



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Fırat UZUN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Fırat AKCAN

Gaziantep
2020



T.C.

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Fırat UZUN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Fırat AKCAN

Gaziantep
2020

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

GAZIANTEP ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ

Fırat UZUN

Tez Savunma Tarihi: 06.07.2020

Sağlık Bilimleri Enstitü Onayı

Prof. Dr. Mehmet TARAKÇIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez çalışmasının bir “Yüksek Lisans” derecesi için uygun ve yeterli bir çalışma olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Mürsel BİÇER
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Fırat AKCAN
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir “Yüksek Lisans” tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

İmzası

1. Doç. Dr. Fikret ALINCAK

2. Dr. Öğr. Üyesi Kürşat HAZAR

3. Dr. Öğr. Üyesi Fırat AKCAN

BEYAN

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

26.06.2020

Fırat UZUN

TEŞEKKÜR

Gaziantep üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi isimli tez çalışmama beni yönlendiren ve çalışmanın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım ve çok değerli büyüğüm, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fırat Akcan'a, tez çalışmama gönüllü olarak katılım gösteren Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine, anketin uygulanmasına izin veren Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Sayın Prof. Dr. Mürsel BİÇER hocama, son olarak bu günlere erişmem de en büyük emeği olan annem ve babama teşekkürü bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
TABLolar LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
ÖZET	1
ABSTRACT	2
1. GİRİŞ ve AMAÇ	3
2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Beden Eğitimi	7
2.1.1. Beden eğitiminin tanımı ve amacı	7
2.1.2. Beden Eğitiminin Fiziksel Gelişme Etkisi.....	9
2.1.3. Beden Eğitiminin Zihinsel Gelişme Etkisi	10
2.1.4. Beden eğitiminin duygusal ve toplumsal gelişme etkisi.....	10
2.2. Spor	11
2.2.1. Sporun tanımı, amacı ve önemi	11
2.2.2. Kişisel Yönden Sporun Önemi	13
2.2.3. Toplumsal Yönden Sporun Önemi	13
2.2.4. Ekonomik Yönden Sporun Önemi.....	13
2.2.5. Çocuklar ve Gençler Açısından Sporun Önemi.....	13
2.2.6. Ulusal Ve Uluslararası Düzeyde Sporun Önemi	14
2.2.7. Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor	14
2.2.8. Spor ve Beden eğitimi Arasındaki Farklar.....	15
2.3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite	15
2.3.1. Fiziksel Aktivite Sayılan Faaliyetler.....	17
2.3.2. Sağlık Açısından Fiziksel Aktivitenin Etkileri	17

2.3.2.1. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlık Açısından Etkileri.....	18
2.3.2.2. Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri	19
2.3.2.3. Gelecek Yaşantımız Açısından Etkiler	19
2.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	19
2.4. Bağımlılık Ve Egzersiz Bağımlılığı.....	21
2.4.1. Bağımlılık	21
2.4.1.1. Bağımlılık Nedenleri.....	22
2.4.1.2. Bağımlılık Türleri	23
2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı.....	24
2.4.2.1. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Unsurlar	25
2.4.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçütleri	26
2.4.2.3. Egzersiz Bağımlılığında Kullanılan Ölçüm Yöntemleri.....	28
3. GEREÇ ve YÖNTEM.....	30
3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Evren ve Örneklem	30
3.3. Sınırlılıklar	30
3.4. Veri Toplama Araçları	30
3.5. Vücut Kitle İndeksi Hesaplanması.....	32
3.6. İstatistiksel Analiz.....	32
4. BULGULAR.....	33
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	39
7. KAYNAKLAR	45
ÖZGEÇMİŞ.....	54
EKLER.....	55

KISALTMALAR ve SİMGELER LİSTESİ

WHO : World Health Organization

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

EBÖ-21 : Egzersiz Bağımlılık Ölçeği 21

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1	33
Tablo 4.2	33
Tablo 4.3	34
Tablo 4.4	35
Tablo 4.5	36
Tablo 4.6	37
Tablo 4.7	38

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.1.	34
Şekil 4.2.	35
Şekil 4.3.	36

ÖZET

GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Fırat UZUN

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğrt. Üyesi Fırat AKCAN

Temmuz 2020, 55 sayfa

Egzersiz bağımlılığı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kişinin sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler arasında egzersiz bağımlılık düzeylerinin bilinmesinin, egzersiz bağımlılığının yol açtığı olumsuzlukların önlenmesi ile gerekli tedbirlerin alınması konusunda farkındalık oluşturması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde aktif olarak öğrenim gören öğrencilerden en az 1 yıldır aktif olarak spor yapan 320 sporcu (138 kadın, 182 erkek) gönüllülük esasına göre dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak; katılımcıların demografik özelliklerinin sorgulandığı anket formuna ilaveten, Hausenblas ve Symons Downs (2002) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 kullanılmıştır. Anketin Türkçe uyarlaması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından gerçekleştirilmiştir. Verilerin incelenmesinde SPSS22 paket programı kullanılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların bağımlılık düzeylerine bakıldığında; öğrencilerin % 28,8'inin asemptomatik, % 64,7'sinin semptomatik, % 6,6'sının ise egzersiz bağımlısı olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan gönüllülerin; yaş, boy, spor yaşı ve vücut ağırlıkları ile bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; sadece yaş ile bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü çok düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuşken diğer parametrelerde ise herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p < 0,05$). Sonuç olarak Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının yaygın olmadığı buna karşın büyük çoğunluğunun risk altında olduğu söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesinin ve gerekli tedbirlerin alınmasının, egzersiz bağımlılığı riskini azaltması bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir. Benzer çalışmaların farklı spor bilimleri fakültelerindeki öğrencilere de uygulanmasının genel tablonun anlaşılması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, egzersiz, spor.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF GAZIANTEP UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS' EXERCISE ADDICTION LEVELS IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Firat UZUN

MSc Thesis, Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Firat AKCAN

July 2020, 55 pages

Exercise addiction, like other types of addiction, can have negative effects on a person's health. It is thought that knowing the levels of exercise addiction among students studying in the faculties of sports sciences will be beneficial in terms of raising awareness about preventing the negativities caused by exercise addiction and taking necessary measures. The aim of this study is to examine the levels of exercise dependence among students of Gaziantep University Faculty of Sport Sciences in terms of various variables. 320 athletes (138 women, 182 men) who have been actively doing sports for at least 1 year from students who are actively studying at the Faculty of Sport Sciences of Gaziantep University were included in the study on a voluntary basis. As a data collection tool; In addition to the questionnaire, in which the demographic characteristics of the participants were questioned, the Exercise Addiction Scale-21 developed by Hausenblas and Symons Downs (2002) was used. The Turkish adaptation of the survey (Exercise Addiction Scale-21), validity and reliability study was carried out by Yeltepe and İvizler (2007). SPSS22 package program was used to analyze the data. Considering the addiction levels of the athletes participating in the study; It is seen that 28.8% of students are asymptomatic, 64.7% are symptomatic and 6.6% are addicted to exercise. Of the volunteers participating in the research; When the relationship between age, height, sports age and body weights and addiction levels is examined; there was only a very low level of negative relationship between age and addiction levels, while no other significance was found in other parameters ($p < 0,05$). As a result, it can be said that exercise addiction is not common among students of Gaziantep University Faculty of Sport Sciences, but the vast majority are at risk. It is thought that informing students about exercise addiction and taking necessary measures will be beneficial in terms of reducing the risk of exercise addiction. It is thought that the application of similar studies to students in different faculties of sports sciences will be beneficial in terms of understanding the general picture.

Keywords: Addiction, exercise, sports.

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Beden eğitimi; İçerisinde oyunları, jimnastiği ve sportif etkinlikleri içeren bir eğitim türüdür (1). Beden eğitiminin insanların fiziken ve zihnen evrimleşmesine kattığı birçok etken yapılan bilimsel araştırmalar neticesinde saptandığından dolayı beden eğitimi eğitim kavramının içerisinde yer bulmuştur. Beden eğitimi bilimin ve sanatın da konu edindiği gibi insanların davranış biçimlerini ve alışkanlık durumlarını konu edinir. Beden eğitiminin, eğitim kavramındaki yeri ve önemi birçok uzman tarafından çeşitli ifadelerle tanımlandığını görmekteyiz. Eğitim kavramında bulunan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin bireylerinin evrimine faydası gözle görülür seviyede önemlidir. Öğrencilerin bedenlerinde depo edilen enerji harekete dönüşürken bu enerjiyi pozitif yönde açığa çıkaran ve bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına faydası olan bir alt kavramdır. Bu yüzden eğitim kavramının içinde bulunan beden eğitimi insanların fiziksel zihinsel bilişsel ve sosyal gelişimine olan etkisi nedeniyle yeri doldurulamayacak etkinliklerdir (1).

Spor; Spor tarih boyunca insanların hem kendi toplumundaki milli bilinci uyandırıp bütünlüğünü sağlayıp korumak için hem de dünya genelinde din dil ırk gözetmeksizin bütün insanları tek çatı altında toplayıp aynı duyguları yaşatarak farklı kültürlerin birbirleriyle tanışıp harmanlamasına katkıda bulunan bütünleşmesini sağlayan ortak bir platform olmuştur (2).

Fiziksel aktivite; Kaslarımız sayesinde üretilen enerjinin artmasını sağlayan istemli vücut hareketleridir (3). Fiziksel aktiviteler yapıldığı ortam ve zamana göre çeşitli isimler alır. Ev aktiviteleri, iş aktiviteleri, sosyal aktiviteler ve boş zaman değerlendirme aktiviteleri (4).

Önceki senelerde egzersiz ile fiziksel aktivite yan yana kullanılmaktaydı. Son zamanlarda ise fiziksel aktivitenin gelişimiyle bu alan üzerine yapılan araştırmalar ve saptanmış olan kaynaklar neticesinde egzersiz fiziksel aktivitenin bir alt kategorisi olduğu kanaatine varılmıştır (5).

Bir düzen içerisinde yapılmış olan egzersizlerin insan sağlığına faydalı etkileri azımsanamayacak derecede fazla olduğu bilinmektedir. Sağlıklı bir hayat sürdürebilmemiz için haftanın en az 3 gününde orta şiddette 20-40 dakika egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Severek yapılan egzersiz dikkat edilmediğinde bir süre sonra kontrolden çıkarak bir hastalık haline de dönüşebilir (6). Sağlıklı olarak hayat sürdürebilmek için düzenli ve programlı olarak egzersiz yapılmasının dışına çıkmış ve egzersiz programındaki süreyi, sıklığı ve şiddeti kontrol edemediği bir seviyeye getirmiş olan kişilerin Egzersiz Bağımlısı olma durumları kaçınılmaz bir gerçektir. Kişi egzersize ayırdığı süreyi, şiddeti ve sıklığı kontrol altında tutup prensibinin dışına çıkmamalıdır. İnsanlar hayatının büyük bir bölümünü egzersize ayırmamalıdır. Zamanının büyük bir bölümünü egzersizle geçiren kişilerde diğer bağımlılık türlerinde de olduğu gibi ruhsal bozukluklar izlenebilir. İnsanlar üzerinde bu durumlar gözlemlendiğinde egzersiz bağımlılığı tanısı konulabilir (7).

Teknolojinin ilerlemesi nedeniyle her yaş kategorisinde, fiziksel hareketlilik açısından önemli derecede azalma olmuştur. Yetişkinlerin evde ve çalışma hayatında teknolojiyi yoğun kullanması özellikle de küçük yaşta olan bireylerin teknolojik cihazlar ve sosyal medyanın bağımlısı olmaları, hareketsiz bir yaşamı kabullenip sedanter bir hayat sürdürmelerini kaçınılmaz hale getirmektedir. Sedanter bir hayat yaşadıkları için birçok gelişim bozukluğuyla da karşılaşmaktalar (8). Çocukların sedanter bir hayat içerisine girmelerinde Beden Eğitimi ve Spor ders sayısında azalma olması ve bunun beraberinde şehirleşmenin etkisiyle çocuk oyun alanlarının da yok olması gözle görülür bir faktör olmuştur (9). Ebeveynlerin gelişmiş teknolojinin üzerinde yarattığı pasifleşme etkisinden kaynaklı hareketsiz yaşamdan uzaklaşmak ve sağlıklı bir nesil yetiştirmek için egzersize önem vermeleri gerektiği kaçınılmaz bir gerçektir (10).

Egzersizler sağlık açısından birçok etkiye sahiptir. İnsan anatomisini ve fizyolojik sistemlerini tahrip ederek hastalığa sebep olan etkenler karşısında daha yüksek bir direnç sahibi olmak, aşırı zayıflık ve obezitenin oluşmasını en alt seviyeye indirmek için planlı ve programlı yapılan egzersiz oldukça önemlidir (11).

Egzersiz yaşadığımız çağın en belirgin hastalıklarından biri haline gelen obezite de başta olmak üzere diyabete, kardiyovasküler sistem hastalıklarına, kanser çeşitlerine, kas ve iskelet sistemindeki bozukluklara önemli ölçüde engel olmaktadır (12).

Ülkemizin önemli sağlık problemlerinin başında obezite gelir. Uzmanlar tarafından obez çocukların gelecekte obez yetişkinler olarak sağlıksız bir hayatla karşı karşıya kalacağı ve bu yüzden gelecek nesillerin ciddi sağlık problemleri ile yaşayacağı öngörülmektedir (13). Her yaşta karşımıza birçok hastalık çıkmaktadır bu hastalıklara karşı direnmekte zorlanmayan, kuvvetli bir vücudun sahibi olup ve obezite hastalığına karşı dirençli olmak için beslenmeye dikkat edilmeli ve düzenli olarak haftanın en az 3 gününde egzersize zaman ayırmak gerekmektedir (14).

Vücut Kitle indeksi insanların vücut yapısı hakkında bilgi vermeye yarayan matematiksel bir yöntemdir (15).

Vücut kitle indeksinin (VKİ) hesaplanması kilonun boyun karesine bölünmesiyle hesaplanır (16). VKİ hesaplama sonucunda (kg/m²) <18,5 Zayıf, 18,5–24,9 Normal, 25–29,9 Kilolu ve >30 Obez olarak belirlenmiştir (17).

Yukarıda da anlatıldığı üzere egzersiz bir plan ve program dâhilinde yapıldığında sağlık yönünden oldukça önem arz etmekle birlikte, bu aktiviteler kişinin kontrolü dışına çıkarak, yaşam biçimine negatif yönde etki edecek ölçüde yapılması ise önemli bir sağlık sorunu haline gelmektedir.

Düzenli olarak egzersiz yapmak isteyen bireyler mekân olarak tartan pistleri, fitness merkezi ve çeşitli spor salonlarını kullanmaktalar. İnsanlar bu mekânlara formda kalmak, zayıflamak ve sağlıklı bir yaşam amacıyla gitmektedirler. Düzenli olarak bu merkezlere giden bireylerde egzersiz bağımlılığına rastlanması bu çalışmanın araştırma konusunu oluşturmuştur. Bu tez çalışmasının amacı Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan ve aktif egzersiz yapan öğrencilerin egzersizin tipi, süresi, sıklığı ve cinsiyet, yaş, kilo, boy özellikleriyle egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Egzersiz bağımlılığı üzerine dünya çapında çalışmalar olmasına karşılık Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Egzersiz bağımlılığı üzerine daha 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.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beden Eğitimi

2.1.1. Beden Eğitiminin Tanımı ve Amacı

Yaşam belirtileri arasında olan hareket, vücudu eğitmenin ve geliştirmenin temel araçlarından birisi olarak kabul edilir. Hareket ilk çağlarda yaşamın en zorunlu parçası olmuştur. Bu hareketler insanların yaşadıkları çağ, iklim, coğrafya, kültür ve gelişmişlik seviyesine göre farklılıklar göstermektedir. Özellikle ilk çağlarda insanların beslenme, korunma ve barınma gibi temel gereksinimlerini karşılayabilmek için gelişmiş bir hareket kabiliyetine sahip olmaları büyük bir mecburiyetti. Bu temel ihtiyaçları karşılamak için vücut gücüne ihtiyaç duydukları bilinmektedir (18).

14. yüzyıl da Avrupa da Rönesans ve hümanizm akımının görünmeye başladığı dönemde her alanda olduğu gibi beden eğitimi faaliyetlerinde de gelişmeler yaşanmıştır. Fransız filozof Jean Jack Russo ruhun ve bedenin dengede tutulması görüşünü savunmuş ve bu düşünce kısa sürede tüm Avrupa da yayılım gösterip kabul görmüştür (19).

Beden eğitimi ve spor üzerine ilk akademik eğitim 1893 yılında Harward Üniversitesinde başladı. Thomas Wood eğitimdeki hedeflere daha kolay ulaşmanın beden eğitimi ve spor faaliyetleri ile olacağı düşüncesine dikkat çekti. Ardından J. F. Williams beden eğitimi faaliyetlerinin kişilerin gelişimini tamamen kapsayarak fayda sağlayacak ise bu faaliyetlerin eğitimin içinde olmasını istedi. Williams ‘‘beden eğitimi faaliyetleriyle eğitim’’ düşüncesine karşı çıkararak sadece bedeni eğitmek gerektiği düşüncesini savundu. İlerleyen süreçte Williams, Wood ve Cassidy 1927 yılında ortak bir çalışmada, beden eğitimi ve spor faaliyetlerini sosyolojik açıdan ele alarak, kişiye biyolojik ve psikolojik katkıları üzerine ortak fikre varıp beden eğitimi ve sporun eğitim için önemli bir olgu olduğu düşüncesini savunmuşlardır (20).

Beden eğitimi; Fiziksel etkinliklerin bir amaç ve programa dâhil olarak gelişip yaşam felsefesi haline gelmesidir. Başka bir tanımla ‘‘insanların tercihlerine, isteklerine ve

özelliklerine göre seçim yaptığı bir plan program dâhilinde uyguladığı hareket eğitimi” olarak belirtilmektedir (21).

Beden eğitimi; Kas ve eklemlerin gelişmesini yardımcı olan, boş zamanların dahaiyi değerlendirilmesini sağlayan, fiziki gücün daha doğru ve daha dengeli biçimde kullanılmasını öğretmek amacıyla yapılan bir eğitim türüdür. Beden eğitimi insanların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimine katkı sağlamasının yanında organizmanın bütünlüğünü de korumaktadır. Beden eğitimi bireylerin kendisine ve çevresine faydalı, ahlaki açıdan gelişmesine yardımcı olmaktadır (22).

Bireysel veya takım olarak gerçekleştirilen, belli kural, plan ve programla sınırları çizilen. Hedeflerini aşmayan, öncesinde bir kararlılık ve hazırlık yapmayı gerektiren bedensel faaliyetlerin tümüne beden eğitimi denilmektedir (23).

Beden eğitimi ile vücudun eğitilmesi düşüncesi, insanlığın başlangıcına kadar gitmektedir. İlk insanlar doğanın ağır şartlarına karşı ne kadar savunmasız kalsa da zamanla kendisini tehlikelerden savunabilmek için hızlı ve güçlü hareket etmeyi soğuk havalardan korunmak için giyinmeyi, beslenmek için yeme içmeyi ve barınma kapalı alan ihtiyacını karşılamıştır. Günlük hayatında sürekli zorlu doğa koşullarıyla karşı karşıya kalan insanoğlu bu koşullara direnecek gücü ve yeteneklerini beden eğitimi egzersizleri sayesinde geliştirmiştir (24).

Bireyin hayatını ruhen ve bedenen sağlıklı bir duruma getirmek ve geliştirmek için yapmış olduğu oyun ve jimnastiğe yönelik çalışmaların tamamına beden eğitimi denilmektedir (25). Beden eğitiminde en temel amaç; fiziki etkinlikler yoluyla bireyin gelişimini ve eğitimini tamamlayarak, hareket kapasitesini ve performansını en yüksek seviyeye çıkarmaktır (20). Özetleyecek olursak kişinin bireysel açıdan yeterli kapasiteye ulaşarak topluma uygun davranış göstermesi ve kendisine idealler edinerek daha fazla gelişim göstermesini sağlar (26). Çocukların boş zaman etkinliklerini ve oyun isteklerini güvence altına alarak hayattan keyif almalarını sağlar (1).

Okulların ders müfredatlarında var olan beden eğitiminin amaçları şu şekilde sıralanabilir; çocuklara temel ilk yardımı öğretmek, gelişimlerine katkıda bulunmak, sinir ve kas arasında koordinasyonu geliştirmek, derslerden kalan serbest zamanlarını

daha etkili değerlendirebilmelerini sağlamak, mzık kulağını geliştirerek ritimli hareketleri becerebilmelerini sağlamak, arkadaşlarına karşı sorumluluk duygusu kazandırmak, sosyal bir birey olabilme ve demokrasi açısından gerekli olan davranışları yerine getirmesini sağlamaktır (25,26). Beden eğitimi insanların sahip olduğu yetenekleri tanınması ve çevresindekilere karşı kendini daha iyi anlatmasına imkân tanır. Beden eğitimi bireyin fizyolojisini tanıyarak anatomik sağlığını korumasına ve vücudunu daha kontrollü kullanabilmesine olanak sağlar (1). Bununla beraber öğrencilerin kişilik ve gelişim farklılıklarını göz önünde bulundurarak ahlaki değerlere sahip, toplum düzenine faydalı, Atatürk'n İlke ve İnkılâplarını zmseyen bireyler yetiştirilmesi en temeldeki amaçlarındandır (25).

2.1.2.Beden Eğitiminin Fiziksel Gelişime Etkisi

Boy, kilo ve hacim artışı insanların bedensel olarak gelişimini gösteren en belirgin özelliklerdir. Canlılık belirtisi olan hareketlerin pozitif yönde işlevsellik göstermesi için bu özelliklerin en iyi düzeyde olması gerekmektedir (28). Bu nedenle yapılan beden eğitimi etkinliklerinin bir düzen ve program halinde yapılması ve fiziksel uygunluğun sağlanması gerekir. Buna bağlı olarak i organlarında işlevselliği gelişerek değişen koşullara uyum sağlaması gerekir (26,27). Fiziksel aktivite insan fizyolojisinin gelişmesinde etkin rol oynar (29) ve sağlığa olumsuz etki eden fazla kiloların önüne geçerek vücudu sistemsel hastalıklardan uzak tutmaya yardımcı olur (25).

Zaman içerisinde fiziksel gelişime katkıda bulunan en etkin yol beden eğitimidir. İnsanlar varoluşundan beri hareket etmeye ihtiyaç duyar. İnsanlar iskelet kas sistemi sayesinde hareket ederler. İnsanın vücut hareketlerini kolayca gerçekleştirmesini sağlayan bu sistem beden eğitimi faaliyetleri ile gelişme gösterir. Beden eğitimi kemikleri kuvvetlendirip bağ dokuların artmasını sağlayarak zorlanma ve yaralanmalara karşı insan vücudunu en korunaklı hale getirir.

Bireylerin fizyolojik sistemlerini kuvvetlendirip fiziksel uygunluklarını artırmak, dayanıklılığını geliştirmek ve bunlara bağlı olarak da iç organların fonksiyonlarını maksimum seviyeye çıkarmak için beden eğitimi faaliyetlerini plan ve program dâhilinde yapmaları gerekmektedir. Bu sayede vücudun değişmekte olan koşul ve zorlaşan Őartlar karşısında uyum sağlama hali ve kasların içinde depolanan laktik aside

(yorgunluk) karşı direnç gösterebilme yetisinde artış sağlayarak insan sağlığına önemli tehdit unsuru oluşturan fazla yağlardan da kurtulmasına olanak sağlamaktadır (33).

2.1.3. Beden Eğitiminin Zihinsel Gelişime Etkisi

Bireylerin farklı zihinsel yeteneklerinin ve fark edilmemiş olan zekâ gücünü ortaya çıkarmaya yarayan en önemli faktörlerden biri de fiziksel aktivitedir (31). Fiziksel aktivite insanların hareket kabiliyetinin gelişimini sağlamasının yanında ince ve kaba motor becerilerin de gelişimini tamamlar (32). Beden eğitimi sayesinde insanlar sağlık ve fiziksel aktivitenin önemini kavrayarak vücudun hareketleri, beslenme, sağlıklı yaşam vb. konularda bilgilenirler (33). Eğitimle iç içe olan beden eğitiminin zihinsel gelişime katkısını göz ardı etmek mümkün değildir. İnsanlara bu beceriler doğuştan gelmez bu yönden baktığımızda insanlar zaman içinde öğrenerek algılama, düşünme ve uygulama gibi zihinsel süreçlerden geçtiği için zihinsel gelişime katkısı büyüktür (27). Beden eğitimi insanların zihinsel açıdan gelişmesine katkıda bulunur (28). Bunun yanı sıra hızlı karar verebilme uyum sağlayabilme gibi içinde zihinsel süreçler barındıran durumlara karşı da kişisel gelişimi sağlamaya yardımcı olur (26).

2.1.4. Beden Eğitiminin Duygusal ve Toplumsal Gelişime Etkisi

Bireylerin özellikle gruplarla gerçekleştirmiş oldukları beden eğitimi aktiviteleri toplumsal deneyimler kazandırır ve bireyin hareketler yoluyla kendisini ve duygularını açıkça ifade etmesini sağlar (27). Psikomotor amaçlı etkinliklere katılımın fazla olması istek, coşku ve olumlu tutum gibi özellikleri arttırmaktadır (28).

Bireysel veya grupla yapılan fiziksel aktiviteler kişinin bedensel gelişimi üzerine olumlu etkisi olduğu kadar kişisel gelişimine de olumlu etkide bulunmaktadır (29). Beden eğitimi bireyleri bedenlen ve ruhen geliştirerek iradesinin güçlenmesini sağlar. Grup halinde yapılan çalışmalar bireyler arasındaki dayanışmayı sağlayarak bireyin toplum içindeki rolünü geliştirir, sosyal açıdan gelişmiş bir birey olmasını sağlar (26,31).

Grup halinde yapılan etkinliklerde genç bireyler, grupla birlikte oyun kurallarını, grubun kendilerinden beklentilerini ve üzerine almaları gereken sorumluluğu almaya

çalışır ve bundan dolayı buldukları grupta koordineli olarak uyum içinde hareket ederler. Bu sayede çevrelerinde sosyal bir düzen olduğu gerçeğini anlayarak bu düzenle uyum halinde hareket etmesi gerektiğini kavrar ve toplum içinde kendi yerini belirleyerek sosyal gelişim edinir (32). Motor kontrolü gelişmiş bireyler kendisini rahat ifade edeceğinden sosyal çevre tarafından kolay kabul edilir (34).

2.2. Spor

2.2.1. Sporun Tanımı, Amacı ve Önemi

Spor kelimesinin birçok tanımı bulunmaktadır. Kavramsal olarak spor; yarışma bilincine dayalı hedefinde kazanmak olan, fiziki ve zihinsel açıdan efor sarf etmeyi gerektiren, izleyicilere estetik açıdan keyif veren bir olgudur (23).

Spor etkinlikleri, toplumun ihtiyacı olan sosyalleşme kavramına katkıda bulunur. Sosyal değerlere birçok yönden katkı sağlar. Bu etkinliklerde yer alan bireyler topluma kendilerini ifade etmekte zorluk yaşamazlar. Bu nedenle sporun sosyal gelişime katkısı azımsanamayacak kadar büyüktür. Spor sayesinde birey kişilik ve benlik yapısını olumlu yönde geliştirerek toplumun faydasına yönelik hareket eden bir birey haline gelir. Bu tür durumlara bakıldığında sporun bireylerin hayatındaki yeri ve önemi belirginleşmektedir (35).

Tarih boyunca insanların birbirine üstünlük kurma isteğinin barışçıl yanı olarak beliren spor, ilk önce savunma ve saldırı sporları olarak gerçekleştirilmekteydi daha sonra ferdi ve takım sporlarına dönüşerek insanların birbirlerine karşı üstünlük sağlama isteklerini tatmine yönelik yarışmalar halinde düzenlenmiştir (36). Spor; insanların kendilerine ve rakiplerine karşı rekabet içeren belirli kurallar dâhilinde, bireysel ya da takım olarak yapılan aktivitelerdir (2). Amerika'da yarışma olarak yapılan spor, yarışmanın yanı sıra rekreatif faaliyet olarak Avrupa ülkelerine de yayılmıştır (37).

Spor oyun ve yarışmalar halinde yapılır. Rakiplerine karşı yeteneklerini daha iyi kullananları ödüllendiren yönü ile teşvik eden, yoğun olarak fiziksel güce dayalı olduğu için sürekli olarak kasların birbiriyle koordineli halde çalışmasına ihtiyaç duyulan bir uğraştır. Daha önce belirlenmiş kuralları olan, araçla veya araçsız, bireysel veya grupta

yapılan, bireyle toplumu bütünleştirip ruhen ve fiziken geliştiren, rekabeti, dayanışmayı ve kültürü geliştiren bir kavramdır (38). Spor her yaştaki bireyin yapabileceği bir faaliyettir. Bireye faydaları azımsanmayacak kadar fazladır. Enerjiyi yüksekte tutar zihin becerisini güçlendirir ve hızlı karar vermeyi arttırır. Buna bakılarak sporun fiziksel, psikolojik ve sosyal etkilerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemindeki bir bireyin toplum ile uyum konusunda daha az sorun yaşaması ve güçlü bir öz güvene sahip olması ile beraber benlik saygısını arttırarak geleceğe hazır hale gelmesini sağlar (39). Spor bireyin kişiliğini dengede tutmasına yardım eden bir faaliyettir. Gelişmiş teknolojinin yaşamımıza kattığı kolaylıkların sebep olduğu hareketsizlik, fiziksel bozukluklara ve bundan dolayı zihinsel hastalıklara kapı açmaktadır. Beden eğitimi ve spor bu tür hastalıklarla karşılaşmayı önemli ölçüde engellemektedir (40).

Spor insanların bütün duyguları üzerinde olumlu etkide bulunur. Bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyen öfke ve saldırganlık gibi duygularını bastırmasına yardım ederek sosyal çevreye kendisini doğru ifade etmesini sağlar (41).

Bireyin çevresiyle olumlu ilişkiler içinde olmasını benlik bütünlüğünün gelişmesini özellikle de ergenlik çağında kötü alışkanlıklardan koruyup akademik başarısının artmasını sağlar (42). İnsanların yaşamlarında önemli bir yer edinen sporun bazı olumsuz yönlerinde bulunmaktadır. Performansa yönelik olan doping türü kimyasallar, aşırı yükleme ve saldırganlık spor kavramında görülen olumsuz davranışlardır (43).

Genel olarak sporun öneminden bahsedecek olursak, Spor eğlenme amacı taşır. Yaşam süresini olumlu yönde etkiler. Kardiyo vasküler sistemi geliştirir. İskelet sistemini geliştirir. Kandan kasa oksijen difüzyonunu artırır. Uyku düzenini sağlar. Dolaşım sistemini güçlendirir. Damar hastalıklarını azaltır. Yaralanma sonucu meydana gelen hasarların onarım sürecini hızlandırır. Felç olma riskini en aza indirir. Enfeksiyonlara karşı direnci artırır. Yağlanmanın önüne geçerek sağlıklı olarak kilo vermeyi sağlar. Bireyin ruhsal problemlere karşı güçlü olmasına yardımcı olur (25).

2.2.2.Kişisel Yönden Sporun Önemi

Kişi yaptığı fiziksel aktivitelerle sağlıklı bir yaşam alışkanlığı kazanarak boş zamanlarını daha verimli bir şekilde geçirir. Etkinliklerde dâhil olduğu grupla etkileşime girerek kültürünü geliştirir ve çevresine karşı duyarlılığını artırır. İlgilenilen branş ne olursa olsun kişinin spor yaptığı için artan performansı, günlük hayatta da daha aktif ve verimli olmasını sağlar (25). Spor insanın bütün duyguların yaşamasına olanak tanıdığından kişi normal hayatında kendi ve çevresi üzerinde negatif etki yaratacak olan duygusal zirveleri yaşayacağı anlarda oto kontrolünü sağlamakta zorlanmaz.

2.2.3.Toplumsal Yönden Sporun Önemi

Spor arkadaşlık, dostluk kavramını geliştirerek insanlar arasında duygusal bağların artmasını sağlar. İnsanların birbirleriyle iyi iletişim kurarak takım halinde çalışmasına yardımcı olur. Toplumsal duyarlılığın artmasını sağlar. Spor insanlara zamanı daha verimli kullanmasını öğretir. İnsanları sağlıklı olmasını sağlayarak olumlu yaşam alışkanlıkları kazandırır (25).

2.2.4.Ekonomik Yönden Sporun Önemi

Spor insanların günlük yaşamlarında daha aktif ve daha verimli ve de daha yaratıcı olmasını sağlar. Bu yüksek performans halinin de iş hayatına yansımından dolayı kişi mesleki sorumluluk ve görev alışkanlığı kazanarak daha üretken hale gelir. Spor iş gücünü artırır (25).

2.2.5.Çocuklar ve Gençler Açısından Sporun Önemi

Spor eğitimin en önemli parçası durumundadır. Spor insanların sosyalleşmesine katkıda bulunarak kişiyi toplumsal hayata hazırlar. Spor insanların genel sağlığına etkisi olduğu gibi ruhsal ve zihinsel açıdan da sağlıklı olmalarını sağlar. Bireylerin özellikle gençlerin kötü alışkanlıklar edinmesinin önüne geçer. Başarı duygusunu arttırarak bireylerin daha etkin bir hayat sürmesini sağlar. İlgi ve yetenek arttırarak sosyal çevresinin gelişmesine katkıda bulunur (25).

2.2.6.Ulusal Ve Uluslararası Düzeyde Sporun Önemi

Spor insanlar arası etkileşimde ortak bir dil haline gelmiştir. Ülkeler arası yapılan çeşitli spor organizasyonları farklı ırkların milletlerin birbiriyle kaynaşmasını kültürlenmesini sağlar. Bu nedenle diplomasi açısında da ülkelerin birbirlerine karşı olumlu hal ve davranış edinmesinin önünü açar. Bütün Ülkeler bir reklam aracı haline gelen sporu birbirlerine olan politikasında olumlu bir propaganda yapmak ve ülkeler arası milli saygınlığa ulaşmak için kullanmaktadır (25).

2.2.7.Türkiye’de Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi etkinlikleri batı ülkelerinde olduğu gibi Osmanlı Devleti’nde de siyasi ve sosyal gereksinimi karşılayabilmek amacıyla yapılmaya başlanmıştır (44).

Spor 1835’te Mekteb-i Harbiye’nin açılmasıyla Osmanlı Devleti eğitim müfredatında ders olarak verilmeye başlanmıştır. Müfredata Avrupa tarzı jimnastik de alınırken bu dönemde Avrupa da spor halen müfredata alınmamıştı (45).

1860’lı yıllara gelindiğinde mücadeleye yönelik sporlara askeri okulların programında yer verilmiştir. 1869 yılında yayınlanmış olan Maarif-i Umumiye Nizamnamesinin 23. Maddesiyle jimnastik dersleri rüştiyelerin eğitiminde zorunlu hale gelmiştir (45). Jimnastik kitapları üzerine ilk çeviriler bu yıllarda görülmüştür (45). Osmanlı Devleti’nde yaşayan gayrimüslimler ve diğer ülkelerden gelen yabancıların uğraşları sonucunda takım sporları oluşmaya başlamıştır.

Milli mücadeleyi kazandıktan sonra milletimizin kalkınabilmesi için eğitim tekrar masaya yatırılmıştır. 1921’de çalışmaları yarım kalan Maarif Kongresi 1923’te çalışmalarına yeniden başlamıştır. Heyet 40 kişiden oluşmakta ve başkanlığını İsmail Safa Bey üstlenmiştir. Beden Eğitimi Öğretmenliği yapan Selim Sırrı Tarcan heyetin üyesi olarak bu heyete beden eğitimi ve spor alanında önemli gelişimler sağlamıştır. Bu heyet yapılacak olan plan ve yöntemlerin hepsini maddeler haline getirmiştir. 5. Madde de izcilik ve beden eğitimine yer verilmiştir. Bu maddeler arasında Erkek öğretmen okulunun kız öğretmen okulunun ve İzicilik Teşkilatı Esasiyesinin yanı sıra Beden Eğitimi Öğretmen Okullarına da yer verilmiştir (46).

Cumhuriyet Dönemindeki spor politikalarını 1922 - 1936 arası idman cemiyetleri İttifakı, 1936- 1938 arası Türk Spor Kurumu, 1938 - 1985 arasında ise Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü kurumlarınca belirlenmiştir. Beden eğitimi ve spor 1924'te köy yasasıyla köylerde yapılan birtakım oyunlar eşliğinde sevdirmeye çalışılmıştır. 1930 yılına gelindiğinde Belediye Yasasıyla bu kurumlara rekreasyon etkinlikleri için alan oluşturma yetkisi verilmiştir (47).

1922' de Türkiye İdman Cemiyetleri ittifakı (TİCİ) kurulmuştur. Bu cemiyet Türk İdmancılığının ülke içinde ve ülke dışında temsilciliğini yapmak ve spor çalışmalarını yürütmek amacıyla kurulmuştur (48). 1936 yılında TİCİ dağıtılarak yerine kurulan Türk Spor Kurumu'da 1938'e kadar hizmette bulunmuştur. Ardından 1938' de çıkartılan 3530 sayılı kanunla Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü (BTGM) kurulmuştur. Bu kanunda halkın fiziksel yeteneklerini geliştirip moral düzeylerini üst seviyeye çıkararak ulusal bir motivasyon sağlamak amaçlanmıştır. Bu kanunun en etkili tarafı da Beden Eğitimi ve Spor faaliyetleri yapmayı mecburi hale getirmesidir (49).

2.2.8. Spor ve Beden eğitimi Arasındaki Farklar

İkisinin de eğitim aracı olması, sosyalliği geliştirmeleri, teknik ve bilimsel yönlerinin olmasıyla birbirlerine çok benzeyen beden eğitimi ve spor kavramını birbirinden ayıran bazı özellikler mevcuttur. Spor yarışma aracı ama beden eğitimi yarışma aracı değil beden eğitimidir. Spor reklam amaçlı kullanılabilir beden eğitimi kullanılmaz. Spor meslektir beden eğitimi meslek olamaz. Spor üretime artış sağlar beden eğitiminin üretime bir katkısı yoktur. Spor politik amaçla kullanılır beden eğitimi kullanılmaz. Spor içinde rekabet duygusu barındırdığı için izleyenlere zevk verir beden eğitiminde rekabet yoktur. Spor toplumsal ilişkiler açısından gelişme sağlar beden eğitimi kişiye özgüdür. Son olarak en önemli fark spor profesyonel seviyede yapılır beden eğitiminde profesyonellik yoktur (23).

2.3. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Egzersiz ve fiziksel aktivite tanımı konusunda literatürde araştırmacılar tarafından birçok tanım yapılmıştır. Yapılan tanımlar birkaçı aşağıdaki gibidir:

- İbni Sina'nın sağlıklıla ilgili "Gıda, hareket ve uyku sağlığı korumanın üç temel prensibidir" yaklaşımıyla sağlıklı yaşamak için temel kuralları ifade ederek sağlıklı yaşamanın önemine değinmiştir (50).
- Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasına bağlı olarak oluşan ve normal seviyenin üstünde enerji harcanmasına sebep olan vücut hareketleri olduğu ifade edilmiştir (51,52).
- Vücudun dinlenik enerji harcamasının yanı sıra harcanan enerjinin artmasını sebep olan, iskelet kaslarından kaynaklanan vücut hareketleri olarak tanımlanmıştır (53).

Yapılan bu tanımlamalar esas alınarak, besinlerden aldığımız enerjiyi harcamaya ek olarak vücudumuzda bulunan sindirim ve boşaltım sistemlerimizin daha iyi çalışmasında fiziksel aktivite etkin bir rol oynamaktadır (54,55).

Temelinde insanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri, günlük hayatta almış oldukları normalin üzerindeki enerjiyi harcama ve aşırı ve düzensiz beslenme sonucunda oluşan aşırı kiloları atmak için fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyulmaktadır. Çeşitli hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasına düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite yardımcı olur. Fiziksel aktivitenin günlük hayatta iş performansını artırma, ruhsal durumun pozitif olarak değişmesi boş zamanların değerlendirilmesi gibi etkileri bulunmaktadır. Toplumsal olarak da sağlıklı bir hayata sahip olabilmek için; toplumu oluşturan bireylere fiziksel aktiviteyi küçük aşılama, günlük hayatta fiziksel aktivitenin hep var olması gerekliliğine inanma, toplum sağlığının korunması ve gelecekte karşılaşılması ihtimal sağlık problemlerinin giderilmesi açısından büyük bir etki yarattığı fikri aşılmalıdır (55).

Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramları anlam açısından farklılıklar göstermektedir. Bu iki kavram arasındaki farklar; fiziksel aktivite günlük yaşantı esnasında kasların hareket ettirilmesi ile yapılan, oturma, kalkma, yürüme, koşma, gezme gibi faaliyetlerdir; egzersiz ise kişilerin yapmış olduğu spor faaliyetleri içine girebilen devamlı, planlı ve özel olan kas hareketleridir (56). Performansın devamlılığını sağlayan egzersiz bedene düzenli bir ritim kazandırır (57).

2.3.1. Fiziksel Aktivite Sayılan Faaliyetler

Fiziksel aktiviteler arasında sayılan faaliyetler, yürüyüşler, koşular, sıçramalar, çömelme-kalkma, yüzmeye, merdivenden çıkış iniş, uzuv hareketleri olarak sıralanabilir. Bu faaliyetlere benzer tüm veya bir kısım vücut hareketlerini kapsayan bazı sportif aktiviteler de (dans, oyun, egzersiz, günlük hayatta yapılan faaliyetler) fiziksel aktivite sayılabilir (58). Gerçekleştirilen tüm aktiviteler enerji harcamayla ilgili olan iskelet kası hareketinden kaynaklanmaktadır (59).

2.3.2. Sağlık Açısından Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne göre sağlık, bireylerin hastalık veya sakatlık durumlarının yanı sıra ruhsal, fiziksel ve sosyal açılarından da tam anlamda iyi olma durumu olarak tanımlanmıştır. Bireyin sağlıklı bir yaşam sürebilmesi için sağlık açısından olumlu veya olumsuz etkileri kontrol edebilmesi, günlük hayatta yapması gereken fiziksel aktiviteleri sağlık durumuna göre planlaması ve uygulaması gerekmektedir. Sağlık davranışı, kişinin iyi bir sağlığa sahip olmak ve sağlığı etkileyecek hastalıklardan sakınmak için inanarak faaliyete geçirdiği tüm davranışlardır (60). Teknolojinin ilerlediği bu dönemde yaşam daha kolaylaşırken doğal olarak yapılan plansız egzersizler ortadan kalkmıştır. Buna bağlı olarak çoğu kişi için günlük hayatta yapılan egzersizler ortadan kalkmış veya çok aza indirilmiştir. Egzersizin veya fiziksel aktivitenin önemi insanların sağlık sorunlarının hayatı etkilemesiyle birlikte artmıştır ve sağlık için egzersiz yapma eğilimi ilerleme göstermeye başlamıştır. Egzersizin uzun süreli faydalarına ek olarak bireylerin fiziksel, sosyal ve ruhsal açıdan daha sağlıklı hissetmeleri için egzersiz yapan kişi sayısı giderek artmaktadır (61).

Sağlık Bakanlığımız tarafından gerçekleştirilen "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım" başlıklı çalışmada 7 farklı coğrafi bölgeden belirlenmiş olan 7 ilde yaşayan 30 yaş ve üstündeki toplam 15468 kişi fiziksel aktivite alışkanlıkları açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcılardan haftada 3 gün ve yarım saat fiziksel aktivite yapanların oranı %3,5 olduğu bulunmuştur (62).

Fiziksel aktivite faaliyetlerinin yararlarının yanında farklı riskler de oluşturabilir. Bu risklerin sebebi olan aşırı egzersiz kas veya iskelet sisteminde farklı yaralanmalara,

bağışıklık sisteminin zayıflamasına ve enfeksiyonlarla mücadelede vücut direncinin yetersiz kalmasına sebep olmaktadır (63).

Plansız ve aşırı şekilde yapılan egzersizin faydalarının yanı sıra zararlarının da olabileceği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur. Bu araştırmalar sonucunda yapılan değerlendirmelerde egzersizin önemli olduğuyla birlikte egzersiz için yapılan planlamalarda zaman, miktar ve düzen parametreleri iyi ayarlanmadığı takdirde egzersiz bağımlılığına sebep olabilmektedir (64).

Fiziksel aktivite ile ilgili yukarda verilen bilgilere dayanarak sağlık açısından bedensel sağlık, ruhsal ve sosyal sağlık, gelecek yaşantımız açısından etkileri olmak üzere üç başlıkta incelenebilir.

2.3.2.1. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlık Açısından Etkileri

Fiziksel aktivite bedensel sağlık açısından etkileri iki başlıkta incelenebilir. Bunlar;

Kas ve iskelet sistemi ve diğer vücut sistemleri

- Kas tonusu ve kuvvetini arttırma
- Kondisyonu arttırma
- Antagonist olarak çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması
- Eklemler ve kaslar arası dengeyi arttırma
- Eklemlerin hareket yeteneklerinin artırılarak korunması
- Genel olarak vücut dayanıklılığını arttırma
- Vücut reflekslerinin ve uyarılara karşı gösterilen reaksiyonu geliştirme
- Laktik asit atımını kolaylaştırarak vücut yorgunluğunu azaltma
- Bedeni her türlü olumsuz duruma karşı korunaklı hale getirme (65,66).

Vücudun diğer sistemleri açısından etkileri:

- Fiziksel aktivite diyabet, kardiyolojik hastalıklara yakalanma seviyesini düşürür
- Vücuttaki kan şekeri seviyesini düzenlenmesini artırır
- İyi huylu kolesterolü (HDL) arttırır kötü huylu kolesterolü (LDL) azaltır
- Kalbin ve solunumu güçlendirir
- Kalbe taşınan kan akımında artış sağlar

- Kalp atım hızının normal seviyede olmasını sağlayarak daha kolay dinlenmesine yardımcı olur
- Beyin damarlarında oluşabilecek sorunların engellemesinde etkilidir
- Metabolizma çalışmasını düzenler
- Fazla kilo alınmasına engel olur
- Kadınlar açısından menopoza dönemine girmesini geciktirirken bu dönemi ruhsal açıdan daha rahat geçirmesini sağlar (65,66).

2.3.2.2. Fiziksel Aktivitenin Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite bireyler üzerinde oluşturduğu ruhsal ve sosyal sağlık açısından etkileri (65,66);

- Bireylerin mutlu ve iyi olma hissini sağlar
- Oluşabilecek ruhsal ve kaygı bozukluklarını azaltır
- Bireye fiziksel açıdan memnuniyet sağlar
- Bireyin özverili olma durumuna destek verir
- Bireyin çevresiyle olan sosyal ilişkilerin geliştirir
- Bireylerin özgüveninde arttırır
- Kaygıları azaltarak stresi kontrol etmeyi sağlar.

2.3.2.3. Gelecek Yaşantımız Açısından Etkiler

Fiziksel aktivite kişinin ileri yaşlarda daha sağlıklı olmasını sağladığı için ileri yaşlarda da kişi kimsenin yardımına ihtiyaç duymadan tek başına yaşayabilir.

- Ölüm risklerine sahip hastalıkları azaltır
- Kanser oluşumuna karşı vücudu koruma etkisi vardır
- Özellikle enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırır
- İleri yaşlarda sıkça görülen düşmeye bağlı sakatlanma olaylarını azaltır
- Kişinin yaşamını refah ve huzur içerisinde sürdürmesini sağlar (65,66).

2.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivite gerçekleşmesinde fiziksel, sosyal çevre ve biyolojik etkiler belirleyici özellikler taşımaktadır. Bu etkiler belirleyici olmasının yanı sıra katılım ve hız açısından da fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Fiziksel aktiviteyi negatif yönde etkileyen faktörler arasında başta yeteri kadar zaman olmamasının yanında davranışsal, fizyolojik ve

psikolojik değişiklikler sayılabilir. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler arasında vücut kompozisyonu bulunmasa da vücut kitle indeksi fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Bu indeksin 30 un üzerinde olan yani obez olan kişilerin fiziksel aktivite açısından daha inaktif oldukları bildirilmiştir. Yapılan çalışmalarda sigara içen kişilerin planlanan egzersiz programlarına uymadığı ve bırakma eğilimlerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir (67,68). Ayrıca teknoloji, ekonomi ve kentleşme gibi durumların ilerlemesi daha hareketsiz bir hayata teşvik ettiği yapılan çalışmaların bir sonucudur. Bu parametreler ve yapılan çalışmalar göstermiştir ki gelişmiş ülkelerdeki fiziksel aktivite faaliyetleri azalmaktadır (69,70).

Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan bazı çalışmalarda ise kişilerin sosyoekonomik seviyelerinin iyi olması daha güvenli alanlarda fiziksel aktivite faaliyetlerini gerçekleştirerek aktif bir yaşam sürdürdüklerini ortaya koymuştur. Kişilerin fiziksel aktiviteye katılımını güvenli alanlara kolay ulaşabilme, yaş, cinsiyet, eğitim, psikolojik, biyolojik ve sosyoekonomik seviye gibi faktörlerin etkilediği sonucuna varılmıştır (71,72).

Yukarda bahsedilen faktörlerden yaş ile fiziksel aktivite ters orantılıdır. Yani fiziksel aktivite yaş ilerledikçe azalmaktadır. Özellikle fiziksel aktivitenin sağlık açısından öneminin anlaşılmaya başlamasıyla 50 yaş ve üzeri kişilerin fiziksel aktivite faaliyetlerini gerçekleştirmesinde artış gözlenmiştir (70). Bu bilgiler ışığında fiziksel aktiviteye etki eden temel faktörler;

Biyolojik ve Demografik Faktörler: Bireyin yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, meslek, genetik yapı, çocuk sayısı, kronik hastalık, sosyoekonomik seviye, ırk ve obezlik durumu.

Duygusal, Zihinsel ve Psikolojik Faktörler: Kişinin davranışları, özgüven, ruh sağlığı ve ruhsal bozukluklar, motivasyon, yapılan egzersiz ve sağlık ile ilgili bilgi sahibi olma, yapılan egzersizin kişiye zevk vermesi, zaman ayıramama, dini inanç ve stres.

Davranışsal ve Beceriler Nitelikler: Çocukluktan yetişkinlik dönemine kadar olan fiziksel aktivite faaliyet durumu, spor yaşı, eğitim sürecindeki sportif faaliyetlere

katılım, beslenme düzeyi, A tipi kişilik, alkol ve sigara kullanımı, karşılaşılan engellerin üstesinden gelme becerileri (54,69).

Kültürel ve Sosyal Faktörler: Aile ve arkadaş ortamı, egzersiz yapma şekli, sosyal çevre, farklı gruplarla iletişim fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen önemli faktörlerdir.

Günümüzde özellikle ofis ortamlarında masa başında iş yapan kişilerin sayısının artmasıyla fiziksel aktiviteye katılım oranının azalmasına neden olmaktadır. Masa başında iş yapan kişilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için işverenlerin fiziksel aktivite olanak ve zaman sağlamaları, fitness ve sportif faaliyetlere katılım ve aktif ulaşım durumlarının iyileştirilmesi önemlidir (69).

Fiziksel Çevre: Program giderleri, iklim, araç sayısına bağlı trafik yoğunluğu, ev ortamında sportif faaliyetler için gerekli araçlar, yürüyüş alanı, bisiklet yolu, fiziksel aktivite alanları ve bu alanlara ulaşılabilirliğin kolay olması, güvenlik gibi faktörler fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (67, 68, 73).

Daha fazla fiziksel aktivite için güvenli ve donanımlı alanlar arttırılmalı. Şehirdeki yaşam alanlarının planlanırken kişilerin günlük hayatta rahatça ulaşabilecekleri bisiklet, yürüyüş alanları, sportif faaliyet alanlarının var olmasına önem verilmelidir. Avrupa ülkelerinde olduğu gibi diğer ulaşım araçlarının kullanılması yerine özellikle bisiklet kullanımı konusunda insanlar teşvik edilmelidir.

2.4.Bağımlılık Ve Egzersiz Bağımlılığı

2.4.1. Bağımlılık

Bağımlılık denilince akla ilk bir uyarıcı maddeye bağımlılık konusu gelmektedir. Madde bağımlılığı şöyle tanımlanabilir: Kullanıcıların herhangi bir uyarıcı maddeyi uzun süreli olarak kullanmalarına bağlı olarak kendilerinde o anlık oluşan geçici iyi hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır. (74). Bahsi geçen “madde” ise, ‘duygu, durum, bilinç gibi beyin aktivitelerinde bozukluğa veya değişikliğe yol açan buna bağlı olarak bağımlılığa veya amacı dışında kötü kullanıma sebep olan kimyasallar olarak tanımlanmaktadır (75).

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 kesimde bağımlı olan kişilere rastlamak mümkündür (76). Bağımlılık konusunda sadece bir maddeye bağımlılık olarak düşünülmemelidir. Kişiler davranışsal veya fiziki açıdan farklı bağımlılıklara sahip olabilirler. İnsanların fiziksel aktiviteleri sonucunda oluşan bağımlılıklardan birisi de 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 (77).

2.4.1.1. Bağımlılık Nedenleri

Bir ihtiyacın sonunda ortaya çıkmaktadır. Bağımlılığın oluşumunda bireysel sebeplerin yanında arkadaş, aile ve ebeveyn etkisinin, bulunduğu sosyal çevrenin, yakından ilişkisi mevcuttur. Birey, hayatta karşılaştığı olumsuz durumları değiştirmeye kendi gücünün yetmediği durumlarda hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir (78).

Türkiye Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlanmış 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 yaşamaması,
- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğu bilememesi ve bilgi yetersizliği
- Meraktan kurtulamama,
- Öz güven eksikliği,
- Problemlerin çözmek için mücadele yerine bağımlılığa yönelmek,
- Gerçek yaşantıda kazanamadığı başarıları sanal ortamlarda 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 nedenlerinden çok farklı olmayacağı düşünülmelidir.

2.4.1.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık iki temel başlıkta incelenmektedir. Bunlar, madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıktır.

2.4.1.2.A. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, ilaç niteliğindeki bir maddenin beyin üzerinde etki göstererek bireye kısa süreli haz duygusu oluşturan veya eksikliğinde oluşan stres veya huzursuzluk gibi duyguları bastırmak için düzenli ve sürekli olarak kullanma hissi oluşturan, beraberinde davranışsal ve beyinsel olarak bozukluklara yol açan bir hastalıktır (79).

2.4.1.2.B. Davranış Bağımlılığı

Madde dışı bir bağımlılık türü olan davranışsal bağımlılığı bir uyarıcı maddeye bağımlı olmaksızın maddeyi temin etme kaygısı taşıyan, davranışın patolojik kullanım özelliklerinde görülen semptomlarla alakasının olduğu bağımlılığa veril addır (80). Madde dışı olan bu tür davranışsal bağımlılıkların (oyun, televizyon, internet, egzersiz bağımlılığı vb.) kişinin bu maddelere tam anlamı ile bağımlı olup olmadığını belirlemek için madde bağımlılığını belirleme kriterlerine göre değerlendirilmesi gerektiği bildirilmiştir (81).

Davranışsal bağımlılığı dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve nüksetme olmak üzere altı aşamada incelenmektedir. Bu aşamalar kısaca aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

Dikkat çekme: Bireyin 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 durumu ile kendisi 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.

Yukarıda verilen bilgilere göre “Egzersiz Bağımlılığı” kişinin bir aktiviteye veya egzersize başladığında onu bırakmaması veya bırakması durumunda duygusal olarak ortaya çıkan bazı olumsuzluklar yaşaması olarak tanımlanmaktadır (82).

2.4.2. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz, bireylerin fiziksel ve zihinsel gelişimlerine faydası olduğu gibi yapılan bazı araştırmalara göre olumsuz etkilerinin oluşabileceği belirtilmektedir. Egzersizin olumsuz yönlerinin neden kaynaklandığı sorusuna cevap olarak, egzersizin sürekli ve

olması gerekenden daha fazla bir şekilde gerçekleştirilmesi sonucunda bağımlılık oluşturması verilebilir (83, 84, 85, 86).

Olumsuz etkiler açısından egzersiz bağımlılığı tanımlayacak olursak, kişinin kontrolü dışında egzersiz süresini, periyodunu ve şiddetini artırarak doyuma ulaşmak için gerçekleştirdiği egzersiz aktivitelerinin sosyal hayatının önüne geçmesidir (87,88).

Egzersiz bağımlılığı sonucunda bireylerdeki fizyolojik ve psikolojik belirtiler egzersiz aktivitesi ile ilişkili baş ağrısı, tembellik, sürekli hareket isteği, iştahsızlık, uykusuzluk, agresiflik, suçluluk duygusu ve kaygı olarak sıralanabilir (89).

2.4.2.1. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Unsurlar

Bireylerin egzersiz bağımlılığını etkileyen en temel unsurlar cinsiyet, yaş, spor başlangıç yaşı, kişilik özellikleri ve vücut kütle indeksi başlıkları altında incelenebilir.

2.4.2.1.A. Cinsiyet

Yapılan birçok araştırma sonucunda egzersiz bağımlılığı cinsiyet açısından fark gözlenmemiştir. Yapılan bir çalışmada 88 erkek ve 97 kadın katılımcı üzerinde gerçekleştirilen egzersiz bağımlılığı ölçeği sonucunda fiziksel ve egzersiz aktivite sıklığı açısından cinsiyete bağlı herhangi bir fark gözlenmemiştir (93).

2.4.2.1.B. Yaş

Uzun süre egzersiz yapmış ve yapmamış olan bireylere uygulanan bir koşu ölçeği anketi sonucunda egzersiz bağımlılığı bakımından anlamlı bir ilişki olduğu elde edilmiştir (90).

2.4.2.1.C. Spora Başlangıç Yaşı

Spora başlangıç yaşı için yapılan bazı çalışmalarda küçük yaşlarda fiziksel aktivite yapmaya başlayan katılımcıların ileri yaşlarda fiziksel aktivite yapmaya başlayan katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı skorlarının ciddi anlamda yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (91,92).

2.4.2.1.D. Vücut Kitle İndeksi

Egzersiz bağımlılığının tahmininde etkili olan parametrelerden birisi de vücut kitle indeksidir (VKİ). Egzersiz bağımlılığı ile VKİ değeri ilişkisini belirlemeyi amaçlayan çalışmalarda, kadın katılımcılarda egzersiz bağımlılığının tahmininde VKİ'nin etkili bir parametre olmadığı sonucu çıkmıştır (83).

2.4.2.1.E. Kişilik

Yapılan bazı çalışmalarda bağımlılığın kişilik, zorlama, mükemmeliyetçilik ve endişe gibi farklı davranışlara bağlı olarak egzersiz yapma alışkanlığı ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır (93, 94, 95, 96, 97)

2.4.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçütleri

Farklı bağımlılık türlerine benzer olarak bireylerin egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesinde “Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV)” benzeri farklı madde bağımlılığı ölçütleri referans kabul edilerek hazırlanan ölçütler bulunmaktadır. “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği - 21 'in” uygulanması neticesinde kişilerin, egzersiz bağımlısı olma ihtimali olan, bağımlı olma belirtileri gösterdiğini (semptomatik) veya bağımlı olma belirtileri göstermediğini (asemptomatik) belirlemek için kullanılan ölçütler aşağıda açıklandığı gibidir.

2.4.2.2.A. Tolerans Aralığı

Farklı madde bağımlılıklarında olduğu gibi egzersizde de süre, şiddet ve sıklığı artırılarak tatmin edici düzeylere ulaşma (98).

2.4.2.2.B. 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 (83).

2.4.2.2.C. Niyet Etkisi

Egzersizi hangi aralıklarda yapmayı planladıktan sonra planlanan aralıklardan daha şiddetli ya da daha fazla zaman ve sıklıkta yapılır (83).

2.4.2.2.D. Kontrolü Kaybetme

Bireylerin her zaman yapmış oldukları egzersizleri kendi kontrolleri altında tutmaya çalışması veya egzersizleri bitirme çabalarının başarısızlıkla sonuçlanmasıdır (99).

2.4.2.2.E. Zaman

Bireylerin egzersizler için belirledikleri zamanın üzerine çıkarak planlanandan süreden daha fazlasını ayırma zamanla ilgili ölçütlerin belirlenmesinde önem kazanmaktadır. Varılacak yerin uzak mesafelerde olduğunu bilerek yolculuk yaparak gitmeyi göze almak da bu ölçütlere içerisinde sayılabilir (83).

2.4.2.2.F. Diğer Aktiviteleri Azaltma

Bireyin egzersiz yapabilmek için aile, arkadaş, sosyal hayat ve günlük işlerini azaltması veya terk etmesi egzersiz bağımlısı olduğunu gösteren kriterlerden biridir. (83).

2.4.2.2.G. Devamlılık

Egzersiz öncesinde veya egzersiz sırasında oluşabilecek sakatlanma durumlarında, bu sakatlanmayla ilgili bilgiye sahip olamaması ve uzmanların egzersizin yapılamayacağı kararına uymayıp egzersizi bırakmayarak devam etmesi önemli bir ölçüttür (83).

2.4.2.3. Egzersiz Bağımlılığında Kullanılan Ölçüm Yöntemleri

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

2.4.2.3.A. Tek Boyutlu Ölçümler

İlk olarak antrenmana bağlılık ölçekli kişisel rapor adlı anketi geliştirmiştir (100). 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 (91). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği egzersiz bağımlılığı ve egzersiz yapma isteği arasındaki ayırt edici özelliği daha fazla sunmakla birlikte (101), 17 maddelik likert ölçeği ve egzersiz bağımlılığı önlemlerini içermektedir (97). 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 oluşmaktadır. Bunların yanında zorunlu antrenman anketi ile benzer güvenilirlikte (102). Ayrıca zorunlu antrenmanın psikolojik yönlerini ölçen anket doğru/yanlış biçiminde 21 maddeden oluşur. Yalnız bu ölçek türü karar vermede yeterli güvenilirlikte olmadığından “zorunlu egzersiz” adlı anket geliştirilmiştir (103). 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 (104).

2.4.2.3.B. Çok Boyutlu Ölçümler

Çok boyutlu ölçümlerde iki tane egzersiz bağımlılığı ölçeği mevcuttur. Bu ölçekler “Egzersize Bağlılık” (93) ve “Egzersiz Bağımlılığı” ölçeğidir. Egzersiz bağımlılığı belirtilerinde çok boyutlu ölçek bireysel olarak 3 alt kategoriye ayrılır:

- a) Risk altında (bağımlı aday)
- b) Belirti var (bağımlı)
- c) Egzersiz bağımlılığı için belirti yok (bağımlı değil) (104).

Bu ölçek; 21 maddeden oluşan 5 lilekerte 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 lilekerte tipi kullanılarak güvenilirliği artırılmasına rağmen; egzersiz bağımlılığında 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 motivasyonu ile karşılaştırılarak, egzersiz bağımlılığı sonucuna varılmıştır (93).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada yöntem olarak betimsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan kişisel bilgi formuyla fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasındaki durum belirlenmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada; cinsiyet, boy, spor yaşı, vücut kitle indeksi, eğitim görülen bölüm gibi bağımsız değişken olarak aldığımız parametrelerin, bağımlı değişken olarak aldığımız egzersiz bağımlılık düzeyi parametresi ile ilişkisi incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmaya 2019-2020 eğitim öğretim yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Spor Bilimleri Fakültesi)'nda öğrenim görmekte olan en az bir yıldır düzenli olarak spor yapan 320 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubu 182 erkek ve 138 kız olarak toplam 320 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem grubunun alt yaş sınırı 17 olarak belirlenmiş ve üst sınır açık bırakılmıştır.

3.3. Sınırlılıklar

Bu çalışma Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Çalışmada kullanılan EBÖ21 ölçeği pandemi süreci dolayısıyla öğrencilere sanal ortamda gerçekleştirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Öğrencilerin egzersiz alışkanlık ve tutumlarının tespit edilmesi için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 Anketi kullanılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21, Florida Üniversitesi Egzersiz ve Spor Bilimleri Departmanı, Egzersiz Laboratuvarı'ndan Heather A. Hausenblas (2002) ve Pennsylvania

State Üniversitesi Kinesyoloji Departmanı, Egzersiz Psikolojisi Departmanından Daniel Symons Downs tarafından geliştirilmiştir (83).

Çalışmamızda bu ölçeği kullanmamızın nedeni yakın zamanda oluşturulmuş ölçek olması, yalnız bir spor branşına bağlı kalmadan egzersiz bağımlılığını genel olarak tespit etmeyi amaçlaması ve egzersiz bağımlılığını, bağımlı olanlar, bağımlı olmayan semptomatikler ve bağımlı olmayan asemptomatikler olarak üç boyutta ölçmeyi amaçlamış olmasıdır.

Bu ölçek 18 yaş ve üzerinelere bireysel ya da grup olarak uygulanabilir. Cevaplar, asla (1) ve daima (6) olacak şekilde 6'lı Likert Ölçeğine göre düzenlenmiştir.

21 sorudan oluşan, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21, DSM -IV'ün madde bağımlılıkları kriterlerine temel alınarak hazırlanmıştır ve aşağıdaki bilgileri verir:

1. Egzersiz bağımlılığı semptomları skorlarının (puanlarının) ortalamasını.
2. Aşağıdakileri birbirinden ayırır:
 - Egzersiz bağımlısı riski taşıyan bireyleri
 - Bağımlı olmayan semptomatik bireyleri
 - Bağımlı olmayan asemptomatik bireyleri
3. Bireylerde aşağıdaki durumların tespiti:
 - Fizyolojik bağımlılık olması (tolerans ya da egzersizin kesilmesi sendromu)
 - Fizyolojik bağımlılık olmaması (tolerans ya da egzersizin kesilmesi sendromu kanıtlarının olmaması)

Ölçek tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma ve devamlılık olmak üzere 7 bağımlılık kriterini baz almıştır. Bu kriterlerden 3 veya daha fazlasının (herkriter 3 sorudan oluşmakta) ortalama 5-6 puan alması durumunda egzersiz bağımlısı 3-4 puan alması durumunda semptomatik 1-2 puan alması durumunda ise asemptomatik olarak sınıflandırılmaktadır(63).

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Yeltepe tarafından yapılmış, güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı 0.97 olarak hesaplanmıştır (8).

3.5. Vücut Kitle İndeksi Hesaplanması

VKİ bireyin vücut kitesinin boyun karesine bölümü olarak tanımlanır. Diğer bir ifadeyle boyun karesinin vücut ağırlığına oranıdır ($VKİ=kg/m^2$). VKİ'ni hesaplamak için vücut ağırlığı kilograma boy ise metreye dönüştürülür (100). Öğrencilerin boylarının ölçüsünde hassaslık durumu çok iyi olan ve hassaslık derecesi.1 cm olan metreyle ölçüldü. Öğrencilerin kilo ölçümleri Fakir marka baskül ile.1 kg hassasiyet ile ölçülmüştür. Ölçüm sırasında öğrencilerin hem daha rahat hareketini sağlamak hem de hafif giysiler giymeleri sağlanmıştır. Öğrencilerden ölçüm alınma esnasında ayakkabıları çıkarılarak baş omuz hizasına dikkat edilerek, topuklar bitişik bir vaziyette vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluk (cm) değerleri bilgi formuna kaydedilmiştir (105).

3.6. İstatistiksel Analiz

Bağımsız değişkenlerin (yaş, cinsiyet, bölüm, spor yaşı, vücut ağırlığı, boy) bağımlı değişken olan egzersiz bağımlılık düzeyine olan etkisini incelemek amacıyla;

- Katılımcıların tanımlayıcı parametrelili yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma puanları ile verilmiştir.
- Yaş, boy, vücut ağırlığı ve spor yaşı ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasındaki ilişkinin testi amacıyla Pearson Korelasyon testi yapılmıştır.
- Cinsiyet değişkeni iki kategori içerdiğinden egzersiz bağımlılık düzeyi üzerine etkisi amacıyla Independent Sample T Testi kullanılmıştır.
- Son olarak Bölüm bağımsız değişkeni 2'den fazla kategori içerdiğinden One Way Anova Testi kullanılmış ve anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunun anlaşılması amacıyla da Post Hoc testi olarak LSD testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışmaya ait verilerin analizi ile elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan gönüllülerin tanımlayıcı parametreleri ile ilgili veriler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Araştırmaya katılan gönüllülerin tanımlayıcı parametrelerine ait veriler

Parametreler	N	Ortalama	Std. Sap. (\pm)
Yaş (yıl)	320	22,22	2,40
Boy (cm)	320	172,39	7,984
Vücut Ağırlığı (kg)	320	66,23	11,054
Spor yaşı (yıl)	320	9,20	4,44

Araştırmaya katılan gönüllülerin tanımlayıcı parametrelerine ait verileri incelendiğinde katılımcıların yaş ortalamasının (yıl) 22,22, standart sapmasının \pm 2,40, boy ortalamasının (cm) 172,39 standart sapmasının \pm 7,984, vücut ağırlıklarının (kg) ortalamasının 66,23, standart sapmasının \pm 11,054, spor yaşı (yıl) ortalamasının 9,20, standart sapmasının \pm 4,44 olduğu gözlemlenmektedir.

Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet dağılımları ilişkin tablo aşağıda verilmiştir.

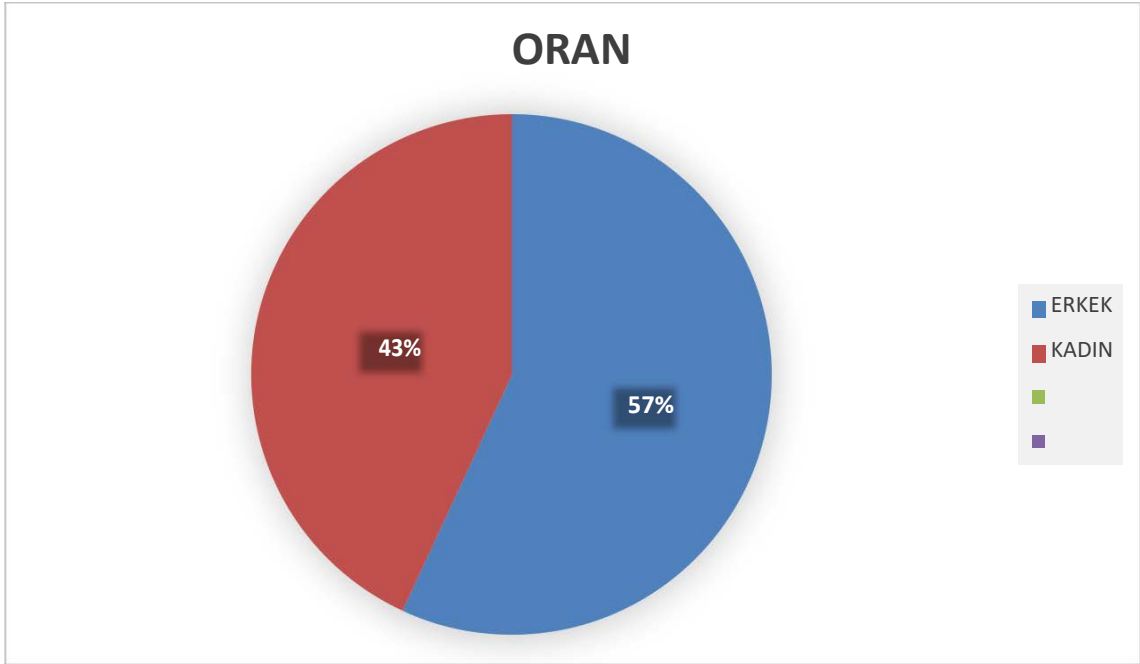
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet parametresine göre dağılımlarına ait veriler

Cinsiyet	F	%
Kadın	138	43.1
Erkek	182	56.9
Toplam	320	100

Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet parametresine göre dağılımlarına ait veriler incelendiğinde katılımcıların 138'inin kadın (%43.1). 182'sinin ise erkek (%56.9) olduğu gözlemlenmektedir.

Araştırmaya katılan gönüllülerin eğitim gördükleri bölümlere göre dağılımları ilişkin tablo aşağıda verilmiştir.

Şekil 4.1. Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet parametresine göre dağılımlarına ait grafik.



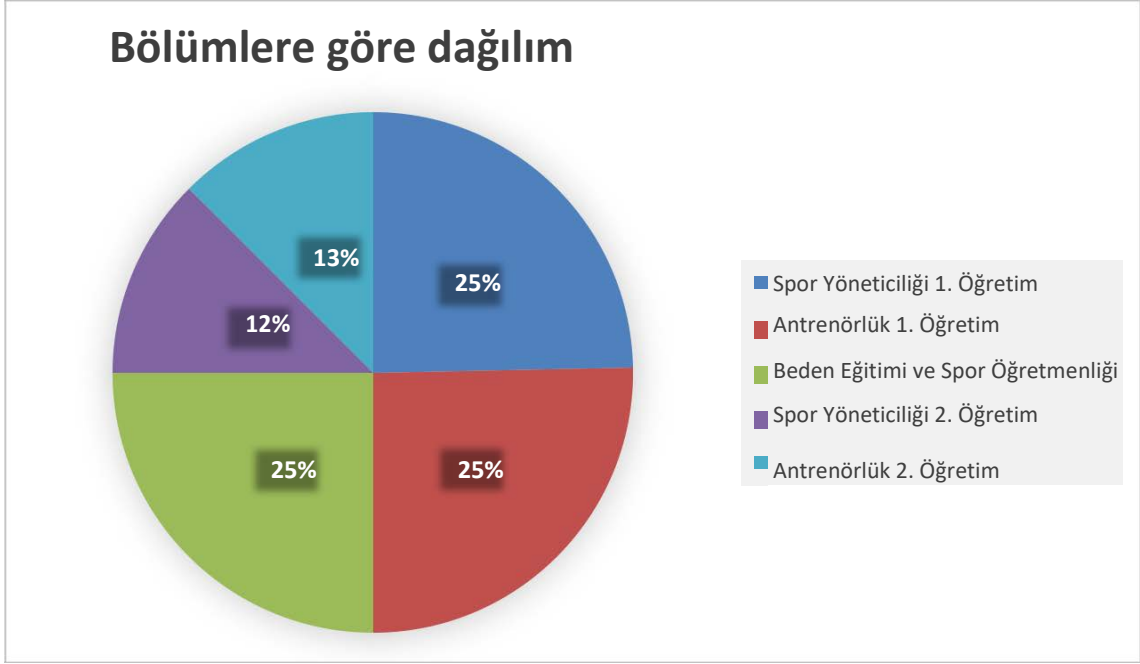
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan gönüllülerin eğitim gördükleri bölümlere göre dağılımlarına ait veriler

Bölüm	F	%
Spor Yöneticiliği 1.Öğretim	79	24,7
Antrenörlük 1. Öğretim	81	25,3
Beden Eğitimi Öğretmenliği	80	25
Spor Yöneticiliği 2. Öğretim	40	12,5
Antrenörlük 2. Öğretim	40	12,5
Toplam	320	100

Araştırmaya katılan gönüllülerin eğitim gördükleri bölümlere göre dağılımlarına ait veriler incelendiğinde katılımcıların 79'unun (% 24,7) Spor Yöneticiliği 1. öğretim öğrencilerinden oluştuğu, 81'nin (% 25,3) Antrenörlük 1. Öğretim öğrencilerinden oluştuğu, 80'ninin (% 25) Beden Eğitimi Öğretmenliği öğrencilerinden oluştuğu,

40'nın (%12,5) Spor Yöneticiliği 2. Öğretim öğrencilerinden oluştuğu. 40'nın da (%12,5) Antrenörlük 2. Öğretim öğrencilerinden oluştuğu gözlemlenmektedir.

Şekil 4.2. Araştırmaya katılan gönüllülerin eğitim gördükleri bölümlere göre dağılımlarına ait grafik



Araştırmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin yüzde ve frekans değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.4. Araştırmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin yüzde ve frekans değerleri

Düzye	F	%
Asemptomatik	92	28,8
Semptomatik	207	64,7
Bağımlı	21	6,6
Toplam	320	100

Araştırmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin yüzde ve frekans değerleri incelendiğinde katılımcıların 92'sinin (% 28,8) asemptomatik olduğu,

207'sinin (% 64,7) semptomatik olduğu ve 21'nin (% 6,6) ise egzersiz bağımlısı olduğu gözlemlenmektedir.

Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş, spor yaşı, boy, vücut ağırlıklarının ve vücut kitle indeksinin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile ilişkisi için yapılan Pearson Korelasyon testi sonuçları aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan gönüllülerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin yüzde ve frekans grafiği



Tablo 4.5. Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlıklarının ve vücut kitle indeksinin egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi (Pearson Korelasyon)

Değişken	Yaş (yıl)	Boy (cm)	Spor yaşı (yıl)	VKİ	Vücut ağırlığı (kg)	
Tanı	r	-0,136	0,28	-0,009	0,022	0,034
	p	0,015	0,613	0,873	0,699	0,542
	N	320	320	320	320	320

p<0,05

Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş, spor yaşı, boy ve vücut ağırlıklarının ve vücut kitle indeksinin egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin analizi Pearson

Korelasyon testi yapılmıştır. Buna göre sadece yaş parametresi ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında çok düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki varken diğer parametrelerle egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet değişkeni bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişip değişmediğinin anlaşılması amacıyla yapılan T testine ait sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.6. Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet değişkeni bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişip değişmediğinin anlaşılması amacıyla yapılan T testine ait sonuçlar

	N	Ortalama	Std. Sap. (\pm)	p
Kadın	138	1,75	0,528	0,867
Erkek	182	1,80	0,570	

$p<0,05$

Araştırmaya katılan gönüllülerin cinsiyet değişkeni bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişip değişmediğinin anlaşılması amacıyla yapılan T testi sonucunda cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılık düzeyi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan gönüllülerin bölüm değişkeni bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişip değişmediğinin anlaşılması amacıyla yapılan anova testine ait sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.7. Araştırmaya katılan gönüllülerin bölüm değişkeni bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişip değişmediğinin anlaşılması amacıyla yapılan Anova testine ait sonuçlar

	N	Ortlama	Std. Sap. (\pm)	P	Anlamlı Fark
Spor Yön. 1. Ö.	79	1,66	0,528		
Antrenörlük 1. Ö	81	1,90	0,539		
Beden eğitimi Öğrt.	80	1,81	0,553		
Spor Yön. 2. Ö.	40	1,73	0,640	0,073	-
Antrenörlük 2. Ö.	40	1,75	0,494		
Toplam	320	1,78	0552		

$p < 0,05$

Araştırmaya katılan gönüllülerin bölüm değişkeni bakımından egzersiz bağımlılık düzeylerinin değişip değişmediğinin anlaşılması amacıyla yapılan anova testi sonucunda bölüm değişkeninin egzersiz bağımlılık düzeyi üzerinde istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı fark oluşturmadığı sonucuna varılmıştır ($p < 0,05$).

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Toplumlar içerisinde sağlıklı bireylerin yetişmesinde düzenli ve planlı yapılan fiziksel aktiviteler önem kazanmaktadır. Düzensiz, plansız ve aşırı şekilde yapılan fiziksel aktiviteler bireyler üzerinde egzersiz bağımlılığı olarak bilinen sağlık sorununa neden olabilmektedir. Özellikle genç bireyleri daha çok ilgilendiren egzersiz bağımlılığının tedavi edilebilmesi için bağımlılığın hangi faktörlerin etkisiyle oluştuğunun ve egzersiz bağımlılık durumlarının hangi seviyelerinin belirlenmesinin faydalı olduğu düşünülmektedir (88,89).

Egzersiz bağımlısı olan kişiler her nasıl olursa olsun fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmeleri sonucunda kendilerinde oluşan zevkten dolayı davranışlarını kontrol etmekte zorlandıkları dönemler yaşarlar. Bunun yanı sıra fiziksel aktivitenin sağlık açısından yüksek bir etkiye sahip olması kabulünden hareketle egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan bireylerin egzersiz yapma faaliyetinin bir bağımlılık oluşturacağı bilincine varmakta zorlanmaktadırlar (92,93). Bu nedenlerden dolayı bu çalışmada hem yaşantılarında ve eğitimlerinde egzersizin ön planda olduğu spor bilimleri alanlarında öğretim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin demografik özelliklere ve eğitim görülen bölümle olan ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır.

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 $22,22 \pm 2,40$ yıl olan 4 yıl süreyle, 3 farklı bölüm ve 5 farklı sınıfta öğrenim gören ve anket formunu eksiksiz olarak dolduran çalışmaya katılmayı kabul eden 320 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan bu araştırmanın bulguları incelendiğinde; cinsiyet, yaş, boy, spor yaşı, vücut ağırlıkları, vücut kitle indeksi değerleri ve bölüm değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı arasında sadece yaş ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında çok düşük düzeyde negatif yönlü bir anlamlı ilişki bulunmuştur. Diğer parametrelerle egzersiz bağımlılık düzeyi arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı ilişki

bulunmamıştır ($p<0,05$). Ancak katılımcıların büyük çoğunluğunun semptomatik (% 64,7) oldukları dolayısıyla egzersiz bağımlısı olmaya aday kişiler oldukları düşünülmektedir.

Spor Bilimleri Fakültesinde alınan eğitimin katılımcıların bilinçli olarak spor yapmalarına olanak sağladığı düşünülmektedir. Dolayısıyla bu durum katılımcıların egzersiz bağımlısı olmasını önleyici bir faktör olarak düşünülebilir.

Sadiq BJ (2018), taekwondo, kickbox ve muaythai sporcularında egzersiz bağımlılık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiş, yaş, boy, cinsiyet, eğitim düzeyi, spor yaşı vb. ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamadığını raporlamıştır ($p<0.05$) (106).

Aynı çalışmada ve yapılmış benzer çalışmalarda da semptomatik bireylerin oranının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (107,108).

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. Bu çalışma sonucunda; %6,6 (n=21) öğrencinin egzersiz bağımlısı, % 64,7 (n=207) öğrencinin egzersiz bağımlısı aday, % 28,8 (n=92) öğrencinin ise egzersiz bağımlısı olmadığı görüldü (107).

Yapılan bazı çalışmalarda cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığında değişkenlik görülmektedir. 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 aday olduklarını tespit etmiştir. Her ne kadar bağımlılık düzeyleri düşük olsa bile kadın ve erkek öğrencilerin bağımlı aday olma durumları oldukça yüksek olduğu görülmektedir (109).

Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) tarafından egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyetle değişimi ile ilgili yapmış oldukları çalışmalarda, bu iki parametre arasında anlamlı bir farklılık olmadığını 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 bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($p<0,05$) (110,111).

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 (107).

Lichtenstein ve ark. (2014) takım sporları ile salon sporlarını (fitness) yapan bireylerin egzersiz bağımlılıklarını karşılaştırdığında aralarında anlamlı farkın olmadığını iddia etmektedir (112). 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 (107).

Gün (2018)'ün bu çalışmaya benzer şekilde yaptığı araştırmada; erkek spor bilimlerinde öğrenim gören erkek öğrencilerin vücut kütle indekslerini 22.74 ± 3.07 kg/m² ve kadın öğrencilerin 20.60 ± 2.26 kg/m² olduğu tespit ettiklerini, cinsiyetlerine göre öğrencilerin bağımlılık durumları ile vücut kütle indeksi incelendiğinde; erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kütle indeksleri arasında anlamlı bir fark yok iken, kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre vücut kütle indeksi arasında anlamlı bir fark olmadığı, tüm bağımlılık düzeylerinde erkeklerin vücut kütle indekslerinin kadınlardan anlamlı derecede yüksek olduğunu raporlamışlardır ($p<0,05$) (109).

Vardar ve ark (2012) çalışmasında vücut kitle indeksi değerlerinin, bağımlı olan grupta, bağımlı aday grubu göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) (107).

Borazan (2015) yaptığı çalışmada; spor yükseköğretim öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin vücut kütle indeksi değerleri; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde $20,31\pm3,51$ kg/m², antrenörlük bölümünde $20,71\pm 2,43$ kg/m²

ve spor yöneticiliği bölümünde $20,52 \pm 2,59$ kg/m² olarak tespit edilirken gruplar arasında herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmiştir (108).

Gün (2018) çalışmasında tüm bağımlılık düzeylerinde düzenli spor yapan ve yapmayan öğrencilerin vücut kitle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı, bağımlı olmayıp düzenli spor yapanların VKİ değerlerinin düzenli spor yapmayanlardan anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür (109).

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri 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. Benzer şekilde yapılan çalışma sonucunda da katılımcıların öğrenim gördükleri sınıfın, bölümün ve ilgilendikleri branşların egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür ($p < 0,05$) (108).

Bavlı ve ark. (2011) yaş ortalamaları $28,9 \pm 9,1$ 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 aday ve bağımlı olmayan gruplarda istatistiksel anlamda farklılaştığı belirtmişlerdir ($p < 0,05$). Ayrıca, bağımlı aday 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 (113).

Polat ve Şimşek (2015) çalışmasında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinde yer alan alt boyutlarına (cinsiyet, egzersiz türü, egzersiz gerçekleştirme zamanındaki yaş, egzersiz süresi ve egzersiz sıklığı) 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 (114). 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 kütlelerini de fazla oranda içeren ve bazen de kas yapıcı takviye ilaçlar kullanarak vücut geliştirme 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 (115,116,117).

Sonuç olarak;

- Araştırmaya katılan öğrencilerin çok az bir kısmının egzersiz bağımlısı ancak büyük bir kısmının bağımlı adayları oldukları,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşı ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında çok düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin boyu ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre VKİ arasında anlamlı bir fark bulunmadığı,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin vücut ağırlığı ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı ilişki olmadığı,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılık düzeyi üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark oluşturmadığı,
- Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkeninin egzersiz bağımlılık düzeyi üzerinde istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı fark oluşturmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Bu araştırma genel olarak değerlendirildiğinde, Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin çok az bir kısmının egzersiz bağımlısı olduğu, incelenen değişkenlerden yaş haricindeki diğer değişkenlerin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olmadığı, ayrıca öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarına göre, vücut kitle indeksleri ile anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır ($p < 0,05$).

Özellikle genç bireylerde görülen herhangi bir davranış ilerledikçe bağımlılık durumuna gelmekte ve kontrol edilemeyen başka davranışların oluşmasına sebep olmaktadır. Bu durumun önüne geçebilmek için bireylerin ihtiyaç ve isteklerine cevap verecek nitelik ve nicelikte farklı etkinlikler düzenlenerek, bağımlılık 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 durumun devam edeceği düşünülmektedir.

Egzersiz bağımlılığının da diğer bağımlılık türlerinden farklı tutulmaması gerektiğinden, sadece bu konuda eğitim programlarında okuyan öğrencilerin değil farklı kesimlerden ve farklı meslek gruplarından olan bireyler üzerinde konunun araştırılması önerilmektedir. Ayrıca, bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda farklı yaş grubundaki bireyler üzerinde de konu ile ilgili araştırmalar yapılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Benzer şekilde çalışmanın farklı illerdeki Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilere de uygulanmasının genel tablonun anlaşılması açısından faydalı olabileceği düşünülmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Özmen, Ö. (1999). Çağdaş sporda eğitim üçgeni. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
2. Birgönül Y. Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2019.
3. Haskell, W. L. and Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. The American Journal of Clinical Nutrition, 72(2), 541-550.
4. Vural, Ö. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
5. Burton, N. W. and Turrel, G. (2000) Occupation, hours worked, and leisure time physical activity. Preventive Medicine, 31(6), 673-681.
6. Casperen, C. J., Powell, K. E. and Christensen, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100(2), 126-131
7. Smith D, Hale B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. J Sports Med Phys Fitness. 45:401-408.
8. Yeltepe, H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması Ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21"İN geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. İstanbul: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi
9. Taşkınöz C. (2011). 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre Araştırılması” Yüksek Lisans Tezi; Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
10. Hekim, M. (2014). İlköğretim Öğrencilerinde Fiziksel ve Motor Gelişimin Desteklenmesinde Spor ve Fiziksel Aktivitenin Önemi. VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. Ankara: p. 106-107.
11. Miller, D.J., Fredson, P.S., Kline, G.M. (1994). “comparison of activity levels using the caltrac accelerometer and five questionnaires” Medicine and Science in Sport and Exercise. 26(3),376-382

12. Arabacı, R., Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20 (1),1-15.
13. 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.
14. Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A.N., Kırbıyık, S., Demirel, R. (2005). İlköğretim öğrencilerinde obezite gelişimini etkileyen risk faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12 (2), 19-25.
15. Menteş, E., Menteş, B., Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 963-977.
16. Ergün, A., Erten, SF. (2004). Öğrencilerde vücut kitle indeksi ve bel çevre değerlerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 57 (2): 57-61.
17. Zorba, E. (2002). Muğla üniversitesi erkek öğrencilerinin zararlı alışkanlıklara sahip olan ve olmayanların, fiziksel uygunluk, antropometrik özellikleri ile spor yapma alışkanlıklarının karşılaştırılması. Muğla: Muğla Üniversitesi Yayınları.
18. Heyward, V.H., Stolarczyk, L.M. (1996) *Applied body composition assessment*. Champaign. IL; Human Kinetics, USA,(1): 1-55.
19. Alpman, C. (1972). Eğitim bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
20. Zorba, E., Ziyagil, M., Çolak, H., Kalkavan, A., Kolukısa, Ş., Torun, K. ve Özdağ, S. (1995). 12–15 yaş grubu futbolcuların antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin sedanter grupla karşılaştırılması. *Bilim ve Teknoloji Futbol Dergisi*, 40(3),17-22.
21. Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
22. Tamer, K. (2000). *Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
23. Açak, M., İlkın, A. ve Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*. Malatya: Sezer Ofset.
24. Tayga, Y. (1990). *Türk spor tarihine genel bakış*. Ankara: Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları.

25. Aracı, H. (2001). Öğretmen ve öğrencileri için okullarda beden eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
26. İnal, A. N. (2003). Beden eğitimi ve spor bilimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
27. Erkal, M. E., Güven, O. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Der Yayınları.
28. Topkaya, İ. (2012). İlköğretim birinci kademedeki (1-5. sınıf) beden eğitimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
29. Nebioğlu, D. (2006). Beden eğitimi dersi genel esasları ve planlaması denetimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
30. Sönmez, T. (2001). Ankara'daki ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersinin etkinliği üzerine bir araştırma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
31. Açak, M., İlkın, A. ve Erhan, S. (1997). Beden eğitimi öğretmenin el kitabı. Malatya: Sezer Ofset.
32. Duman, G. (2015). Beden eğitimi ve oyun. Ankara: Eğiten Kitap.
33. Çakıroğlu, B. (1986). Antrenör sporcu ilişkileri ve başarıda spor psikolojisinin önemi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
34. Güven, N. M. (2005). Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi. Ankara: Kök Yayıncılık.
35. Küçük, V. ve Koç H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 131-141.
36. Ketten, M. (1993). Türkiye'de Spor. Ankara: Kendi Yayınları.
37. Zorba, E. (2006). Yaşam boyu spor. Ankara: Nobel Yayınları.
38. Erkal, M. (1986). Sosyolojik açıdan spor. Ankara: Der yayınları.
39. Doğan, M. (2006). Erkek adölesanların beslenme ve fizik aktivitenin kemik gelişimine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
40. Kuter, M. ve Öztürk, F. (1999). Antrenör ve sporcu el kitabı. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
41. Orhan, R. ve Yoncalık, O. (2016). Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1), 353-376.

42. Bal, E. Y. (2015). Spor yapmanın ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterliliklerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
43. Yaprak, Y. (2004). Obez bayanlarda aerobik ve kuvvet çalışmasının oksijen kullanımına ve kalp debisine etkileri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 73- 80.
44. Akın, Y. (2004). Gürbüz ve yavuz evlatlar. İstanbul: İletişim Yayınları.
45. Kahraman, A. (1995). Osmanlı Devleti'nde spor. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
46. Güven, Ö. (1996). Türkiye'de Cumhuriyet Dönemi'nde beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların eğitimini hazırlayıcı çalışmalar. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 70-82
47. Atalay, A. (2007). Osmanlı ve Genç Türkiye Cumhuriyeti Dönemi'nde sporda batılılaşma hareketleri. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 30-35.
48. Yıldız, D. (1979). Türk spor tarihi. İstanbul: Eko Matbaası.
49. Yarar, B. (2014). Osmanlı'dan Cumhuriyet'e geçiş süreci ve erken Cumhuriyet Dönemi Türkiye'sinde modern sporun kuruluşu. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 301-317
50. Zorba, E. (2010). Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı, 82-85.
51. 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.
52. 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.
53. 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.
54. 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
55. Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Erişim: 19 Temmuz 2012 Web: http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat=Fiziksel
56. Ersoy, G. (1995). Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme, Ankara: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını.
57. Çakır, B., Toprak, İ., Yüksel, B. (2002). Saha personeli için toplum beslenme programı eğitim materyali, Ankara: Onur Matbaacılık.
58. T.C. Sağlık Bakanlığı [SB]. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
59. Zorba, E. (2006). Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
60. 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.
61. Sönmez, E. (2006). Adolesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocukların karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
62. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2004). "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi koruyalım" projesi Araştırma Raporu. Ankara.
63. 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.
64. Özer, K. (2006). Fiziksel uygunluk. Ankara. Nobel Yayıncılık.
65. Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık, 10-13.
66. Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2012).
Web: <http://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fiziksel-aktivite-ve-sagligimiz.html> adresinden 17 Temmuz 2012' de alınmıştır.
67. Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. Medicine and Science in Sports and Exercise, 34(12), 1996-2001.

68. Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American Journal Of Preventive Medicine*, 24(4), 323-331.
69. Branca, F., Níkogosian, H., Lobstein, T. (2007). The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response. WHO EUROPE. Denmark
70. Gutold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S., Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity A 51-Country Survey, *Am J Prev Med.*, 34(6):486-491.
71. Cerin, C., Leshe, E. (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity. *Soc Sci Med*, 66(12):2596-2609.
72. Karaca, A. (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Hacettepe J. of Sports Sciences*. 19(1):54-62.
73. Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*. 60(1):42-56.
74. Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2, Çocuk ve Medya Özel Sayısı, (s. 31 – 48).
75. Altuner, D. ve Diğerleri (2009). ‘Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir çalışma’, *Tıp Araştırmaları Dergisi*, Cilt 7, Sayı 2, s.87-94.
76. 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.
77. Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment, *Student British Medical Journal*, 7,:351-352.
78. Savcı, G. (2015). Türkiye’de Yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.
79. Uzbay, T. İ. ve Nevzat, Y. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı.2. Baskı. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi, s.485,520.
80. Sevindik, F. (2011). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlerli İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Doktora Tezi (Yayınlanmamış), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.

81. Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Konya.
82. Sulak, Ş. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Kahramanmaraş.
83. Hausenblas, H. A., Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
84. Hausenblas, H. A., Giacobbi, P. R. (2003). Relationship between exercise dependence symptoms and personality, *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265- 1273.
85. 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.
86. 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.
87. Adams, J., Kirkby, R.J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*,10: 415-437.
88. Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors*, 4: 181-195.
89. Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother.* 39:231-240.
90. 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.
91. Hailey, B. J., Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior.* 5:150-154.
92. Furst, D. M., Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and motor skills*, 77(1), 192-194.
93. 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.

94. Conboy, J.,K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17(3),188-203.
95. Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and individual differences*, 11(8), 823- 827.
96. Szabo, A., Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists, *Psychology of sport and exercise*, 2(3), 187-199.
97. Chapman, C.H., DeCastro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
98. Aidman, E.V., Woollard, S. (2003). The influence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 225-236.
99. Bamber, DJ., Cockeril, I.M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women, *British Medical Association*.
100. 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.
101. Rudy, E. B., Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.
102. 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.
103. 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.
104. 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.
105. Heyward, V.H., Stolarczyk, L.M. (1996) *Applied body composition assessment*. Champaign. IL; Human Kinetics, USA,(1): 1-55.
106. Sadiq, B. J. (2018). Investigation of the exercise dependence of Athletes' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai. *Firat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis*.

- 107.** 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
- 108.** Borazan, H. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Niğde.
- 109.** 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 Enstitüsü, Erzincan.
- 110.** 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.
- 111.** Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı, arşiv kaynak tarama dergisi, 21(3):163-173.
- 112.** 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.
- 113.** Bavlı, Ö., Kozanoğlu, E.M., Doğanay, A., (2011) Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi; 13(2): 150–153 153
- 114.** Polat, C., ve Şimşek, K. E., (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 15 (3): 354-69.
- 115.** 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.
- 116.** Nogueira, A., Molinero, O, Salguero, A., Márquez S., (2018). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Front Psychol*; 9: 1484.
- 117.** Costa, S., Hausenblas, A. H.; Oliva, P.; Cuzzocrea, F., Larcán, R., (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behaviour Addictions*; 2(4): 216-223.

ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında Gaziantep’te doğdu. İlk ve orta öğrenimini Gaziantep'te tamamladı. 2011 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü kazandı. 2015 yılında Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden mezun oldu. 2015 yılında Gaziantep ilinin Şehitkamil ilçesine bağlı bulunan Necip Fazıl Kısakürek Anadolu Lisesi’ne Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni olarak atandı ve göreve başladı. 2018 yılında Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programını kazandı ve öğrenimine başladı.

