ile ilgili olarak aile ekonomik düzeylerinin çok fazla etkili olmadığı söylenebilir. Yani ülkemizde hemen hemen her düzeyde birey benzer olanaklardan faydalanmaktadır. Bu durumun bir diğer göstergesi, olarak özellikle ekonomik özelliği yüksek olan polo, binicilik, kış sporları gibi spor türleri ülkemizde çok fazla yaygın ve ulaşılabilir değildir. Yapılan çalışmada erkek öğrencilerde futbol branşının kadınlara göre daha yüksek oranda seçildiği tespit edilmiştir ($p<0,001$).

Evlerinin yakınında spor salonu olan ve olmayan sporda yükseköğretim gören öğrencilerinin bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı bildirilmiştir (Gün, 2018). Literatürde bu konu ile ilgili başka bir araştırmaya rastlanamamıştır. Evlerinin yakınında salon olması bir egzersiz bağımlısının daha kolay ve daha sık bir şekilde fiziksel aktivite yapabileceği bir ortama sahip olacağını aşikârdır. Bu nedenle en dikkat çeken sonuç olarak egzersiz bağımlısı olanların fiziksel aktivite düzeylerin bağımlı olmayanlardan yüksek olmasının ortaya çıktığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmada yakınlarında spor salonu olanlar ile olmayanların egzersiz bağımlılık düzeylerinin benzer şekilde olduğu görülmektedir.

Çalışma sonucunda; erkek öğrencilerin VKİ indekslerinin daha yüksek olmasının ve VKİ ile egzersiz bağımlılığı ilişki incelendiğinde; egzersiz bağımlısı olmayan öğrencilerin VKİ'lerinin bağımlı ve bağımlı adayı olan öğrencilere göre anlamlı derecede daha az olduğu tespit edilmiştir. Buda bize erkeklerde VKİ artışın

yağ dokusundan çok kas dokusunun artışına bağlı olarak geliştiğini düşündürmekte, sonucunda da erkek öğrencilerde kaslı vücuda sahip olmak için egzersiz bağımlılığının geliştiğini düşündürmektedir. Bu düşünceyi destekler şekilde Özbek (2018) çalışmasında da; erkeklerin genel olarak fitness ile alakalı kelimelere dikkat yanlılığı gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu genel yanlılık, erkeklerin sürekli olarak farklı kanallar aracılığıyla "ideal kaslı erkek bedeni" imajına maruz kalmasının nedeni olabileceğini savunmuştur.İdeal kadın figürü genellikle zayıf ve yağsız, ideal olan erkek figürü ise kaslı ve yapılı olarak algılanır iken, yüksek sosyal statü arayışındaki, özellikle genç kadın ve erkeklerin hedefindeki egzersiz türü genellikle body ve vücut çalışmaları olarak görülmektedir (Hausenblas, 2017, Coşkun, 2011). Elde edilen veriler sonucunda; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerin bir kısmının (%24) egzersiz bağımlısı olduğu, egzersiz bağımlılığında cinsiyetin bir değişken olmadığı, VKİ indeksi yüksek olanlarda bağımlı ve bağımlılık riskinin daha yüksek olduğu, egzersiz bağımlılıkları ile aile gelir durumları, evlerinin yakınında spor salonu olma ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Polat ve Şimşek (2015) çalışmasında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'inde yer alan alt boyutları; cinsiyete, egzersizin türüne, egzersiz gerçekleştirme zamanındaki yaşına, egzersiz süresine ve egzersiz sıklığına göre karşılaştırdıklarında; cinsiyete göre farklılaşmanın daha çok sadece geri çekilme boyutunda gördüklerini bildirirken, bu sonuç ile gerginlikten kaçınmak için erkeklerin, kadınlardan ziyade daha fazla egzersiz yaptığını savunmuşlardır. Yapılan çalışmada egzersiz türüne göre kontrol kaybı, tolerans, niyet etkisi ve zaman alt boyutlarında değişikliklerin bulunduğu görülmektedir. Bu sonuçları dikkate alındığında vücut geliştirme egzersizi yapan bireylerin, kardio ve fitness egzersizi yapanlara oranla daha iyi görüş bildirdikleri. İstedikleri etkinin ve yararlarının artması için egzersiz şiddetini sürekli artırılması, egzersiz sıklığının azaltılmasından kaçınma, çok fazla zaman harcama ve planlanandan daha fazla süre egzersiz yapma özellikleri sergilediklerini bildirmişlerdir. Estetik imaj oluşturmak için genç erkek bireylerin yoğun olarak, sık ve uzun süreli, geniş kas kütlesini de fazla oranda içeren ve bazen de kas yapıcı takviye ilaçlar kullanarak bodybuilding egzersiz türlerine yöneldiklerini göstermişlerdir. Bu

durum egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında bireyin yaşının, egzersizin türünün, sıklığının ve sürelerinin neden yüksek oranlar olduğunu açıklayan en önemli parametrelerdir (Berczik vd, 2012, Nogueira ve ark. 2018, Costa ve ark. 2013). Bu çalışmada ise değerlendirilen kardiyo ve fitnes ile sınırlı kalmayıp, stüdyo dersleri ve sportif faaliyetlerinde değerlendirildiği 3 grupta egzersiz türleri değerlendirilmiştir. Sonucunda da kadın ve erkek öğrencilerde egzersiz bağımlılığının alt boyutları ile egzersiz türleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı anlaşılmaktadır.

Polat ve Şimşek (2015) egzersiz yaşına göre geri çekilme, devamlılık, tolerans, kontrol kaybı ve zaman boyutlarında farklılaşma bulunduğunu bildirirken; 7 yıl ve daha fazla egzersiz yapanların bu farklılaşmada etkili olduğunu savunmuştur. Bu çalışmada ise egzersiz bağımlığı alt boyutları ile egzersiz yaşı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Fakat bu çalışmada sadece bir katılımcı 'body building' ile ilgilenirken katılımcının bağımlılık durumu, egzersiz bağımlısı adayı olarak görülmüştür. Polat ve Şimşek (2015) sonuçları, bodybulding yapanların sonuçları ile benzerlik göstermektedir ve bu normal bir durumdur. Body bulding yapanların daha etkili ve iyi sonuçlara ulaşabilmesi için çok uzun yıllar bu egzersiz türü ile uğraşması gerekmektedir (Berczik vd, 2012, Nogueira ve ark. 2018, Costa ve ark. 2013). Literatürde (Berczik vd, 2012, Nogueira ve ark. 2018, Costa ve ark. 2013) egzersiz bağımlığı belirtisini gösteren en önemli parametrelerden birinin egzersiz sıklığı olduğunu vurgulamasına rağmen bu çalışmada hiçbir alt boyutta farklılaşmaya rastlanamamıştır. Bunu sebebini de çalışmadaki katılımcıların sadece %13'ünün hafta 5-7 gün egzersiz yapılması olarak gösterilebilir. Ayrıca katılımcıların %24,5'inde egzersiz bağımlılığı bulunmasının, Polat ve Şimşek (2015) çalışmasında ise bu oranın sadece %13,6'da kalmasının, çalışmalar arasındaki katılımcıların çeşitli farklılıkların sebebi olabilir. Bu sebeple birbirine daha çok eşit sayılarda ive dengeli gruplardaki katılımcıların karşılaştırıldığı çalışmaların yapılması gelecekte daha güvenilir verilerin elde edilmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

# SONUÇ VE ÖNERİLER

Serbest zaman hizmetlerinin metalaştığı 21. yüzyılda egzersiz ve spor hizmetlerinin de geniş bir ticari sektör olarak sunulan hizmetler arasında yer aldığı görülmektedir. Neredeyse her mahallede bulunan fitness merkezleri egzersiz hizmetlerinin ne kadar yaygın olarak sunulduğunun bir göstergesidir. Gösterişçi tüketime dönüşen bu hizmetler ne yazık ki uygun bir planlama sürecinden geçmeden doğrudan tüketiciyle buluşmaktadır. Bu süreçte öncelikle serbest zaman davranışı olarak gelişen egzersiz deneyimleri artarak bir ihtiyaca daha da ötesi bir bağımlılığa dönüşmek üzeredir. Ayrıca fiziksel görünümün de ön planda olduğu medya araçları (youtube, instagram, snapchat vb.) bireyleri daha 'kaslı', daha 'ince' görünmeye itmektedir. Bu doğrultuda bilinen ve en kolay ulaşabilen fiziksel etkinliklerin başında fiziksel egzersizler gelmektedir. Elde edilen bulgular sonucunda spor bilimleri alanında eğitim gören 4 öğrenciden 1'inin egzersiz bağımlısı, 2'sinin ise egzersiz bağımlısı adayı olduğu görülmektedir. Herhangi bir davranış bağımlılık durumuna geldiğinde kontrol edilemeyen davranışlar ortaya çıkar. Bu sebeple acilen bireylerin ihtiyaçlarına cevap verecek nitelik ve nicelikte farklı etkinlikler düzenlenerek, potansiyel adayları veya bağımlıları bu davranışlardan uzaklaştırmak veya bu davranışları ortadan kaldırmak gerekmektedir. Bu da ancak fiziksel aktivite çeşitliliği fazla olan aktiviteler ile mümkün olacaktır. Etkinlikler katılımcıların ihtiyaçlarına uygun olarak planlamalıdır aksi takdirde mevcut durum devam edecektir.

Buna ek olarak bağımlılık olan bir davranış her ne kadar istenmeyen bir durum olsa da 1982 tarihli Anayasa'nın gençliğin korunması başlığında yer alan *'Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.'* 58. Maddesinde belirtilen kötü alışkanlıklardan egzersiz sebebiyle bir korunma durumu söz konusudur. Buradan yola çıkarak egzersiz bağımlılığın 'bağımlılık davranışı' adı altında önerilmeyeceğini ama söz konusu kötü alışkanlıklardan uzak tutabileceği düşünülmektedir. Başka bir alternatif olmadığı sürece kişilerin hiçbir aktiviteye katılmamalarındansa egzersiz bağımlısı olma ihtimalleri olsa bile bu davranışı sürdürmelerinin yararlı olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra çok denekli ve çok

tekrarlı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Alanda benzer çalışmaların fazla tekrarlı yapılması, norm oluşması açısında önemli olacaktır.

# KAYNAKLAR

Açıkada, C. ve Ergen, E., (1990), Bilim ve Spor. Ankara.

Adams, J. M. (2001). Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists, Master Thesis, University of Kentucky, Lexington, Kentucky.

Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. J Contemp Psychother. 39:231-240.

Adams, J., Kirkby, R.J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. Addiction Research and Theory,10: 415-437.

Aidman, E.V., Woollard, S. (2003). The ınfluence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, Psychology of Sport and Exercise, 4: 225-236.

Altuner, D. ve Diğerleri (2009). 'Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir çalışma', Tıp Araştırmaları Dergisi, Cilt 7, Sayı 2, s.87-94.

Balcı, V. ve İlhan, A., 2006, Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklere Katılım Düzeylerinin Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1);11 18.

Bamber, DJ., Cockeril, I.M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). Diagnositc criteria for exercise dependence in women, British Medical Association.

Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S.Y.S., Malina, R., Obarzanek, E., Pate, R., Strong, W.B., Truman, B., Washington, R., (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth, Med. Sci. Sport. Exerc., 24:237-246.

Baş Aslan, U. (2003). Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi, Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ankara.

Bavlı, Ö., Kozanoğlu, E.M., Doğanay, A., (2011) Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi; 13(2): 150–153 153

Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17;1:19-36.

Berczik K., Griffiths M., Szabo A., Kurimay T., Kokonyei G., Urbán R., et al. (2014). Exercise addiction-the emergence of a new disorder. Australas. Epidemiolog. 21:36

Berczik K., Szabo A., Griffiths M., Kurimay T., Kun, B. , Urbán R., et al. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. Substance Use & Misuse, 47:403-17.

Biddle SJH (1995). European Perspectives on Exercise and Sport Psychology. UK, Human Kinetics.

Blair SN, Kohl HW, Paffenbarger RS, Clark DG, Cooper KH, Gibbons LW (1989). Physical fitness and all cause mortality: a prospective study of healthy men and women. JAMA 262: 2395.

Blaydon, M.B., Koenraad, J.L., Kerr, J.H. (2002). Metamotivational characteristics of eating disordered and exercise dependent triathletes: An application of reversal theory, psychology of sports and exercise, 3 (3), 223-236.

Blumenthal, J. A., O'toole, L. C., Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. Jama, 252(4), 520-523.

Bonaiuti D, Shea B, Lovine R, et al (2002). Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews 3.

Borazan, H. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Niğde.

Butler, G. D., (1968), Introduction To Community Recreation. 4nd edition, Mc Graw-Hill Book Company, New York

Carmack, M. A., Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states, Journal of sport psychology, 1(1), 25-42.

Ceyhun, B. ve Diğerleri (2001). 'Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği'. Klinik Psikiyatri Dergisi. 4,(2): 87-93.

Chapman, C.H., DeCastro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psyhcological charactaristics. The Journal of Sports Medicine and Phisical Fitness, 30(3), 283-290.

Conboy, J.,K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. Journal of Sport Behavior, 17(3),188-203.

Costa, S., Hausenblas, A. H.; Oliva, P.; Cuzzocrea, F., Larcan, R., (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. Journal of Behaviour Addicttions; 2(4): 216-223.

Coşkun, M.N., (2011).Vücut Geliştirme Sporu ile İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi. Y.Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi.

Crocker P. R, Bouffard M, Gessaroli ME.( 1995). measuring enjoyment in youth sport settings: a confirmatory factor analysis of the physical activity enjoyment scale. Journal of Sport, Exercise Psychology, 17(2), 200–5.

Curtis, J. E., (1979), Recreation Theory and Practice. the Mosby Company, St. Louis, Toronto, London.

Çakır, B., Toprak, İ., Yüksel, B. (2002). Saha personeli için toplum beslenme programı eğitim materyali, Ankara: Onur Matbaacılık.

Davis, C. (1990). Weigth and diet preoccupation and addictieveness: The role of exercise. Personality and individual differences, 11(8), 823- 827.

Davis, C., Brewer, H., Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. Journal of behavioral medicine, 16(6), 611-628.

Diekhoff, G.M. (1984). running amok: ınjuries in compulsive runners, Journal of Sport Behavior, 7(3): 120-129.

Dinç, N., Güzel, P., Özbey, S. (2018). Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. CBU-SBED, , 5(4):181-186.

Dindar M.D. ve Bilir Güler S. (2019). Spor Aktivitelerinin Şirket Çalışanları Üzerindeki Etkisini, 1.Basım, Nobel Yayınları, Ankara.

Ekici, S., (1997), Yükseköğretim Gençliğinin Bos Zamanlarını Değerlendirme Alıskanlıkları ve Turizme Katılımları Üzerine bir Arastırma, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.Gedik, 1985.,

Er, F. (2010). Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ersoy, G. (1995). Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme, Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.

Farrell, L., Shields, M. A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society), 165, 335-348.

Fişne, M. (2009). Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Erciyes Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Kayseri.

Forrest L. N., Smith A. R., Fussner L. M., Dodd D. R., Clerkin E. M. (2016). Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviours. Psychol. Sport Exerc. 22, 91–97.

Furst, D. M., Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. Perceptual and motor skills, 77(1), 192-194.

Gedik, N., 1985, Gençliğin Boş Zamanları Değerlendirmesi Sorunları. Tüm Hemşireler Dergisi, 35.

Gün, A. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite ve Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması. (tez). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstütüsü, Erzincan.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A. ve Dinç, Y., 2003, Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi. 1. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.

Hailey, B. J., Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. Journal of Sport Behavior. 5:150-154.

Hale BD, Roth AD, DeLong RE, Briggs MS, (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters.Body Image.;7(3):234-239.

Hausenblas, H. A., Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. Psychology of sport and exercise, 3(2), 89-123.

Hausenblas, H. A., Giacobbi, P. R. (2003). Relationship between exercise dependence symptoms and personality, Personality and Individual Differences, 36 (6), 1265- 1273.

Hausenblas, H.A., Downs, D.S. (2002). How Much is Too Much? The Development and Validation of The Exercise Dependence Scale, Psychology and Health, 17, 387-404.

Hausenblas, H.A., Schreiber, K., Smoliga, J.M. (2017). Addiction to exercise. BMJ; 357:j1745.

Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Konya.

Karaküçük, S., (1997), Rekreasyon, Ankara basımevi, Ankara.

Kılbaş, Ş., (2001), Rekreasyon. Anaca Yayınları, 1. Baskı, Ankara.

Koruç Z, Bayar P (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. Spor Bilimleri Dergisi 1: 49-64.

Korur, E.N., Kara, F.M., Öncü,E., Gürbüz,B., (2013). Gençlerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi: 31 Ekim–3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın.

Kovacsik R., Griffiths M. D., Pontes H. M., Soos I., De la Vega R., Ruiz R., et al. . (2019). The role of passion in exercise addiction, exercise volume, exercise intensity in long-term exercisers. Int J Ment Health Addict. 1–12.

Köktaş, Ş. K., (2004), Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kraus, G. R., (1977), Recreation Today: Program Planning and Leadership. Second Edition, Goodyear Publishing Company, California, USA.

Lapa, T.Y, Ardahan, F., (2009). Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım Nedenleri ve Değerlendirme Biçimleri. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 20 (4), 132-144.

Lejoyeux M, Avril M, Richoux C, Embouazza H, Nivoli F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a parisian fitness room. Compr Psychiatry; 49:353-358.

Lichtenstein M. B., Emborg B., Hemmingsen S. D., Hansen N. B. (2017). Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behaviour? Addict. Behav. Rep. 6, 102–105.

Lichtenstein, M.B., Larsen, K.S, Christiansen, E., Støving, K.R , Bredahl , T.V.G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. Addiction Research and Theory, Early Online: 1–7.

Masters, K.S., Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. Journal of Sport and Exercise Psychology, 11(2), 161-170.

Mota, J., Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: association with socio economic status and parental participation among a portuguese sample. Sport, education and Society, 4(2), 193-199.

Nogueira, A., Molinero, O, Salguero, A., Márquez S., (2018). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. Front Psychol; 9: 1484.

O'Sullivan, E., (1991), Marketing For Parks. Recreation and Leisure. Chelsea: Venture Publishing State College.

Okuyucu, C. ve Ramazanoğlu, F., 2006, Dünyadaki Değişimin Boş Zaman Faaliyetlerine Etkileri. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Muğla, s. 74-75

Oral, C., Aktop, A., (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. International. Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2: 2148-1148.

Özer, K. (2001). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özer, K. (2006). Fiziksel uygunluk. Ankara. Nobel Yayıncılık. 33- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık,10-13.

Özüdoğru, E. (2013). Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Burdur.

Pasman, L., Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. International Journal of Eating Disorders, 7(6), 759-769.

Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Kriska, A. (1995). Physical activity and public health:a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. Jama, 273(5), 402-407.

Pierce EF, Daleng ML, McGowan RW (1993). Scores on exercise dependence among dancers. Perceptual and Motor Skills:76:(2):531-535.

Pierce EF, Rohaly KA, Fritchley B (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race.. Percept Mot Skills.84:991-994.

Pierce, E. F. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. Sports Medicine, 18(3), 149-155.

Polat, C., ve Şimşek, K. E., (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi15 (3): 354-69.

Rowland, PW., Freedson, P. (1994). Physical activity, fitness and health in children. A close Look. Pediatrics. 93(4):669-672.

Rudy, E. B., Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. Western journal of nursing research, 11(5), 548-558.

Sachs, M.L., Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination, journal of sport behavior, 2,143-155.

Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2004). "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi koruyalım" projesi Araştırma Raporu. Ankara.

Savcı, G. (2015). Türkiye'de Yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal-İnce, D., Tokgözoğlu, L. (2006). Physical activity levels of university students. Archieves of Turkish Cardiology. 34:166-172.

Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, İletişim ve Diploması Dergisi, 2, Çocuk ve Medya Özel Sayısı, (s. 31 – 48).

Sellman D. (2016). Behavioural health disorders rather than behavioural addictions. Aust. N. Z. J. Psychiatry 50, 805–806.

Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Doktora Tezi (Yayınlanmamış), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.

Sönmez, E. (2006). Adolesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocukların karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Starcevic V., Khazaal Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: what is known and what is yet to be learned? Front. Psychiatry 8:53.

Sulak, Ş. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kahramanmaraş.

Szabo A (1998). Studying the psychological impact of exercise deprivation: Are experimental studies hopeless? Journal of Sport Behavior 21: 139-47.

Szabo, A., Griffiths, M.D., (2007). Exercise addiction in British sport science students. Int J Ment Health Addict 5(1):25-8.

Szabo, A., Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists, Psychology of sport and exercise, 2(3), 187-199.

Tanrıverdi, H. (2012). Spor Ahlakı ve Şiddet, The Journal of Academic Social Science Studies 5(8): 1071-1093.

Taşkent, A. (2010). Alkol Ve/Veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi, Maltepe Üniversitesi SBE Yüksek Lisans Tezi.

Taylor AH (2000). Physical activity, anxiety and stress. In: Physical activity and psychological well-being. SJH Biddle, KR Fox, H Boutcher (Eds), London, Routledge.

Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi Denizli.

Thaxton, L. (1982). Physiological and psychological effects of short term exercise addiction on habitual runners, Journal of Sport Psychology, 4, 73-80.

Uzbay, T. İ. ve Nevzat, Y. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı.2. Baskı. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi, s.485,520.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation,12(2): 102-114.

Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı, arşiv kaynak tarama dergisi, 21(3):163-173.

Veale D (1995). Does primary exercise dependence really exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise. J Annett, B Cripps, H. Steinberg, Leicester, UK:, British Psychological Society, pp 1-5.

Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Whelton S.P., Chin A, Xin X, He J (2002). Effect of aerobic exercise on blood pressure: a metaanalysis of randomized, controlled trials. Ann Int Med 137: 493-503.

Willis J.D., Campbell F.L. (1991). Exercise Psychology. USA, Human Kinetics.

Vardar E., Vardar S.A, Toksöz İ., Süt N.(2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi 25, 51-57

Yeltepe, H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. İstanbul: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.

Yeltepe, H., İkizler, C. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, *8*(1), 29-35.

Yetim, A. A. 2000, Sosyoloji ve Spor. Ankara: Topkar Matbaacılık.

Yıldırım, Y. (2012) Farklı sosyo ekonomik düzeydeki lise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi

Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment, Student British Medical Journal, 7,:351-352.

Yörükoğlu, A., 1993, Gençlik Çağı, Özgür Yayın Dağıtım, İstanbul.

Zaybak, A. Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 20(1), 77-95.

Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. Eating Behaviors, 4: 181-195.

Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.

https://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa_2011.pdf Erişim Tarihi:2.09.2019

http://tokatbeslenme.blogspot.com/ Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat. Erişim tarihi:2.04.2019.

# EKLER

**T.C**
**TRAKYA ÜNİVERSİTESİ**
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU**

**Oturum Sayısı: 2019/04**
**KARAR NO: 2019.04.10**

**Karar Tarihi: 24.04.2019**

Akademik Danışmanlığını Üniversitemiz Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi, Prof.Dr. İlhan TOKSÖZ'ün yaptığı Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Uğur UZUN tarafından Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunda değerlendirilmek üzere gönderilen "Spor Yüksek Öğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi" başlıklı araştırma dosyası incelenmiştir. Araştırmanın; gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği / oy ~~çokluğu~~ ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayhan GENÇLER
Başkan
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof. Dr. Rıdvan CANIM
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Prof. Dr. Yüksel BAYRAK
Üye
Fen Fakültesi Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Prof. Ahmet Hamdi ZAFER
Üye
Devlet Konservatuvarı Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç. Dr. Yılmaz ÇAKICI
Üye
Eğitim Fakültesi Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Doç. Dr. Esma MİHLAYANLAR
Üye
Mimarlık Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç. Dr. Emre ATILGAN
Üye
Sağlık Bilimleri Fak. Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Doç. Dr. Ahmet Emre DAĞTAŞOĞLU
Üye
İlahiyat Fakültesi Öğr. Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇ
Üye
Balkan Araştırma Enst. Öğr.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Levent DOĞAN
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır

Dr. Öğr. Üyesi Özcan AYGÜN
Üye
Edebiyat Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☐yok
Toplantı Katılım ☐evet ☒hayır

Dr. Öğr. Üyesi Ercan YILMAZ
Üye
Güzel Sanatlar Fakültesi Öğretim.Üyesi
Araştırma ile ilişkisi ☐var ☒yok
Toplantı Katılım ☒evet ☐hayır