



T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ
İNCELENMESİ**

Coşkun GÜLER
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Prof. Dr. Uğur ABAKAY

GAZİANTEP
2024

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

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ
İNCELENMESİ

Coşkun GÜLER

Tez Savunma Tarihi: 26.01.2024

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Onayı

Doç. Dr. Davut Sinan KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

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

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

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

Prof. Dr. Uğur ABAKAY
Tez Danışmanı

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

Tez Jürisi

İmzası

Prof. Dr. Uğur ABAKAY

.....

Doç. Dr. Fırat AKCAN

.....

Dr.Öğr.Üyesi Şihmet Yigit

.....

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. 26.01.2023

Coşkun GÜLER



TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim hayatım boyunca danışmanlığımı yapan, beni hoşgörü, sabır ve ilgi ile takip eden, tezimde motive eden, çok değerli katkıları bulunan saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Uğur ABAKAY'a

Hayat boyu bana destek veren ve güvenlerini eksik etmeyen babam Hacı Ali GÜLER, annem Elif GÜLER'e ve kardeşlerime,

Manevi desteği ile her zaman yanımda olan ve lisansüstü eğitim sürecinde beni destekleyen dostum Volkan KARAKUŐ'a

Varlığıyla motivasyonumu en üst düzeyde tutmamı sağlayan çok sevgili yeğenim Ada YİŐİTOĞLU'na teşekkürlerimi bir borç bilirim.

İçindekiler Tablosu

TABLolar LİSTESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1 Beden Eğitimi ve Spor	3
2.2. Spor Liseleri ve Özellikleri.....	7
2.2.1. Spor Liselerinin Tarihsel Gelişimi.....	9
2.3. Egzersiz Kavramı.....	10
2.4. Bağımlılık	11
2.4.1. Bağımlılığın Teşhisi.....	13
2.4.2. Bağımlılık Türleri	14
2.4.3. Madde Bağımlılığı	14
2.4.4. Davranışsal Bağımlılık	15
2.4.5. Egzersiz Bağımlılığı Kavramı	16
2.5. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	22
3. GEREÇ ve YÖNTEM	24
3.1. Araştırmanın Yöntemi	24
3.2. Evren ve Örneklem	24
3.3. Veri Toplama Araçları	24
3.4. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR.....	26
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	32
6. KAYNAKLAR	38
EKLER	49

Ek 1. Etik Kurul Onayı	49
Ek 2.Ölçek	51
ÖZGEÇMİŞ	52



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları.....	26
Tablo 4.1. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların değerlendirme çizelgesi dağılımları.....	27
Tablo 4.2. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların cinsiyet açısından karşılaştırması.....	27
Tablo 4.3. Ölçekten elde edilen puanlarının lisans durumu değişkenine açısından karşılaştırması.....	28
Tablo 4.4. Ölçekten elde edilen puanlarının spor türü açısından karşılaştırması.....	28
Tablo 4.5. Ölçekten elde edilen puanlarının yaş değişkenine açısından karşılaştırması.....	29
Tablo 4.6. Ölçekten elde edilen puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine açısından karşılaştırması.....	30
Tablo 4.7. Ölçekten elde edilen puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine açısından karşılaştırması.....	31
Tablo 4.8. Ölçekten elde edilen puanlarının sınıf değişkenine açısından karşılaştırması.....	31
Tablo 4.9. Ölçekten elde edilen puanlarının gelir değişkenine açısından karşılaştırması.....	32
Tablo 4.10. Ölçekten elde edilen puanlarının ikamet değişkenine açısından karşılaştırması.....	32

ÖZET

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARININ İNCELENMESİ

Coşkun GÜLER

Yüksek Lisans Tezi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

2024 Ocak, 60 sayfa

Yapılan çalışmada Gaziantep ilinde bulunan Spor Liselerinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma ayrıca spor liselerinde eğitim gören öğrencilerin, cinsiyeti, lisans durumu, spor türü, yaşı, anne ve baba eğitim seviyesi, sınıf seviyesi, gelir düzeyi ve ikamet etkenleri açısından farklılıklar incelenmiş olup çalışma için Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yönetim Kurulundan 29.12.2022 tarih E-47989649-300-279525 sayılı, 2022/59 numaralı karar ile Etik Kuruldan onay alınmıştır. Çalışma 2023-2024 eğitim-öğretim dönemi Gaziantep ilinde Millî Eğitim Bakanlığına bünyesinde spor liselerinde öğrenim gören kolayda örnekleme yoluyla seçilen 103'ü kız, 160'ı erkek toplamda 263 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada verileri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" ve Tekkurşun-Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" uygulanmıştır. Verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. İstatistik sonuçları $p < 0.05$ anlamlılık düzeylerinde değerlendirilmiştir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin, çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun egzersiz bağımlısı olduğu, lisanslı sporcuların daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip oldukları, takım sporlarıyla uğraşanları daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olduğu, il ve ilçelerde ikamet edenlerin egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi değişkenleri açısından egzersiz bağımlılık puanlarında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor Lisesi, Beden Eğitimi, Egzersiz Bağımlılığı, Öğrenci

ABSTRACT

EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS

Coşkun GÜLER

Master's Thesis, Department of Physical Education and Sports

Supervisor: Prof. Dr. Uğur ABAKAY

January 2024, 60 Pages

This thesis examined the exercise addiction levels of Sports High School students in Gaziantep, Turkey, regarding gender, undergraduate status, type of sport, age, mother's and father's education level, class level, income level, and residence variables. Ethics Committee Approval was received for the study from the Gaziantep University Health Sciences Executive Board with the decision numbered 2022/59 at its meeting numbered E-47989649-300-279525 dated 29.12.2022. The study consists of 263 sports high school students, 103 girls, and 160 boys, selected through convenience sampling, studying at Sports High Schools affiliated with the Ministry of National Education in Gaziantep province in 2023-2024. "Personal Information Form" prepared by the researcher as a data collection tool for this research with the "Exercise Addiction Scale" developed by Tekkurşun-Demir et al. (2018) was used. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), and Pearson correlation analysis were applied to the data. Statistical results were evaluated at $p < 0.05$ significance level.

According to the information given on this subject, it has been said that the majority of sports high schools participating in the study are addicted to exercise, licensed athletes have a higher level of exercise addiction, those who engage in team sports have a higher ability to exercise, and those residing in provinces and districts are more addicted to exercise. No significant differences were detected in the freedom psychotherapy scores of gender, age, class level, parents' education level, and income level variables.

Key Words: Sports High School, Physical Education, Exercise Addiction, Student

1. GİRİŞ

Dünya genelinde egzersizle ilgili birçok araştırma yapılmıştır, bu çalışmalar, literatüre çeşitli katkılarda bulunmuş ve genel olarak egzersizin olumlu yönlerinin vurgulandığı bir tablo ön plana çıkarılmıştır. Araştırmacılar, genellikle egzersizin ruhsal, bedensel ve zihinsel açılardan olumlu etkilerine odaklanarak bireylere egzersiz yapma ve egzersizi alışkanlık haline getirme önerilerinde bulunmaktadırlar. Ancak daha sonraki çalışmalar, belirli bir programda sürdürülmeyen ve sıklık derecesi fazla olan egzersizlerin insan sağlığı açısından zararlı olabileceğini göstermiştir.

Egzersiz; belirli bir plan dahilinde vücutsal fonksiyonların ve beden görünümünün korunması ya da daha iyi bir hale getirilmesi için yapılan faaliyetler bütünü olarak tanımlanabilir bireylerin egzersiz yapma motivasyonu genellikle kronik hastalıkları önlemek veya iyileştirmek, sağlıklı bir yaşam sürmek ve yaşam kalitesini artırmak isteklerine dayanmaktadır. Ayrıca, bireylerin egzersiz ve sportif etkinliklerle sosyalleşme ve topluma dahil olma istekleri de bulunmaktadır bu da egzersizin sosyal boyutunu ön plana çıkarmaktadır. Egzersizin zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu bilinmekle birlikte egzersizin psikolojik hastalıkları önleyip iyileştirdiği de bilinmektedir ancak egzersizin olumlu yönleri kadar olumsuz yanları da vardır, düzensiz ve plansız olarak yapılan egzersizler birçok olumsuz sonuç doğurabilir, bu sonuçların başında egzersiz bağımlılığı gelmektedir.

Bağımlılık konusunda akla ilk olarak gelen, madde bağımlılığıdır. Madde bağımlılığı, bir uyarıcı maddenin belirli bir süre boyunca kullanılmasına bağlı olarak geçici bir iyi hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır (1). Bağımlılık yapıcı maddeler, duygu durumu ya da bilinç gibi beyin fonksiyonlarında çeşitli dezenformasyonlara yol açabilen kimyasal maddelerdir (2). Bağımlılık, bireyleri hem fiziksel hem de sosyal açıdan olumsuz yönde etkilediği gibi çağımızın da dikkate değer toplumsal sorunlarından biri olarak öne çıkar. Başlangıçta sadece medyadan öğrenilen bir durum olarak görünen bağımlılık gün geçtikçe toplumun çeşitli kesimlerinde sıklıkla karşılaşılan bir durum olmuştur (3).

Bağımlılık boyutu sadece bir maddeye olan isteği içermez, bağımlılığın davranışsal yada bedensel olarak birçok farklı türü bulunmaktadır. Bireyin bir durum veya nesne ile

kurduğu ilişki sonrasında ortaya çıkan özel bir durum olarak tanımlanan bağımlılık, birbirleri ile ilişkili bir dizi davranışın sonucu olarak kabul görmüştür (4).

Aktivitelere düzenli olarak katılım sağlamak, sağlığın korunmasında ve hastalıkların engellenmesinde büyük bir öneme sahiptir ancak aşırı egzersiz yapmanın, psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkilerinin olabileceği unutulmamalıdır (5). Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, aşırı düzeyde egzersiz yapma davranışı, araştırmacılar tarafından çoğunlukla bireyin fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlayan bir davranış olarak kabul görmektedir (6). Egzersiz, genel olarak sağlıklı bir davranış olarak görülse de bu davranışın bireyler üzerinde zararlı ve takıntılı bir düzeye ulaşabileceği gerçeği de göz önünde bulundurulmalıdır (7).

Bu nedenle bu çalışma, odaklandığı temel konu olarak egzersiz bağımlılığını ele almaktadır. Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin, egzersiz bağımlılığı eğilim durumlarının araştırılması ve spor lisesinde bulunan ortaöğretim ğrencilerinin egzersiz bağımlılığının zararları konusunda bilgilendirilmesi yetişen yeni sporcuların egzersiz bağımlılığının sonucu olarak karşılaşabileceği sorunların önlenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Beden Eğitimi ve Spor

Eğitim alanında önem arz eden konulardan birisi de beden eğitimidir, bireyin yapacağı aktivite sosyal, bedensel ve zihinsel açıdan kişiyi geliştiren öğedir bu açıdan bakıldığında bireylerin fiziksel, ruhsal ve bilişsel gelişimine katkı sağlayan düzenli aktiviteler bütünü olarak tanımlanabilir (8). Kişilerin bu kavramı duyduğu anda genellikle fiziksel açıdan gelişim ilk olarak akla gelse de bireyin zihinsel ve ruhsal gelişimine de ciddi anlamda katkıda bulunan bir evre olarak öne çıkmaktadır. Beden eğitimi, diğer eğitim biçimlerinden farklı olarak, “bireyin hareket ederek öğrenmesi” prensibine dayanmaktadır. Kişilerin fiziksel aktiviteler aracılığıyla eğitim almaları, beden eğitimini tanımlamak için uygun bir ifade olduğu bilinmektedir (9).

Günümüze özellikle gençlerin maruz kaldığı birtakım kötü alışkanlıklar bulunmaktadır. Özellikle gençleri etkileyen bu olumsuz alışkanlıklar, maalesef ki toplumun birçok alanında gözlemlenmektedir.

Beden eğitimini genç bireyler perspektifinde değerlendirdiğimizde, boş zamanlarını spor ve fiziksel aktivitelerle doldurarak olumsuz alışkanlıkların yerine egzersizi koymalarının olumlu bir gelişme olacağını söylemek kaçınılmazdır. Bu sayede bireysel ya da takım halinde çalışmalar yapan kişilerin; sorumluluk bilinci, dayanışma, kendini ifade edebilme, toplum içerisinde kurallara uyma becerisi gibi yetileri kazanarak toplumsal, ruhsal ve sosyal gelişimlerini desteklemesi mümkündür böylece yetişecek neslin daha nitelikli ve dinamik olmasına katkı sağlayacaktır.

Yaşamda canlılığın belirtilerinden olan hareket, tarihsel olarak önemli bir olgu olarak kabul edilmiştir. Hareket etmek, coğrafyanın, iklimin ve kültürel yapının etkisiyle çeşitlenen bir yapıdır. Özellikle geçmiş dönemlerde, erkek bireylerin kişisel ve çevresel güvenlikleri için fiziksel olarak güçlü olmaları ve iyi seviyede hareket kabiliyetine sahip olmaları kritik öneme sahipti. Bu ihtiyaçların karşılanabilmesi için temel gereklilik çoğunlukla bedensel güç olmuştur. Geçmişte, insanlar vahşi hayvanlardan korunmak ve güçsüz olanları avlamak amacıyla koşma içgüdüleri geliştirmişlerdir ve bu eylemi daha da iyi bir hale getirebilmek için çeşitli egzersizler yapmışlardır (10).

Antik dönemlerde Çinlilerin, Budizm ve Taoizm gibi farklı dini inançlara dayalı olarak sakin bir yaşam sürdürdükleri bilinmektedir ancak bu uygarlıklarda yaşayan varlıklı insanlar çeşitli fiziksel aktivitelere katılmıştır. Çin'de yaşayan bireyler, hareketsiz bir yaşamın olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ve çevreye negatif enerji yayabileceğini düşünerek nefes egzersiz çalışmalarının, jimnastikle birlikte yapıldığı çeşitli aktivitelere yönelmişlerdir yine farklı medeniyetlere bakıldığında geçmiş dönemlerde Hindistan'da da benzerlikler söz konusudur. Budizm ve Hinduizm gibi inanışlara sahip kişiler hem zihinsel hem de bedensel rahatlamayı sağlayabilmek amacıyla çeşitli fiziksel aktivitelere bulunmuşlardır (11).

İnsanoğlu, tarih boyunca hareketin önemini en iyi şekilde kavramış ve bu doğrultuda fiziksel ve zihinsel gelişim için büyük bir çaba sarf etmiştir. Bu çabalar, buldukları ortamın koşullarını dikkate alarak gerçekleşmiştir (12). İlk örnekleri Orta ve Ön Asya'da yaşayan insanlarda görülen jimnastik hareketleri, bölgede yapılan kazılarla da birçok kez desteklenmiştir (13).

Eski dönemlerde Mısır Uygarlığında, askeri alanda güçlü olabilmek ve inançlara uygun hedeflere ulaşabilmek amacıyla bedensel olarak birçok aktivite yapılmış fakat bu aktiviteler daha çok eğlence amacıyla yapılmıştır. Top oyunları, avcılık, koşma, silah kullanma ve atlama gibi etkinlikler bu duruma örnek olarak verilebilir. Antik Yunan'da ise durum biraz daha farklı olarak beden eğitimi ve diğer fiziksel aktivitelere, kişilerin eğitim alması ve bu eğitimin bireyin eğitiminde temel yapı taşı olarak kabul edilmiştir. Homeros'un "İlyada ve Odisea" eserinde Yunan Uygarlığında spor faaliyetleri için düzenlenen yarışmalara vurgular yapılmıştır ayrıca ruhsal rahatlama amacıyla müzik eşliğinde jimnastik hareketleri yapıldığı araştırmalar sonucunda ulaşılan bilgiler arasındadır. Atina'da ise beden eğitimi ve spor faaliyetleri daha çok, vücut geliştirme ve yaşam standartlarını arttırma amacıyla gerçekleştirilmiştir. Roma' da ise bu konuya askeri bakış açısıyla yaklaşarak, askerlerin bedensel ve zihinsel gelişimine odaklanılmıştır. Antik Yunan'da beden eğitimi amatörce uygulanırken, Roma'da profesyonelliğe daha fazla önem verilmiş ve bu egzersizler planlı olarak, bir amaç doğrultusunda yapılmıştır. Gladyatör müsabakaları, vahşi hayvan mücadeleleri gibi etkinlikleri, törenlerde sergilemeleri bu durumun en iyi örneklerindedir. Antik Roma'nın çöküşü beraberinde beden eğitimi ve spor faaliyetlerine, skolastik düşüncenin etkisiyle son verilmiştir (14).

Rönesans dönemi ve hümanist düşünceler sonucunda, on dördüncü yüzyılda Avrupa'da birçok alanda olduğu gibi beden eğitimi ve sportif faaliyetler alanında da yeniliklere yapılmıştır, Avrupa genelinde Jean-Jacques Rousseau'nun ortaya attığı düşünce, fiziksel ve ruhsal olarak dengenin iyi olması niteliğinde olmuş ve Avrupa genelinde bu düşünce hızla yayılarak kabul görmeye başlamıştır (15).

Akademik olarak, beden eğitimi başlığında çalışmalar ilk olarak, 1893'te Harward Üniversitesi'nde atılmıştır. Thomas Wood'un beden eğitimi ve spor faaliyetler eşliğinde eğitimin daha etkili bir şekilde gerçekleştirilebileceği görüşü, o dönemde dikkatleri üzerine çekmiştir. Ayrıca, Willams'ın beden eğitimi ve sportif faaliyetlerin bireyin kişisel gelişimine tam anlamıyla katkı sunması durumunda eğitimde yer bulacağı öngörüsü de önemli bir düşünce haline gelmiştir. Willams'a göre eğitim, sadece beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde değil, yalnızca bedenin eğitimiyle gerçekleştirilmelidir. Ardından, Wood, Willams ile Cassidy'nin birlikte hazırladığı çalışmada beden eğitimi faaliyetleri ve sportif faaliyetlerin, o dönemin toplumunda bulunan gerekçelerini ele alarak, bu alanın bireysel ve toplumsal gelişime katkı sağladığı ve bu katkıda beden eğitiminin de eğitimde önemli bir rol oynadığı savunulmuştur (16).

Beden eğitimi terimi, 1750 ve 1760'larda Batı dillerinde ortaya çıkmıştır ancak, 19. yüzyılda Büyük Eğitim Reformu'nu destekleyenler tarafından reddedilmiş ve yerine spor terimi kullanılmıştır (17).

Bu tanımlardan farklı olarak beden eğitiminin, fiziksel aktivitelerin planlı bir şekilde gelişip bireylerin hayatlarında bir yaşam felsefesi haline gelmesi olarak tanımlanmıştır diğer bir tanıma göre ise kişilerin kendilerine has özellikleri ve tavırları doğrultusunda belirli bir programa uyarak gerçekleştirdikleri hareket eğitimleri olarak ifade edilebilir (18).

Beden eğitimi kasların ve eklemlerin düzgün bir şekilde gelişimini sağlamak ve kişilerin boş zamanlarını etkili şekilde değerlendirmesine fırsat tanıyarak bedensel gücün daha iyi nasıl kullanılabileceğini öğretme yöntemi olarak tanımlanabilir. Beden Eğitiminin kişilerde zihinsel, bedensel ve ruhsal gelişimleri sağladığını söylenilebilir. Bunun yanında organların sağlıklı ve en iyi şekilde çalışması konusunda olumlu etkisi de bulunmaktadır. Bütünüyle bakılacak olursa birey ve toplum için gelişimi sağlıyor olması fikri de düşünülebilir (19).

Beden Eğitimi, insanlığın başlangıcı ile neredeyse aynı döneme denk gelmektedir insanoğlu doğanın sert koşullarına karşı dayanıklı olabilmek adına kendince hareketler geliştirmiş bu hareketler sayesinde barınma, beslenme ve giyim gibi temel ihtiyaçların üstesinden gelmiştir, gündelik zorluklarla baş başa kalan insanlar fiziksel güç ve yetenekler kazanmak için beden eğitimini hayatlarına uyarlamışlardır (16).

Beden eğitimi için bilinmesi gereken tanımlardan biri de kişilerin ruhsal zihinsel ve bedensel özellikleri açısından buldukları doğal ortamları en üst düzeyde verim alabilecek duruma gelebilmesi için yapılan etkinliklerin yanında eğlence amacıyla da yapılan aktivitelerin olarak tanımlanmaktadır çünkü eğlenme ihtiyacı insanlığın varoluşundan itibaren ihtiyaç duyduğu bir gereksinimdir (20).

Bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını korunmasına yönelik bulunduğu zamandaki koşullar çerçevesinde meydana getirdikleri spor ve eğlenmeye yönelik faaliyetlerin neredeyse tamamı, beden eğitimi olarak tanımlanmaktadır (21). Asıl amaç, fiziksel aktivite eşliğinde bireylerde, gelişim ve eğitimin tamamlanmasının yanında fiziksel aktivite ve performanslarını yükseltmektir bu durum özetle, bireysel gelişimde hedeflerin net olmasını sağlar bu faydanın yanında kişilere misyon ve vizyon farkındalığı yükleyerek kişisel ve toplumsal açıdan saygınlığının artmasını sağlar (22).

Beden eğitiminin okul programlarında bulunmasının temel amacı öğrencilerin ilk yardım tekniklerini öğrenmeleri sinir ve kas dokularında eşgüdümün en üst seviyede olduğu bir durumun ortaya çıkmasını sağlamaktır. Temel dersler haricinde artan zamanlarda, vaktin nasıl daha verimli bir biçimde kullanılacağına, ritim duygusunun gelişimine, sorumluluk bilincinin verilmesine de katkı sağlamasıdır. Bireysel ve takım halinde yapılan etkinlikler neticesinde öğrencinin, diğer öğrencilere ve etrafına daha duyarlı olmasını aşlamak da bu hedeflerin yanında yer almıştır. Bu faydaların yanında beden eğitimi, kişilerin fiziksel özelliklerinin farkındalığını kazanması, vücut sağlığını üst seviyelerde korunması, vücudunun yapılacak tüm faaliyetler için en uygun olarak kullanılmasını da sağlamaktadır.

Beden eğitiminin kişilere kazandırdığı dinamiklik, çeviklik kazanımlarının dışında zihinsel ve fiziksel olarak sağlıklarını en iyi şekilde muhafaza etmeleri için de bir yardımcıdır, bu durum Mustafa Kemal Atatürk'ün ilkeleriyle de bir yönden bağdaşmaktadır (21, 22, 23, 24, 25).

Beden eğitimi ve spor dersi uygulanırken özellikle Atatürk ilkeleri temele alınmalı, zira beden eğitimi kişide bedensel ve zihinsel olarak da gelişimini desteklemesinin yanında toplum için de büyük önemi vardır, bu sebeple uygulanan eğitim anayasaya, Milli Eğitim Kanunlarına ayrıca kişinin kendine özelliklerine dair uygunluk durumu dikkate alınmalıdır. Aynı zamanda bireylerin beden eğitimi günlük hayatlarına dahil etmesini sağlayacak ve teşvik edecek nitelikte olması beklenmektedir (21).

2.2. Spor Liseleri ve Özellikleri

Ülkemizde spor liselerinin faaliyete geçmesi, ilk olarak 01.02.2005 tarih ve 25714 sayılı Resmi Gazete' de yayımlanan bir yönetmelikle planlanmıştır (26). Bu yönetmelikte ilk olarak, spor eğitimi veren üniversitelerin bulunduğu şehirlerde spor liselerinin oluşturulmasını öngörmektedir. Açılacak olan bu liselerin belirlenmesi için ilk olarak mevcut koşulları ve altyapısı yeterli şekilde olan pilot şehirler belirlenmiş ve bu şehirlerde spor liseleri kurulmuştur. İlerleyen zamanlarda bu politika, ülke geneline hızla yayılarak devam etmiştir. Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, Spor Liselerinin beklentilere cevap vermesi ve talepleri gerçekleştirebilmesi amacıyla bu okul sayısını 10 olarak sabitlemeyi düşünmüş, fakat ilerleyen dönemlerde bu sayıdan çok daha fazla spor lisesi açılmıştır (27).

Diğer lise türlerinden farklı bir şekilde spor liseleri öğrenci kabulünü, başvuran öğrencileri özel yetenek sınavlarıyla ölçerek gerçekleştirilmektedir (28). Ülkemizde spor liselerine giriş şartları olarak, Millî Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği'nin 01.02.2005 tarih ve 25714 sayılı resmî gazetede yayımlanan 8. maddesinde detaylı bir şekilde belirtilmiştir. Bu kapsamda, spor liselerine giriş şartları aşağıdaki gibidir:

- Spor liselerine başvuran adaylar, başvurularını yapacakları tarihte en az ortaokul mezunu olmalıdır.
- Spor liselerine başvuran adaylar 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıfta almış oldukları beden eğitimi derslerine ait not ortalamaları en az 4,00 ve üstü olmalıdır. Bu kriter Türkiye'de eğitim görmüş öğrenciler için olduğu gibi, bu duruma KKTC'de öğrenim görmüş adaylar da dahil olmaktadır.
- Yurt dışında ilkökul seviyesinde eğitim almış kişilerin, spor liselerine girebilmek için son beş yılda aldıkları beden eğitimi ve spor derslerinin aritmetik ortalamalarının en az 4,00 olması kararlaştırılmıştır.

- Spor lisesine başvuran adaylar, sağlık sorunları nedeniyle beden eğitimi ve spor derslerine katılmalarına engel bir durumlarının olmadığını yetkili kuruluşlardan aldıkları sağlık raporu ile belgelemelidir.
- Gerekli olan yeterlilikleri sağlayan adaylar için ilköğretim kurumları tarafından öğrencilerin notlarının bulunduğu tablolar hazırlanır. Spor liseleri, başvuran adayların sınava giriş belgelerini ve aday listelerini düzenler öğrencilerin başvuruları, bakanlık tarafından belirlenen tarihler doğrultusunda gerçekleştirilir (26).

Spor liselerine başvuracak adaylar için kurum, sınav başvuru ve uygulama ilkeleri ile ilgili detayları internet üzerinden duyurur. Spor liselerine öğrenci başvurusu eğitim öğretim döneminin sona ermesiyle başlayıp temmuz ayının üçüncü haftasındaki son çalışma gününe kadar devam eder. Bu lise türüne girmek isteyen adaylar için düzenlenen yetenek sınavları genellikle katılımcıların güç, çabukluk, çeviklik ve diğer motorik özelliklerini değerlendirmeyi amaçlayan testleri barındırmaktadır.

Spor liselerine başvurular Türkiye genelinde açıktır ve adaylar bir spor lisesini seçme konusunda şehir sınırlamasına tabi olmamaktadır (29).

Spor liselerinin temel kazanımları arasında yer alan yenilikçi bir bakış açısıyla bilgiye erişen, bu bilgiyi en verimli şekilde kullanabilen, hedeflenen davranışları kalıcı bir şekilde geliştiren ve örnek olan, Atatürk ilkelerini özümsemiş, vatan ve millet ülküsü ile dolu olan, etik değerleri yüksek bireyler yetiştirerek, sporu sadece bir boş zamanları değerlendirme etkinliği olarak gören, aynı anda yaşam felsefesi olarak gören bireylerin yetişmesine katkıda bulunmaktadır. Bu liselerinin hedeflerinden bir diğer de yabancı dil ve teknolojiyi yeterli seviyede kullanma, yazılı ve sözlü beceri yeteneği iyi bir şekilde gelişmiş, dil becerilerini etkin şekilde kullanabilen, yaratıcı ve sürekli kendini geliştirme çabasında olan, sosyal konulara hassasiyet gösterebilen, teknolojik ve bilimsel yeniliklere duyarlı, birlikte çalışma alışkanlığına sahip bireylerin yetişmesi amaçlanmaktadır ayrıca öğrencilerin üst eğitim seviyelerine daha hazır olmaları amacıyla demokratik, sosyal, laik, modern, etkin, nitelikli bireylerin yetişmesi de söz konusu liselerinin hedefleri arasında yer almaktadır (30).

Bu lise türlerinde öğrenim gören bireylerin daha sonradan spor eğitimi veren yüksek okullarda eğitim alma durumları bulunmaktadır fakat ülkemizde, diğer lise türlerinden mezun olan öğrencilerle kıyaslandığında spor lisesinden mezun olan bireylerin beden eğitimi veya spor alanında eğitim veren üniversitelere yerleşme olasılığının düşük olduğu görülmektedir (31).

2.2.1. Spor Liselerinin Tarihsel Gelişimi

Türklerde spor, savaşların olmadığı dönemde formda kalmak ya da savaşa hazırlık amacıyla yapılmıştır, Osmanlı döneminde beden eğitimi ve spor saray okullarında, kışlalarda ve tekkelerde yapılmıştır. Spor alanında eğitim veren ilk kurum olarak nitelendirilen, güreş okulları Fatih Sultan Mehmet döneminde açılmıştır sonraki dönemde II. Mahmut döneminde yenilenerek, akademiye müzik ve beden eğitimi de eklenmiştir bu eğitim kurumunda, binicilik sporu, güreş, atlama, okçuluk gibi birçok sportif alanda eğitimler gerçekleştirilmiştir (32).

Tanzimat döneminde ise daha çok batı tarzındaki okullar örnek alınmış olup, beden eğitimi ve spor alanında birçok yenilikler hayat geçirilmiştir. Galatasaray Sultanisi'nde 1868 yılında gerekli alet temini ve tesislerin yapılmasıyla haftada yarım saat jimnastik eğitimleri verilmeye başlanmıştır. 1910 yılından sonra ise liselerde birinci ve ikinci sınıflarda haftalık programının dışında beden eğitimi dersleri konulmuş, 1915 yılında ise bu alandaki öğretmen açığını giderebilmek amacıyla Gazi Yüksek okulu çatısı altında Terbiye-i Bedeniye Mektebi faaliyete geçmiştir (33).

1981 yılında yapılan milli eğitim şura toplantısında genel liselere çok amaçlı liseler düzenlemesi getirilerek, öğrencileri yeteneklerine göre iş gruplarına kalifiye hale getiren bölümler açılmıştır, beden eğitimi ve spor liselerinin öğretmen liselerinde kurulma amacı da bu bağlamda atılan bir adımdır. Başarılı sporcuları muhafaza ederek daha iyi seviyelere getirmek, spor hizmetleri için ara eleman yetiştirmek, sportif faaliyetlerin topluma kazandırılmasına yardım etmek ve planlanması doğrultusunda 1984-1985 eğitim öğretim döneminde Gençlik Beden Eğitimi ve Spor Hizmetleri Genel Müdürlüğü "Beden Eğitimi ve Spor Liseleri" bakanlık bünyesinde hizmete alınmıştır, sporda ihtiyaç duyulan alanlarda yetkin bireylerin yetiştirilmesi amacıyla bu yıllar aralığında Yozgat, Ağrı, Maraş, Ankara olmak üzere 4 ilde öğretime başlanılmıştır (34).

2.2.1.1. Spor Liselerinin Amaç ve Hedefleri

Spor liselerinin amaçları kanunda 01.02.2005 tarihinde ve 25714 sayılı resmî gazetede yayınlanmış “Millî Eğitim Bakanlığı Spor Lisesi Yönetmeliği”nin 5. maddesinde yer verilmiştir. Yapılan bu yönetmelik doğrultusunda spor liselerinin amaçları aşağıdaki gibi sıralanmıştır (35).

- Beden eğitimi ve spor konusunda öğrencilerin bilgi ve beceriler kazandırılması, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim almaları ve başarılar elde eden sporcular olarak yetişmelerini sağlamak
- Kendi spor branşlarıyla ilgili dünyada ve Türkiye’deki gelişmeleri yakından takip ederek, Türk sporunu daha iyi seviyelere getirmek ve ülkesini en iyi şekilde temsil etmeyi amaçlayan gençler yetiştirmek
- İş birliği ile çalışmayı, dayanışmayı ve takım ruhu ile hareket etmeyi sağlamak
- Sportmenliği ve spor disiplini iyi anlamış ve hayatlarına uygulamış bireyler yetiştirmek
- Öğrencileri beden eğitimi ve spor alanında bir sonraki kademedeki olan eğitim kurumlarına en iyi şekilde hazırlanmalarını sağlamak
- Öğrencileri kendi alanlarıyla ilgili araştırmalara yönelmelerini sağlamak ve yardımcı ve uygulama yapabilecekleri seviyeye gelmelerine olanak sağlamak (35).

2.3. Egzersiz Kavramı

Egzersiz, planlı ve programlı bir şekilde, fiziksel uygunluk durumunun korunarak geliştirilmesi amacıyla yapılan aktivitelerdir. Düzenli yapılan aktiviteler, sağlığın korunması ve hastalıkların tedavisinde büyük önemde katkısı bulunmaktadır (36). Bir başka tanım olarak da egzersiz, enerjinin tüketimini normal seviyeden daha fazla arttıran, iskelet kaslarının kasılması neticesinde ortaya çıkan fiziksel hareketler olarak tanımlanmıştır (37, 38). Beslenme ile elde edilen enerji fazlalığını atabilmek, sindirim ve boşaltım sistemlerinin verimli şekilde çalışmasını sağlamak amacıyla egzersizin oldukça önemli bir etkisi vardır (38, 39). Egzersiz bir spor dalı özelinde, yoğun şiddette gerçekleşen kas hareketleri eşliğinde sürekli şekilde gerçekleştirilen çalışmalardır (40). Egzersizin performansta devamlılığın beraberinde organizmada bir düzen de sağladığı bilinmektedir (41).

Egzersiz başlığına bakıldığında akla ilk olarak gelen sportif aktivitelerdir, egzersiz kelimesinin kullanımı dışında çoğunlukla “spor” kelimesi de yaygın olarak kullanılmaktadır. Spor teriminde ise çeşitli açıklamalar yer almaktadır özetlenecek olursa, bireysel veya takım olarak gerçekleştirilen, kişinin fiziksel, sosyal ve zihinsel becerisine katkı sağlayıp, mücadele gerektiren ya da hedeflere ulaşmak için önceden belirlenmiş kurallar dahilinde yapılan bedensel hareketlerdir (42).

Fiziksel aktivitelere düzenli katılmak, sağlığın korunması ile hastalıkların tedavisinde büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite, çocuklukla birlikte başlayan atlama, zıplama, koşma gibi hareketler ile daha sonraki dönemlerinde hayatları boyunca ihtiyaç duyacakları temelde oluşturabilmesine katkı sağlamaktadır. Fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimi destekleyen bu etkinlikler nitelik, kapsam ve nicelik olarak evrilerek sportif faaliyetlere de dönüşmektedir (43).

Fiziksel uygunluk alanlarını geliştirme ya da koruma amacıyla tekrarlanarak gerçekleştirilen egzersiz, sistemli vücut hareketlerini kapsamaktadır (44). Kişilerin egzersizlerde farklı hedeflere yöneldiği bilinmektedir bu hedefler, eğlenceli vakit geçirmek, kilo kontrolü sağlamak, sosyallik, benlik algısı gelişimi, oluşabilecek kronik hastalıkları engellemek ya da azaltmaktır (45).

Yapılan çalışmalar programlı olarak yapılan egzersizin obezite ve osteoporoz riskini azalttığı aynı zamanda kalp damar hastalıklarını iyileştirdiğini göstermiştir (46, 47). Egzersizin fizyolojik etkilerinin yanında, psikolojik sağlık üzerinde de etkisinin olduğu bilinmektedir. Düzenli yapılan egzersizin anksiyete ve depresyon durumunu azalttığı, uykuyu düzenlemede yardımcı rol oynadığı, strese karşı bireyde rahatlama sağladığı, kişinin kendine olan güvenini oluşturmada da olumlu etkilerinin olduğu ortaya çıkmaktadır (48).

2.4. Bağımlılık

Bağımlılık, çağımızın en büyük sorunlarının başında gelmektedir bu başlık altında akla ilk gelen ise konu madde bağımlılığıdır. Madde bağımlılığı, bir uyarıcı maddenin belirli bir süre boyunca kullanılmasına bağlı olarak geçici bir iyi hissetme durumu olarak tanımlanmaktadır (49). Bağımlılık yapıcı maddeler, duygu durumu ya da bilinç gibi beyin fonksiyonlarında çeşitli dezenformasyonlara yol açabilen kimyasal maddelerdir (50).

Bağımlılık, bireyleri hem fiziksel hem de sosyal açıdan olumsuz yönde etkilediği gibi çağımızın da dikkate değer toplumsal sorunlarından biri olarak öne çıkar. Başlangıçta sadece medyadan öğrenilen bir durum olarak görünen bağımlılık gün geçtikçe toplumun çeşitli kesimlerinde sıklıkla karşılaşılan bir durum olmuştur (51).

Bağımlılık boyutu sadece bir maddeye olan isteği içermez, bağımlılığın davranışsal yada bedensel olarak birçok farklı türü bulunmaktadır. Kişinin bir nesne ya da durumla bağ kurması sonrasında meydana çıkan bir dizi davranış değişikliği olarak görülmektedir (52).

Reçete ile verilen ya da kötü amaçlı olarak kullanımı yaygın birçok ilaç, kişilerin sinir sistemini etkileyebilmektedir kullanılan bu ilaçlar çoğunlukla ruhsal durumlarına etki etmesi amacıyla kullanılırken yoğun olarak kullanılan birçok ilaç çeşidi de genellikle bireyin ruh hali üzerinde etki etmektedir, bireylerin ruhsal durumunu salgıladıkları serotonin ve dopaminin büyük oranda etki gösterdiği düşünülmektedir, örnek verilecek olursa yüksek ölçüde norepinefrin salgılanması kişide uyarılmış hissetmeye sebep olurken, nörotransmitterin konsantrasyonu ve kaygı durumunu düşürmektedir. Kişinin ruhsal durumunu farklılaştırabilen bu tarz ilaçların kullanılması, kişilerin ilaca karşı olan duygusal bağımlılıklarının oluşmasına da sebep olabilmektedir. Birey, bu tarz ilaçlardan mahrum bırakıldığında, ilacın sağladığı coşku ve rahatlama duygusunu yeniden kazanmayı ister. Birtakım ilaçlar belirli dönemler kullanıldıktan sonra eski etkisini göstermemeye başlayabilir, bu durum da ilaca verilen dönütün azaldığı ve istedik etkiyi gerçekleştirebilmesi için daha yüksek dozların gerektiği anlamına gelir. Tolerans genellikle, karaciğerde ilacı metabolize eden enzimlerin daha fazla üretilmesine neden olan bir uyarılma sonucu ortaya çıkar. Esrar, eroin, alkol ve tütün gibi bazı madde kullanımı, fiziksel bağımlılığa neden olan fizyolojik değişikliklere yol açabilmektedir örneğin morfin benzeri bazı ilaçların vücut hücrelerinde kendi ürettikleri maddeye benzer bir yapıya sahip olması nedeniyle ortaya bu durum çıkabilir, bu tür ilaçların devamlı olarak kullanılması, fizyolojik açıdan tehlikeli etkilere yol açabilmektedir (49, 52).

2.4.1. Bağımlılığın Teşhisi

Bağımlılığın klinik tanısında, bireyin bağımlı olduğunun kabul edilebilmesi için 7 maddelik bir bağımlılık kriter listesi belirlenmiş ve son 1 yıllık sürede zarfında belirlenmiş olan bu kriterler içinden üç ya da daha fazla belirti göstermesi gerektiği belirlenmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği (53) aracılığı ile belirlenen bu kriterler aşağıda belirtilmiştir;

1. Tolerans; Bireyin aynı seviyede aldığı alkolün, uyuşturucunun ya da uyarıcı maddenin kullanımı sonucunda elde edilmesi amaçlanan etkinin giderek azalması neticesinde istenilen etki seviyesini artırma gayesiyle alınan madde miktarında olan atış arzusu duyulmasıdır.
2. Yoksunluk belirtileri; alkol, uyuşturucu ya da uyarıcı etkisi olan bir maddenin kullanımı bırakıldığında, kişide ruhsal ya da bedensel değişikliklerin görülmesini ya da bu değişikliklerin meydana gelmesini engellemek amacıyla maddenin devamlı ihtiyaç duyulur hale gelmesidir.
3. Aşırı tüketim; bağımlılığa neden olan maddenin çoğunlukla istenilen miktarının arttırılarak sürenin belirlenenden uzun kullanılmasıdır.
4. Kontrol kaybı; maddenin kullanımı sonucu bireyin otokontrolünü kaybetmesi ya da madde gereksinimini kesmek için gerekli arzu ve başarıyı gösterememeyi kapsar.
5. Sürekli madde temini ile meşgul olmak; alkol, uyuşturucu ya da uyarıcı madde kullanma, bu maddelere ulaşmak için gereğinden fazla zaman harcamadır.
6. Madde kullanımı sebebiyle bireyin, ailede ve iş yaşamındaki sorumlulukları ihmal etme.
7. Devamlı ya da tekrarlı bedensel ve ruhsal problemlerin varlığına rağmen bağımlılık yapıcı maddeleri kullanmayı sürdürme.

2.4.2. Bağımlılık Türleri

Eysenck, bağımlılığın bireyin normal dışı ve zararlı eylemlere olan eğilim seviyesini ifade eden bir terim olduğunu belirtmiştir (54). Bu eylemler, alkol veya uyuşturucu kullanımı, uyarıcı madde kullanımının yanı sıra spor, iş veya seyahat gibi çeşitli faaliyetleri içerebilir. Bağımlılık kelimesi, genellikle alkol ve uyuşturucu kullanımıyla bağdaştırılmış olsa da, son dönemde yapılan araştırmalar, bağımlılık derecesine ulaşan birçok davranışın ileriki dönemlerde bağımlılığın kimyasal boyutuna neden olduğu sonucunu meydana getirmiştir. Bağımlılık başlığı, süreç ve madde bağımlılığı olmak üzere iki alt başlık altında incelenmektedir, bu dönemde, süreç bağımlılığı olarak görülen fiziksel aktivite veya davranış bağımlılığının, geçmişte sıklıkla konuşulan madde bağımlılığına kıyasla daha fazla önem kazandığı gözlemlenmektedir. Süreç bağımlılığı, kimyasal madde kullanımını içermemektedir terimin tam olarak anlaşılabilmesi için, madde bağımlılığı boyutunda bir maddenin kişi üzerindeki bulunduğu gibi, ilgili fiziksel etkinlik ya da davranışın bilişsel acıyı giderme ya da bedensel bir ihtiyacı karşılaması amacıyla kullanıldığını anlamak önemlidir (55).

Bağımlılık teriminin yapılan araştırmalarda genellikle iki ana başlık altında incelendiği görülmektedir. Benzer belirtiler ve sonuçlara sahip bağımlılık çeşitleri; süreç ve madde bağımlılığı olarak iki başlık altında sınıflandırılmaktadır (56).

2.4.3. Madde Bağımlılığı

İlaç özelliği olan maddenin beyin üzerindeki etkisi ile bireyde anlık haz hissi uyandıran, yokluğunda ise gerginlik veya mutsuzluk benzeri hisleri bastırma gayesiyle devamlı kullanıma ihtiyacı ortaya çıkaran, bilişsel fonksiyonlara etki ederek tutumlar üstünde de istenmeyen neticelere yol açan bağımlılık türüdür (57).

Madde bağımlılığı, kişinin keyif veren maddeyi alenen bir etkiye ulaşmak amacı ile kullanımı sürecinde görülecek olan bedensel, sosyal ya da toplumsal sorunları göz yumarak bu duruma aldırılmadan bağımlılık yapıcının kullanımının sürmesi ve bunu kullanma arzusuna engel olamaması eksiklik belirtileri gözlemlenmesi olarak tanımlanmaktadır, kişide bağımlılık durumu oluştuğunda o madde birey için hem bedensel hem de ruhsal bir gereksinim haline getirmektedir (58).

Bağımlılık yapan maddelerin kullanımı neticesinde kişide konsantrasyon, his durumu ve algılama düzeyinde çeşitli yoksunluklar görülebilmektedir. Zihin üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, madde bağımlılığının patolojisi kalıtsal, biyolojik temelli ve devamlı tekerrür eden bir sorun haline gelmesini işaret etmektedir (55).

2.4.4. Davranışsal Bağımlılık

Maddenin kullanımının haricinde bir bağımlılık çeşidi olan davranışsal bağımlılık, uyuşturucu ya da uyarıcı madde olmadan, bağımlılık davranışını meydana getirme kaygısı taşıyan, patolojik davranışların özelliklerinin görüldüğü bağımlılık türüdür (557). Madde kullanımının olmadığı bu bağımlılık çeşidinde yer alan, internet bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı gibi türler açısından bireyin tam olarak bağımlılık durumunu belirlemek için, önceden belirlenmiş kriterlerde kullanılan ölçüt türlerinin uygulanarak değerlendirilmesi önerilmektedir (60). Bireyin duygu durumundaki değişiklikte davranışsal bağımlılık çerçevesinde; dikkat çekme, yoksunluk, tekrarlama tolerans ve çatışma olarak altı başlıkta değerlendirilmiştir (61).

Yapılan araştırmalarda, sigara ve içki bağımlılığından farklı olarak; alışveriş, kumar, teknolojik aletler ve sporun da bireylerde bağımlılık meydana getirebileceğine dair sonuçlar ortaya konulmuştur (62). Davranışsal olarak bağımlılık türünde madde bağımlılığında da görüldüğü haliyle bağımlılığın temel unsurları arasında kabul edilen ruhsal ve bedensel bağımlılık semptomları (yoksunluk, tolerans, duygu durum farklılıkları, sosyal alanda çatışma, bilişsel anlamda meşguliyet hali) görülebilir (63).

Griffiths (64) bağımlılığın davranış boyutunda yapılan bir tanımlamada, davranış bağımlılığını madde bağımlılığına benzerlik gösteren tanımlama ölçütlerini uygulamıştır. Belirlenen ölçütler, ruhsal durum değişimi, açıklık, tolerans, geri çekilme, çatışma ve tekrarlama olarak belirlenmiştir.

2.4.5. Egzersiz Bağımlılığı Kavramı

Egzersiz, bazı hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir etkisinin olmasının yanında, ruh sağlığı sorunlarının da etkili bir şekilde tedavi edilmesini destekleyen önemli bir yöntemdir. Egzersiz, diğer bağımlılık türlerinden tam bir iyileşme programının önemli bir parçası olarak önerilmektedir (65). Depresyon ve kişilik bozuklukları gibi bağımlılıkla yakından ilişkisi bulunan ya da zihinsel sağlık problemlerinin tedavisinde yeni ve etkili yaklaşım temellerini oluşturabilir, aşırı egzersiz alışkanlıklarının insan metabolizmasını olumsuz yönde etkileyebileceği ve bağımlılık seviyesine ulaşabileceği gözlemlenebilir. Egzersizin tek başına bir bağımlılık olabileceği düşünülse de bu konudaki karışıklıklar dikkate alınmalıdır. Belirli bir düzende yapılan aktivitelerin bireyler üzerinde olumlu etkisi olduğu birçok araştırmada ortaya birçok kez konulmuş olsa da birtakım araştırmacılara göre yoğun ve aşırı egzersiz alışkanlığının sağlık sorunlarını da beraberinde getirdiği görülmektedir (5, 6).

Egzersiz bağımlılığı, kişinin egzersize başladığında bu alışkanlığını sürdürmekte zorlanması veya egzersizi bıraktığında duygusal olumsuzluklarla karşılaşması olarak tanımlanmaktadır (66). Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma düzenini kontrol etme yeteneğini kaybetmesiyle benzerdir bu durum, egzersizden beklenen etkiye ulaşmak amacıyla egzersiz şiddetini, süresini ve sıklığını sürekli olarak arttırmayı içerir, egzersizden uzaklaşmakta zorluk yaşama nedeniyle sosyal çevresine yeterli zaman ayıramama, sorumlulukları ihlal edecek şekilde egzersize fazla vakit ayırma, yaşamı egzersiz alışkanlıkları doğrultusunda şekillendirme gibi özellikleri içerir (67, 68).

Sağlıklı ve düzenli yapılan egzersiz ile egzersiz bağımlılığı arasında birçok fark bulunmaktadır. İlk olarak, egzersiz bağımlılığı, uyumsuz bir davranışı ifade eder ve bu sebepten bireyin sağlığını iyileştirmekten ziyade daha fazla sağlık probleme yol açmaktadır. Bu bağımlılık türü bireyin sağlığını ciddi anlamda tehdit edebilir, yaralanmalar, dinlenmenin yeterli olmaması sebebiyle fiziksel zararlara ve bazı durumlarda yetersiz beslenme ve diğer olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Olumsuz sonuçlarına odaklanılacak olursa egzersiz bağımlılığı devamlılık gösterebilir bu nedenle birey egzersiz sonrası vücuduna iyileşme fırsatı vermeden uzun süreler egzersiz yapabilmektedir (6).

Egzersiz bağımlısı olmayan bireyler genel olarak yapılan egzersiz sonrasında dinlenmeyi yeterli miktarda yaparken egzersiz bağımlısı bireyler vücutlarına yorgunluk sonrası toparlanma şansı vermeden egzersizi uzun süreler devam ettirebilirler. Bu bireyler genellikle stresle başa çıkmada zorlandıkları için bu ve benzeri durumlardan kaçış yolu olarak egzersize yönelirler bunu yapamadıklarında ise kaygılanma, hayal kırıklığı uğrama veya duygusal rahatsızlık yaşamaktadırlar (5).

Davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, egzersiz bağımlılığı da tartışmanın olduğu bir başlıktır araştırmacılar, normalin üzerinde yapılan egzersizin bağımlılık oluşturabilme fikrine karşı çıkmaktadırlar, bir aktivitenin bağımlılığa dönüşebilmesi için geri çekilme gibi belirtiler ortaya çıkartan, psikoaktif madde olması gerekliliğini belirtmişlerdir. Egzersiz sırasında salgılanan endorfinin aşırı olması ve bu hormonlarda nörotransmitterlerde toleransa neden olması ortaya çıkaran birçok araştırma olmasına rağmen bu fizyolojik etkiler başka tür madde bağımlılıkları ile karıştırılmamalıdır (69).

Egzersiz ve uyuşturucu madde bağımlılıkları arasındaki farklılıklar, ruhsal durum, tolerans düzeyi ve geri çekilme belirtileri gibi faktörlerde benzerlik göstermektedir. Beyin ödül sistemine etki eden kimyasal iletişim, nöronlar ile diğer hücreler arasında gerçekleşir örneğin, dopamin salınımının ödül sistemlerinde kilit işlevinin olduğu ve düzenli, aşırı egzersizin dopamin salınımını nasıl etkilediği araştırmalar tarafından ortaya konmuştur (70).

Bağımlılık oluşturan maddeler ve davranışlar gibi, egzersiz de kültürel ve sosyal arzularla bağdaştırılmıştır. Egzersiz bağımlılığı olan bireyler, diğer bağımlılıkları olan kişilerde olduğu gibi, düşük tolerans seviyeleri sergiler ve bu durum, aşırı egzersizin devam etmesine katkıda bulunarak bireylerdeki bağımlılığın daha fazla artmasına sebep olmaktadır (71).

Egzersiz bağımlılığı, literatürde pozitif ve negatif yönleriyle ele alınmaktadır. Negatif boyutta, aşırı egzersiz yapan bireylerin egzersizden uzaklaştıklarında depresyon, kaygı, sinirlilik ve uykusuzluk gibi sonuçlarla karşılaşabilecekleri belirtilmiştir (72). Pozitif boyutta ise, kişinin yaşamındaki zorluklarla başa çıkmak amacıyla aşırı egzersiz yapmasının bir yardım sağlayabileceği vurgulanmıştır (5).

Egzersiz bağımlısı olan bireyler, sonuçları ne olursa olsun, aktiviteye katılımlarından elde ettikleri keyif nedeniyle, bu konuda kontrol sağlayamadıkları dönemlerden geçebilirler (5, 73). Buna ek olarak, toplumda egzersizin güçlü bir sağlık koruma eylemi olarak kabul edilmesine rağmen (74), egzersiz bağımlılığı riski taşıyan bireyler için (75), egzersizin bağımlılığa dönüşebileceğini anlamak ve bu gerçeği kabullenebilmek zor olabilir (76).

Egzersiz bağımlılık durumlarının tespit edilmesi amacıyla, Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı kriterleri arasında yer alan az 3 kriterde ya da daha fazlasında belirti gösteren bireyler egzersiz bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığının tanımlanmasında madde bağımlılığı ölçütleri uygulanmaktadır (77). Bireyin egzersiz bağımlısı olduğu kanısına varılabilmesi için 1 senelik süreç içerisinde yedi kriterden minimum üç tanesinin görülerek klinik olarak rahatsızlığa ve belirtiyeye sebep olması gerekmektedir (77). Egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesinde yedi temel kriter egzersiz bağımlılığının tanımlanması için geçerli olacak şekilde aşağıdaki maddelerde açıklanmıştır (39, 78).

1. Tolerans: Hedeflenen etkilere ulaşmak için yapılan egzersiz miktarının artırılması veya aynı seviyede devam edilmesi durumunda, başlangıçtaki etkilerin azalması olarak tanımlanabilir (77). Egzersiz bağımlılığında, diğer madde bağımlılıklarında benzer olarak, istenen etkiye ulaşmak için egzersiz şiddeti, süresi ve sıklığının sürekli olarak artırılma ihtiyacını ifade eder (79).

2. Egzersizin Kesilmesinin Etkileri: Egzersizin gerçekleştirilememesi nedeniyle ortaya çıkan belirtiler veya bu belirtilerden kaçınmak ve rahatlamak amacıyla benzer ya da benzer düzeyde egzersiz yapma isteği olarak açıklanır (77). Birey egzersizi kestiği andan itibaren 24-36 saat sonrasında endişelenme, huzursuzluk, agresiflik, endişe, suçluluk, uyku problemleri gibi belirtiler göstermeye başlar (80).

3. Niyet Etkisi: Egzersizin yoğunluğu ve süresi çoğunlukla öngörülenin üzerinde yoğunlukta veya daha uzun süreçte gerçekleşir (77). Egzersizin büyük ölçüde tahmin edilenden daha fazla veya daha uzun sürede yapılması durumunu ifade eder (80).

4. Kontrol Kaybı: Aşırı ve yoğun egzersiz yapma isteğinde etkili olamamak veya egzersiz kontrolünü sağlama ve sonlandırmada başarısız olmayı ifade eder (77). Kontrol kaybı, bireyin sürekli olarak yaptığı egzersiz faaliyetini kontrol etme veya sona erdirme çabalarında başarısız olması anlamına gelmektedir (81).

5. *Zaman*: Egzersize ayrılan süreyi aşma, kontrol edememe veya egzersize fazla zaman harcama durumunu ifade eder (77). Egzersize ayrılan süreyi aşma ve öngörülen süreden daha fazla egzersiz yapma eğilimleri göz önüne alınır (80).

6. *Diğer Aktiviteleri Azaltma*: Egzersiz yapmak için sosyal etkinliklerden uzaklaşma veya bunları sınırlama amacıyla gerçekleştirilen diğer aktivitelerden kaçınma (77). Egzersiz bağımlılığına işaret eden göstergeler arasında, kişinin sosyal yaşamına ve günlük işlerine katılımını azaltma veya uzaklaştırma bulunabilir (80).

7. *Devamlılık*: Aşırı ve şiddetli egzersiz sürecine rağmen ortaya çıkabilecek herhangi bir sakatlığın etkilerine rağmen egzersize devam etme durumu olarak tanımlanır (82). Devamlılık, bilinen bir fiziksel veya fizyolojik soruna rağmen egzersiz yapmaya devam etme durumunu ifade eder (80).

2.4.5.1. Egzersiz bağımlılığına neden olan faktörler

Bağımlılık bir ihtiyaç sonucunda gelişmektedir, bağımlılığın oluşmasında bireyin kişiliği ile birlikte ailesi, yaşadığı çevresi, arkadaşları ve akrabaları doğrudan etkili olmaktadır. Birey kendi yaşamında olumsuz durumlarla karşı karşıya kaldığı anlarda yaşamın gerçeklerinden uzaklaşmayı seçer (83). Çalışma hayatı ve sosyal hayat, hastalık, sakatlıklarla ilgili sınırlılıklara karşın egzersiz süresinin kontrol altında tutulamaması, kişinin yaşam şeklinin egzersiz programına göre şekillenmesi egzersiz bağımlılığının göstergelerindendir (84). Egzersiz bağımlılığına neden olan diğer etkenler aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

Demografik Özellikler

Egzersiz bağımlılığı üstünde etkili olan demografik değişkenler içerisinde, cinsiyetin önemli bir rolü bulunmaktadır. Bazı çalışmalar, egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar olduğunu gösterirken, diğer araştırmalar bu alanda ciddi bir ayrımın olmadığını belirtmektedir. Yeme bozukluğuna bağlı yapılan bazı çalışmalar, egzersiz bağımlılığının çoğunlukla kadınlarda daha sık gözlemlendiğini ortaya koymaktadır, genel olarak cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı konusundaki çalışmalar, cinsiyetler arasında egzersiz bağımlılığı açısından belirgin bir fark bulunmadığını öne sürmektedir bu nedenle, egzersiz ve cinsiyet konularında bilimsel kanıtların sağlanabilmesi adına daha fazla araştırma yapılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır (83).

Kişilik Özellikleri

Son dönemde yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılığını etkileyen öğeler arasında kişilik özellikleri konusunda yapılan çalışma sayısı hızla artmıştır. Yapılan araştırmalara örnek olarak egzersiz bağımlısı bireylerin kişilik özellikler incelenmiş ve araştırma sonucunda nevrotik, dışadönük ve uyumlu kişilik yapısına sahip bireylerde bu bağımlılık türünün yüksek olduğu raporlanmıştır (85). Yapılan birçok araştırmada da (86, 87, 88) egzersiz bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında yakın ilişki olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Psikolojik Faktörler

Bağımlılık türlerinin genelinde olduğu gibi egzersiz bağımlılığının da nedenlerine bakıldığında psikolojik ihtiyaçların giderilebilmesi isteği yer almaktadır. Bu başlık altında yapılan birçok araştırmada bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama amacıyla egzersiz bağımlısı oldukları ortaya çıkmıştır (89). Bu durumla birlikte bazı psikolojik faktörler de egzersiz bağımlılığına yol açabilmektedir bunlar;

- İçer fazla kapanmak
- Egzersiz bağımlısı olan guruba dahil olmak
- Zaman yönetiminde problem yaşamak
- Beğenilmeme kaygısı
- Dışlanma kaygısı ve benimsenememe korkusu
- Hedeflerinde belirsizlik
- Bireyin kendini iyi tanıyamaması
- Günü kontrolünü sağlayamama
- Merak duygusundaki baskınlık
- Problemler konusunda çözüm yerine bağımlı davranışa eğilim (90).

Yukarıda verilen maddeler haricinde bireylerin dış görünüşlerine yönelik tutumu da egzersiz bağımlılığına neden olabilmektedir, bu konuda yapılan çalışmalarda beden algısı düşük, sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin egzersiz bağımlılığı risk grubunda yer aldıkları görülmektedir (91, 92, 93, 94, 95).

Fizyolojik Faktörler: Egzersizin vücutta endorfin salınımını yükselttiği, bu durum sonucunda da bireye kendini daha mutlu ve iyi hissetmesi, çalışmalar neticesinde görülmüştür. Egzersiz miktarı arttıkça bireylerin daha çok aktivite yapma isteği ortaya çıkması düşünüldüğünde bu bireylerin egzersiz bağımlısı olma ihtimalleri de artmaktadır (96).

Egzersiz Tipi: Egzersiz bağımlılığının çeşitli spor dallarında görülme derecesini belirlemek için yapılan çalışmalar, egzersizin türüne bağlı olarak yeterli miktarda sonuçlar üretememiştir. Yapılan araştırmaların gözden geçirilmesi sonucunda, egzersiz bağımlılığının büyük bir kısmının koşu ağırlıklı aerobik aktivitelerde yoğunlaştığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgular doğrultusunda, farklı spor dallarıyla egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı inceleyen yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (83).

Egzersize Katılım Yılı: Spor ve egzersiz ile aktif bir şekilde uğraşan bireylerin egzersiz katılım yılları bu bağımlılık türünü etkileyen unsurlar arasında görülmektedir bu alanda yapılan çalışmalar

2.4.5.2. Egzersiz Bağımlılığının Sonuçları

Egzersiz bağımlılığının bireyin üzerinde bıraktığı olumsuz sonuçlar fizyolojik ve psikolojik olarak iki başlık altında incelenmektedir, bunlar;

Fiziksel Sorunlar

- Devamlı yorgunluk hali
- Aşırı yüklenmeye sonucunda ortaya çıkan sakatlık durumları
- Kalp krizi riskinde oluşan artış
- Erken yaşlanma hali
- Kadınlarda adet dönemlerinin düzensizleşmesi

Psikolojik Sorunlar

- Depresyon
- Kaygı ve sinirlilik hali
- Uyku kalitesindeki sorunlar
- Sosyal problemler
- Günlük hayat sorumluluklarını ihmal etme (97, 98).

2.5. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Sicilia ve ark. (99)'nın yürüttüğü çalışmada, ergenlerde egzersiz bağımlılığı ile ilişkili psikolojik faktörlerin incelenmesi amaçlamıştır. Araştırmaya 618 ergen katılmış olup, sonuçlar beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, beden memnuniyetsizliği ve sosyal görünüş kaygısı olan ergenlerin egzersiz bağımlılığı risk grubunda yer aldığı ortaya çıkmıştır.

Ağırbaş ve ark. (100)'nin çalışması, Erzincan ilindeki bulunan ortaöğrenim düzeyindeki öğrencilerin egzersiz bağımlılık durumlarını ve buna bağlı olarak fiziksel aktivite oranlarını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Erzincan ilindeki liselerde eğitim gören 480 öğrenci katılmış olup yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, ortaöğrenim düzeyindeki öğrencilerin bir bölümünde egzersiz bağımlılık oranları tespit edilmiş ve fiziksel aktivite oranlarının egzersiz bağımlısı olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, düzenli olarak spor yapan erkek ve kadın ortaöğrenim düzeyindeki öğrenciler ile spor yapmayan öğrenciler arasında egzersiz bağımlılıkları yönünden anlamlı bir farklılığın olmadığı, ancak sportif faaliyetlere yönlendirilen öğrencilerin egzersiz bağımlılık oranlarının, bağımlı olmayanlarla karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Cicioğlu ve ark. (101) yapmış olduğu çalışma, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile elit seviyedeki sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. 2018-2019 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrenciler ve Türkiye Atletizm Federasyonu'nda lisanslı olan sporcular arasından 171 kişi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına bağlı olarak egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, elit sporcularda egzersiz bağımlılık oranları ile yaşları arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki saptanmıştır. Cinsiyet faktörü dikkate alındığında, elit kadın sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin istatistiksel olarak elit erkek sporculara oranla daha düşük olduğu belirlenmiştir, düzenli ve uzun süreli egzersizin, egzersiz bağımlılık düzeyini arttırdığı, cinsiyet açısından erkek sporcuların bağımlılık seviyelerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kısacası, spor yaşını, cinsiyeti ve

yaşı dikkate alan çalışma, egzersiz seviyesi arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Costa ve ark. (102) yürüttüğü çalışma, elit seviyede spor yapan bireylerle, serbest zamanlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Araştırmaya 262 spor yapan birey katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, elit düzeyde spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılık riskinin yüksek olduğu belirlenmiş ve elit sporcuların %18,3'ünde egzersiz bağımlılığı semptomlarına rastlanılmıştır.

White ve Halliwell'in (92) araştırması, ergenlik dönemindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı ile ilişkili faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. 412 kadın ve erkek ergenin katıldığı çalışma, özellikle beden görünüşü, kilo verme isteği ve kas gelişimini destekleme gibi ihtiyaçların egzersiz bağımlılığı ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir, araştırma sonucunda egzersiz yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Hausenblas ve Giacobbi (85) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, lisans düzeyindeki öğrencilerde egzersiz bağımlılığı ile bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya toplam 390 lisans öğrencisi katılmış olup Çalışma kapsamında, egzersiz bağımlılığı ile nevrozizm, dışa dönüklük, vicdanlılık, anlaşılabilirlik ve gelişime açıklık gibi özellikler arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Araştırmanın sonuçları, söz konusu kişilik özellikleri arasında yer alan dışa dönüklük, nevrozizm ve uyumluluk ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama aracı, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları ile araştırmadaki verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırma verileri toplanmadan önce Gaziantep Üniversitesi Etik Kurulundan (E-47989649-300-279525) yazılı izin alınmıştır (EK 1).

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Gaziantep ilinde bulunan spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelendiği bu araştırmada “betimsel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu model “*geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır*”(103).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Gaziantep ilinde bulunan spor liseleri oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem bu evren içerisinde örneklem yoluyla ve gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen 14-18 yaş aralığındaki, (n=103 kız, n=160 erkek) toplam 263 spor lisesi öğrencisinden oluşmaktadır. Kolayda örnekleme “*hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur*”(104).

Araştırma verileri Google Form yardımıyla çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Örneklem grubuna dahil edilen spor liseleri öğrencileri ile kurularak çevrimiçi ortama aktarılan araştırma soruları iletilmiştir. Araştırma sorularının başına araştırmanın amacı ve gönüllü katılım gösterme seçeneği eklenmiştir, bu yönergeyi okuyan ve araştırmaya katılmayı isteyen öğrencilerden veriler toplanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır, öğrencilere ait önceden belirlenmiş demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı ve danışman ile oluşturulan ve öğrencilerin cinsiyet, lisans durumu, gelir durumu, anne ve baba eğitim durumu, yaşadığı yer ve sınıf seviyeleri gibi bilgilere ulaşmak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Araştırmaya yer alan öğrencilerin egzersiz bağımlılık derecelerini belirlemek amacıyla Tekkurşun ve ark.(2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” olmak 3 alt boyut ve 17 maddeden oluşmakta olup, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” için 0.83, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenmesi” için 0.79, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” için 0.77 olarak bulunmuştur (56, 105).

3.4. Verilerin Analizi

Öğrencilerden toplanan veriler kontrol edilerek SPSS programına veri girişi yapılmıştır. Araştırmanın amacı kapsamında kullanılacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce verilere ait normallik sınaması yapılmıştır. Yapılan istatistiksel işlemde verilerin çarpıklık ile basıklık değerlerine bakılarak incelenen değerlerin $-2 < \dots < +2$ aralığında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar George ve Mallery (2001: 86-87)’ e göre normal dağılıma uygundur. Verilere betimsel istatistikler, iki grup arasındaki karşılaştırmada bağımsız gruplar t-testi, ikinden fazla grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans (one-way ANOVA) analizleri uygulanmıştır.

Tablo 3.1. Demografik özelliklere ilişkin frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	Gruplar	n	%	Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	14	78	29.6	Sınıf	9	89	33.8
	15	67	25.5		10	71	27
	16	57	21.7		11	55	20.9
	17	50	19		12	48	18.3
	18	11	4.2				
Cinsiyet	Kız	103	39.2	Lisans Durumu	Evet	188	71.5
	Erkek	160	60.8		Hayır	75	28.5
Spor Türü	Takım Sporları	184	70				
	Bireysel Sporlar	79	30				
Gelir Düzeyi	10 bin ve altı	58	22.1	İkamet	Köy	14	5.3
	11-20 bin	140	53.2		İlçe	56	21.3
	21-30 bin	41	15.6		İl	193	73.4
	31 bin ve üstü	24	9.1				
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	7	2.7	Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	2	0.8
	İlkokul	115	43.7		İlkokul	87	33.1
	Ortaokul	59	22.4		Ortaokul	67	25.5
	Lise	58	22.1		Lise	83	31.5
	Lisans ve üstü	24	9.1		Lisans ve üstü	24	9.1

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların değerlendirme çizelgesi dağılımları

EBÖ DEĞERLENDİRME	n	%
Normal grup	0	0
Az riskli grup	3	1.1
Riskli grup	21	7.9
Bağımlı grup	146	55.5
Yüksek düzeyde bağımlı grup	93	35.4
Toplam	263	100

Tablo 4.1’de araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği değerlendirme sonuçlarına yer verilmektedir. Buna göre öğrencilerin %1.1’i (n=3) az riskli grup; %7.9’u (n=21) riskli grup; %55.5’i (n=146) bağımlı grup; %35.4’ü (n=93) yüksek düzeyde bağımlı grup içerisinde yer aldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların cinsiyet açısından karşılaştırması

Faktörler	Cinsiyet	N	\bar{X}	s	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kız	103	4.07	0.49	0.97	0.33
	Erkek	160	4.00	0.66		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	Kız	103	3.37	0.75	0.88	0.37
	Erkek	160	3.27	0.76		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kız	103	3.86	0.67	0.95	0.33
	Erkek	160	3.76	0.84		

Tablo 4.2’de ölçekten elde edilen puanların cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçek alt boyutlarının tamamında cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3. Ölçekten elde edilen puanlarının lisans durumu değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	Lisans	N	\bar{X}	s	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	188	4.08	0.63	2.31	0.02
	Hayır	75	3.89	0.49		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	Evet	188	3.42	0.77	3.43	0.000
	Hayır	75	3.07	0.66		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	188	3.86	0.8	2.04	0.04
	Hayır	75	3.65	0.7		

Tablo 4.3 de ölçekten elde edilen puanların lisanslı sporculuk durumları açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçek alt boyutlarının tamamında lisanslı sporcular lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.4. Ölçekten elde edilen puanlarının spor türü açısından karşılaştırması

Faktörler	Spor Türü	N	\bar{X}	s	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Takım	184	4.09	0.53	2.25	0.02
	Bireysel	79	3.88	0.72		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	Takım	184	3.38	0.72	1.92	0.05
	Bireysel	79	3.18	0.82		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Takım	184	3.89	0.72	2.89	0.000
	Bireysel	79	3.59	0.88		

Tablo 4.4’de ölçekten elde edilen puanların spor türü değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre ölçek alt boyutlarının tamamında takım sporlarıyla uğraşanlar lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.5. Ölçekten elde edilen puanlarının yaş değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	Yaş	N	\bar{X}	ss	f	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	14 yaş	78	4.13	0.56	0.98	0.41
	15 yaş	67	4	0.65		
	16 yaş	57	4.01	0.52		
	17 yaş	50	3.93	0.68		
	18 yaş	11	3.93	0.49		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	14 yaş	78	3.38	0.75	0.46	0.75
	15 yaş	67	3.29	0.71		
	16 yaş	57	3.33	0.75		
	17 yaş	50	3.31	0.84		
	18 yaş	11	3.07	0.83		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	14 yaş	78	3.95	0.69	1.39	0.23
	15 yaş	67	3.82	0.74		
	16 yaş	57	3.69	0.83		
	17 yaş	50	3.71	0.91		
	18 yaş	11	3.61	0.69		

Tablo 4.5’de Ölçekten elde edilen puanlarının lisans durumu değişkenine açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre alt boyutlarda yaş değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6. Ölçekten elde edilen puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	Anne Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	ss	f	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Okuryazar değil	7	4.08	0.36	1.51	0.19	
	İlkokul	115	3.99	0.59			
	Ortaokul	59	4.03	0.64			
	Lise	58	4.17	0.54			
	Lisans ve üstü	24	3.83	0.7			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması	Okuryazar değil	7	3.26	0.61	0.94	0.43	
	İlkokul	115	3.27	0.71			
	Ortaokul	59	3.31	0.81			
	Lise	58	3.49	0.73			
	Lisans ve üstü	24	3.22	0.91			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Okuryazar değil	7	4.17	0.75	4.28	0.00*	4>2 4>5
	İlkokul	115	3.68	0.74			
	Ortaokul	59	3.90	0.71			
	Lise	58	4.05	0.75			
	Lisans ve üstü	24	3.44	1.01			

Tablo 4.6’da araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların anne eğitim düzeyi açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, tolerans gelişimi ve tutku alt faktöründe anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey LSD testi sonucunda,

Tolerans gelişimi ve tutku alt faktöründe annesi lise mezunu olanların ilkokul ve lisansüstü eğitime sahip olanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Ölçekten elde edilen puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	Baba Eğitim Düzeyi	N	\bar{X}	ss	f	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Okuryazar değil	2	4.5	0.7	0.43	0.78
	İlkokul	87	4.02	0.62		
	Ortaokul	67	3.99	0.6		
	Lise	83	4.06	0.59		
	Lisans ve üstü	24	3.99	0.63		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışması	Okuryazar değil	2	3.08	0.11	0.14	0.96
	İlkokul	87	3.35	0.7		
	Ortaokul	67	3.29	0.78		
	Lise	83	3.33	0.79		
	Lisans ve üstü	24	3.27	0.8		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Okuryazar değil	2	3.5	0.35	0.51	0.72
	İlkokul	87	3.77	0.76		
	Ortaokul	67	3.85	0.71		
	Lise	83	3.85	0.83		
	Lisans ve üstü	24	3.63	0.91		

Tablo 4.7’de ölçekten elde edilen puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre alt boyutlarda baba eğitim düzeyi değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.8. Ölçekten elde edilen puanlarının sınıf değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	Sınıf	N	\bar{X}	ss	f	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	9.sınıf	89	4.08	0.57	0.83	0.47
	10.sınıf	71	4.04	0.61		
	11.sınıf	55	4.01	0.59		
	12.sınıf	48	3.91	0.64		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışması	9.sınıf	89	3.32	0.73	0.3	0.81
	10.sınıf	71	3.38	0.72		
	11.sınıf	55	3.32	0.68		
	12.sınıf	48	3.24	0.93		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	9.sınıf	89	3.93	0.7	1.57	0.19
	10.sınıf	71	3.8	0.76		
	11.sınıf	55	3.69	0.85		
	12.sınıf	48	3.68	0.86		

Tablo 4.8’de ölçekten elde edilen puanlarının sınıf değişkenine açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre alt boyutlarda sınıf değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.9. Ölçekten elde edilen puanlarının gelir değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	Gelir Düzeyi	N	\bar{X}	ss	f	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	10 bin ve altı	58	4.06	0.6	0.29	0.82
	11-20 bin	140	3.99	0.61		
	21-30 bin	41	4.08	0.63		
	31 bin ve üstü	24	4.04	0.53		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışması	10 bin ve altı	58	3.38	0.8	0.32	0.81
	11-20 bin	140	3.33	0.75		
	21-30 bin	41	3.25	0.75		
	31 bin ve üstü	24	3.24	0.69		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	10 bin ve altı	58	3.89	0.82	1.85	0.13
	11-20 bin	140	3.76	0.78		
	21-30 bin	41	3.96	0.67		
	31 bin ve üstü	24	3.54	0.82		

Tablo 4.9’da ölçekten elde edilen puanlarının gelir değişkenine açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre alt boyutlarda gelir değişkeni açısından herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.10. Ölçekten elde edilen puanlarının ikamet değişkenine açısından karşılaştırması

Faktörler	İkamet	N	\bar{X}	ss	f	p	Tukey
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Köy	14	3.45	0.84	6.91	0.000	2>1 3>1
	İlçe	56	4.04	0.53			
	İl	193	4.06	0.58			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışması	Köy	14	2.88	0.99	2.55	0.08	2>1 3>1
	İlçe	56	3.35	0.64			
	İl	193	3.34	0.76			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Köy	14	3.6	1.3	0.85	0.42	
	İlçe	56	3.73	0.63			
	İl	193	3.84	0.77			

Tablo 4.10’da araştırma grubunun ölçekten elde ettikleri puanların ikamet değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tukey LSD testi sonucunda, her iki alt boyutta da ikamet yeri köy olanların daha düşük puanlar elde ettikleri belirlenmiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Toplumdaki bireylerin sağlıklı bir şekilde yetiştirilebilmesi için düzenli olarak yapılan aktiviteler büyük öneme sahiptir. Önceden belirlenmiş bir düzen olmaksızın aşırı ve kontrolsüz yapılan egzersizler sağlık sorunu olarak bilinen egzersiz bağımlılığına neden olabilmektedir. Egzersiz bağımlılığının özellikle genç bireyleri ilgilendirmesi sebebiyle bu bağımlılık türünün tedavi edilmesi, bağımlılığa neden olan faktörlerin belirlenmesi ve bağımlılık seviyelerinin ortaya çıkarılması önem arz etmektedir (68, 106).

Bu bağımlılığa sahip kişiler gerçekleştirdikleri aktiviteler neticesinde oluşan haz duygusuyla yaptıkları davranışı kontrol etmekte güçlük çekerler. Bu durumun haricinde toplum tarafından kabul görmüş olan fiziksel aktivitenin insan sağlığı açısından olumlu olarak yüksek bir etki sağlamasına karşın, egzersiz bağımlısı olma ihtimali taşıyan bireylerde aşırı yapılan aktivitenin bağımlılığa neden olabileceği düşüncesi kabullenilmesi zor bir duruma dönüşmektedir (107, 108).

Bu sebeplerden yola çıkarak çalışmamızda hem yaşamlarında hem de öğrenim gördükleri ve aktivitenin öncelikli olduğu spor liselerinde eğitimlerine devam eden öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyeleri demografik özellik ve yaptıkları spor türüne göre araştırılması amaçlanmıştır.

Bu lise türünde aktif olarak öğrenim gören bireylerin egzersiz bağımlılık derecelerinin belirlenmiş değişkenler açısından incelenmesi için yürütülmüş çalışmanın bu başlığının altında, araştırma amacı dahilinde, alt problem ve belirlenen problemlere yönelik çıkarılmış sonuçlar, yorumlanarak tartışılmıştır.

Yaptığımız bu araştırma bulguları ile benzer ya da farklı sonuçlara ulaşan araştırma sonuçları incelenmiş ve tartışmalar yapılmıştır. Bu bağlamda 103'ü kız 160'ı erkek öğrencilerden oluşan araştırmaya toplamda 263 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların yüzdelerine bakıldığında %39.2'si kız, %60.8'i erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Öncelikle çalışmamıza katılan öğrencilerin elde ettikleri ortalama puanlar üzerinde yapacağımız değerlendirmede, öğrencilerin %1.1'i az riskli grup; %7.9'u riskli grup; %55.6'i bağımlı grup; %35.4'ü yüksek düzeyde bağımlı grup içerisinde yer aldıkları tespit edilmiştir. Görüldüğü üzere çalışmamıza katılan spor lisesi öğrencilerinin %92 sinin, yani büyük çoğunluğunun egzersiz bağımlısı olarak değerlendirilmektedir.

Araştırma grubundaki bireylerin egzersiz bağımlılık dereceleri konusunda ortaya çıkarılan bulgularda cinsiyet faktöründe, öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir farklılıkla karşılaşmamıştır. Sonuçlanan veriler doğrultusunda kız ve erkek bireylerin egzersiz bağımlılık seviyelerinin benzer olduğu görülmüştür. Bu konuda yapılan diğer çalışmaların da araştırmamızla benzer olduğu ve cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılıklar görülmediği raporlanmıştır (109).

Yaptıkları spor branşları farklı olan bireylerin üstündeki araştırma kadın ve erkeklerdeki egzersiz bağımlılığı risk durumunun benzer seviyede olduğu sonucunu göstermiştir, bu durum neticesinde kadınlarda %60, erkeklerde ise %61 oranında egzersiz bağımlılığı risk grubunda oldukları sonucuna varılmıştır (110).

Uz'un (111) fitness merkezlerini kullanan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılık seviyelerinde cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanılmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Birgönül (112) tenis sporuyla aktif olarak ilgilenen kişilerin demografik değişkenler açısından incelemiş olup, 123 kadın ve 92 erkek sporcunun katıldığı araştırma neticesinde egzersiz bağımlılıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Yapmış olduğumuz bu çalışma ile literatürde bu alanda yapılan diğer çalışmaların sonuçlarında tutarsızlık görülmüştür. Bu durum araştırmada yer alan grupların farklı spor ve yaş grupları üzerinde yürütülmesi ve egzersize katılım nedenlerinin farklı olmasından kaynaklandığı tahmin edilebilir.

Lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre ele alındığında araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur, elde edilen sonuçlara göre lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyelerinin lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek

olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temel nedenlerinin başında lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin genellikle yarışma odaklı çalışmalarının, haftalık antrenman yapma sıklıklarının yüksek olmasının ve müsabakalarda iyi derece elde etmek amacıyla egzersize gereğinden fazla önem vermelerinin neden olduğu düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışma sonuçları da (113, 114, 115, 116) bireylerin farklı amaçlar doğrultusunda antrenman yapma sıklığının yüksek olmasının egzersiz bağımlılığını arttıran bir diğer unsur olduğu görüşünü desteklemektedir.

Öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinde, lisanslı spor yapanların egzersiz bağımlılık seviyelerinin uzun süre boyunca yapılan düzenli çalışmalar sonucunda olduğuna kanaat getirilmiştir.

Bu konudaki diğer araştırma sonuçları (117) egzersizle geçirilen sürenin artmasının, bireyde egzersiz bağımlılık düzeylerini de arttıracadı sonucuna ulaşılmıştır. Günlük, aylık ve yıllık olarak egzersiz yapma süreleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada ise egzersiz yılının artması ile egzersiz bağımlılığı riskini de arttırdığı ortaya çıkarılmıştır (111).

Bir diğer çalışmaya bakıldığında da uzun vadede aktivite ile uğraşan kişilerde bireyin kendi motivasyonunu arttırarak egzersiz bağımlılığına alt yapı hazırladığı söylenmiştir (96).

Literatürde bu konuda yapılmış başka bir araştırmada sedanter bireyler ile aktivitelere düzenli katılım sağlayan bireyler arasında egzersiz bağımlılık durumlarındaki düzey incelenmiştir, araştırma sonucunda düzenli sürdürülen egzersizin, bağımlılık riskini arttırdığı sonucuna varılmıştır (118).

Bu araştırma sonuçlarına dayanarak lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lisanssız olarak spor yapan öğrencilere kıyasla egzersiz bağımlılıklarının diğer çalışma sonuçlarıyla paralel olduğu söylenebilir.

Araştırma gurubundaki öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin elde edilen sonuçlar yapılan sporun türüne göre incelendiğinde, bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Bireylerin sosyal alanda bir gruba dahil olma isteđi ve bunu egzersiz ile gerçekleřtirmesi, grubun dıřında kalmama isteđi gibi sebeplerin neticesi olduđu dűřünülebilir. Literatűrde bu konuyla ilgili egzersiz bađımlılıđında etkili birçok faktűrűn bulunduđu ve bunlardan bir tanesinin de yapılan sporun tűrű olduđu gűrűlmektedir (88, 112, 119, 120, 121).

Bireylerde oluřan egzersiz bađımlılıđının yapılan sporun tűrűne gűre bađımlılık dűzeylerinde de deđiřiklikler yol açabileceđi sonucuna varılmıřtır (122).

Yapılan araştırmalarda, dayanıklılık sporlarının egzersiz bağımlılığı açısından yűksek oranda risk taşıdığı sonucuna varılmıştır (123).

Kavuran ve ark. (124), sporcuların dayanıklılık branşları ile ilgilenmelerinin bu bağımlılık tűrű üzerinde etkili olabileceği fikrini ortaya koymuşlarıdır.

Weinstein ve ark. (120), yapılan sporun tűrű açısından bakıldığında dayanıklılık sporlarının egzersiz bağımlılığı ile kuvvetli bir ilişkinin olduğunu savunmuşlardır.

Lodovico ve ark. (125), spor branşlarını sınıflandırarak kuvvet, dayanıklılık gibi başlıklar altında toplayarak egzersiz bağımlılığı ile olan ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır araştırma sonunda dayanıklılık başlığı altında (maraton, bisiklet, uzun mesafe kořu, yűzme, triatlon) sűrdűrűlen sporlarla uğraşan bireylerin egzersiz bağımlılığı riskinin yűksek olduğu ortaya çıkmaktadır.

Arařtırmaya katılan űđrenciler yař deđiřkeni çerçevesindeki iliřki incelendiđinde anlamlı farklılık saptanmamıřtır, bir bařka çalıřmada elit seviyedeki sporcu bireylerin yařları ilerledikçe egzersiz bađımlılık dűzeylerinde de artıřın gűrűldűđű belirlenmiřtir (101).

Araştırmamıza paralel olarak konu ile ilgili yapılan diğer çalışmalarda da yař ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişkinin bulunmadığı tespit edilmiştir spor bilimleri fakűltesi űđrencilerinde egzersiz bağımlılığı ve yař değişkeni üzerinde yapılan araştırmada anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (126).

Orhan ve arkadaşları başka bir araştırmasında (109) spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığlarının incelenmesi amaçlamıştır, çalışma sonucunda yař faktűrűnűn egzersiz bağımlılığına etki eden bir durum olmadığını sonucuna varmıştır.

Bootan (127) ve Sadıq (128), branşları farklı olan bireyler üstünde yaptıkları araştırmada yaş ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucunu ortaya çıkarmışlardır (129). Araştırma bulgularımızın tersi olarak sonuçlanmış yetişkin bireyler üzerinde yapılan çalışmalar bulunmaktadır (84).

Anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermezken anne eğitim düzeyi değişkenine göre “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt faktöründe anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Anlamlı farklılık annesi lise mezunu olanların, ilkokul, lisans ve lisans üstü mezunu olanlardan daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olduklarını göstermiştir.

Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle egzersiz katılımcılarının eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılık düzeyinin ele alındığı, elde edilen bulgulara göre eğitim düzeyi yüksek olan bireylerde egzersiz bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir (130).

Yapılan bu çalışmada anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde yatan nedenlerin başında anne ve babaların farklı eğitim düzeylerine sahip olmalarına rağmen çocuklarının spor yaşamlarına fazla müdahale etmemelerinin yattığı düşünülebilir.

Sınıf düzeylerine göre incelendiğinde öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyelerinde anlamlı bir farklılığın görülmediği tespit edilmiştir. Bu sonuç, öğrencilerde sınıf seviyesi arttıkça ders yoğunluklarının fazlaşması fakat bu durumun öğrencilerde egzersiz yapma konusunda sorun yaratmadığı görülmektedir. Araştırmalar bu konuda çoğunlukla yaş ve sorumlulukların artışı sonucunda egzersiz bağımlılık seviyelerinde azalma rapor etmiştir (114, 115).

Araştırmaya katılan öğrenciler gelir seviyesine göre incelendiğinde gelir düzeyi faktörü ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin arasında anlamlı farklılığın olmadığı. Bu neticenin meydana gelmesinde katılımcıların büyük bölümünün birbirlerine yakın gelir düzeyinde olmasının yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan benzer araştırmalarda (111, 131) gelir durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılığında anlamlı farklılık görülmediği raporlanmıştır.

Katılımcıların ikamet yerleri açısından aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Her iki alt boyutta da ikamet yeri köy olanların daha düşük puanlar elde ettikleri belirlenmiştir. Dolayısıyla il ve ilçelerde ikamet edenlerin egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin, çalışmaya katılan spor lisesi öğrencilerinin büyük çoğunluğunun egzersiz bağımlısı olduğu, lisanslı sporcuların daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip oldukları, takım sporlarıyla uğraşanları daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olduğu, il ve ilçelerde ikamet edenlerin egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi değişkenleri açısından egzersiz bağımlılık puanlarında anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edilmiştir.

6. KAYNAKLAR

1. Seferoğlu SS, Yıldız H. Dijital ağın çocukları: İlkretim ğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, İletişim ve Diplomasi Dergisi 2013; 2: 31 – 48.
2. Altuner D. ve diğ. Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir alışma. Tıp Araştırmaları Dergisi 2009; 7(2): 87-94.
3. Taşkent A. Alkol veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk ağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi, Maltepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2010.
4. Young KS. Internet addiction: evaluation and treatment. Student British Medical Journal 1999; 7: 351-352.
5. Berczik K, Szabo A, Griffiths M, Kurimay T, Kun B, Urbán R. ve diğ. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. Substance Use and Misuse, 2012; 47: 403-11.
6. Freimuth M, Moniz S, Kim, S. Clarifying exercise addiction: differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. International Journal of Environmental Research And Public Health. 2011; 8: 4069-4081
7. Szabo A, Griffiths M. Exercise addiction in british sport science students. Int J Ment Health Addiction 2007; 5: 25–28.
8. Bucher, A. (1983). Foundations of physical education & sport. London: The C.V. Mosby Company.
9. Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. 105. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi.
10. Alpman, C., Eğitimi, E. B. İ. B., & Gelişimi, . B. (1972). Milli Eğitim Basımevi, 1. Baskı. İstanbul
11. Karagl, T. (1993). Beden eğitimi ğretim yöntemleri. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

12. Şen, H. & Monoz, H. (1995). Alt özel sınıflarda ve bağlı buldukları okullardaki beden eğitimi derslerinin uygulanışı ve beklentilerinin değerlendirilmesine yönelik öğretim modeli. Uluslararası Engellilerde Spor Eğitimi Sempozyumu'nda sunulan bildiri, Akdeniz Üniversitesi, Antalya
13. Yıldız, D. (1979). Türk spor tarihi. İstanbul: Eko Matbaası.
14. Çöndü, A. (1999). Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
15. 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.
16. Tayga, Y. (1990). Türk spor tarihine genel bakış. Ankara: Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayınları
17. Akbal, M. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ile öz yeterlikleri arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın
18. Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
19. Açak, M., İlkın, A. ve Erhan, S. (1997). Beden eğitimi öğretmenin el kitabı. Malatya: Sezer Ofset.
20. Şahin, H. M. (2004). Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
21. Aracı, H. (2001). Öğretmen ve öğrencileri için okullarda beden eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
22. Özmen, Ö. (1999). Çağdaş sporda eğitim üçgeni. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
23. Erkal, M. E., Güven, O. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik açıdan spor. İstanbul: Der Yayınlar
24. Güneş, A. (2002). Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi. Pegem A Yayıncılık.

25. Millî Eğitim Bakanlığı [MEB], (2000). Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmalar rehberi. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
26. MEB. (2005). Millî Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği. http://mevzuat.meb.gov.tr/html/25714_1.html (Erişim Tarihi: 01.03.2021).
27. Karapınar, Y. (2007). Spor Liselerinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Okula Giriş Nedenleri ve Mesleki Beklentilerinin Araştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
28. Altındaş, M. E. (2009). Türkiye’de Açılan Spor Liselerinin Amaç Hedef ve Beklentilerinin Araştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
29. Çakıcı, D. (2010). Spor Lisesi ve Genel Lise 9. ve 10. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi SBE.
30. Ayaydın, A. (2011). Güzel Sanatlar ve Spor Liselerinde Karşılaşılan Sorunlar ve Çözüm Önerileri: Öğretmenlerin Görüşleri. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(6), 435-453.
31. Kılıçaslan, U. (2015). Spor Lisesi ile Diğer Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması: Trabzon İli Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi EBE.
32. Keten, M. (1974). Türkiye’de Spor. Ankara: Ayyıldız Matbaası.
33. Akyüz, Y. (1982). Türk Eğitim Tarih. Ankara: MEB Yayınları.
34. Can, Y. (1986). Türk Spor Eğitimi ve Öğretmen Liseleri Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
35. MEB. (2009). Milli Eğitim Bakanlığı Spor Liseleri Yönetmeliği. Ankara: Milli Eğitim
36. Taylor AH. Physical activity, anxiety and stress. Routledge, London, 2000.
37. Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Heath G, Kimm SYS, Malina R, Obarzanek E, Pate R, Strong WB, Truman B, Washington R. Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. Med. Sci. Sport. Exerc. 1992; 24: 237-246.

38. Zorba E. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Kongre kitapçığı 2010; 82-85.
39. Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, Martens M, Huygens W, Troosters T, Beunen G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation* 2005; 12(2): 102-114.
40. Ersoy G. Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme. Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Yayını. Ankara, 1995.
41. Çakır B, Toprak İ, Yüksel B. Saha personeli için toplum beslenme programı eğitim materyali. Onur Matbaacılık, Ankara, 2002.
42. Tanrıverdi H. Spor ahlaki ve şiddet, *The Journal of Academic Social Science Studies* 2012; 5(8): 1071-1093.
43. Karademir T. The Effects of Regular Sports Activities on Exercise Dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2020; 9(9): 190-197.
44. Biddle SJH. European perspectives on exercise and sport psychology. Human Kinetics, UK, 1995.
45. Willis JD, Campbell FL. Exercise psychology. Human Kinetics, USA, 1991.
46. Bonaiuti D, Shea B, Lovine R, ve diğ. Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2002; 3.
47. Whelton SP, Chin A, Xin X, He J. Effect of aerobic exercise on blood pressure: a metaanalysis of randomized, controlled trials. *Ann Int Med* 2002; 137: 493-503.
48. Adams JM, Miller TW, Kraus RF. Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 2003; 33(2) 93-107.
49. Seferoğlu SS, Yıldız H. Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma, *İletişim ve Diplomasi Dergisi* 2013; 2: 31 – 48.
50. Altuner D. ve diğ. Madde kullanımı ve suç ilişkisi: kesitsel bir çalışma. *Tıp Araştırmaları Dergisi* 2009; 7(2): 87-94.

51. Taşkent A. Alkol 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 Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 2010.
52. Young KS. Internet addiction: evaluation and treatment. *Student British Medical Journal* 1999; 7: 351-352.
53. Shaffer HJ, LaPlante DA, Nelson SE. APA handbooks in psychology. APA addiction syndrome handbook, American Psychological Association, 2012.
54. Eysenck HJ. Addiction, Personality and Motivation. *Human Psychopharmacology* 1997; 12(2): 79– 87.
55. Yeltepe Ercan H. Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Tedavisi. Nobel Yayınevi, Ankara, 2013.
56. Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2018; 26(3): 865-874.
57. Uzbay İT, Yüksel N. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. In: Psikofarmakoloji, Yüksel N. (ed.) değiştirilmiş 3. baskı, Çizgi Tıp Yayınevi, Ankara, 2003, s. 485-520.
58. Arıkan Z. Madde Bağımlılığı, Düzeltme (Remisyon), Nüks (Relaps) ve Önlenmesi. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı. T.C Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2012.
59. Sevindik F. Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlili internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Malatya, 2011. 52
60. Işık U. Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi Konya. 2007.
61. Uzun F. Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.

Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep, 2020.

62. Tarhan N, Nurmedov S. Bağımlılık- sanal veya gerçek. Timaş, İstanbul, 2011
63. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Current Approaches In Psychiatry* 2009; 1(3): 55-67.
64. Griffiths MD, Meredith A. Videogame addiction and its treatment. *Journal Contemp Psychother* 2009; 9(39): 247-253.
65. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety . *Int J Psychiatry Med.* 2011; 41 (1): 15–28.
66. Hausenblas HA, Giacobbi PR. Relationship between exercise dependence symptoms and personality, *Personality and Individual Differences* 2003; 36 (6): 1265- 1273.
67. Sellman D. Behavioural health disorders rather than behavioural addictions. *Aust. N. Z.J. Psychiatry* 2016; 50: 805–806.
68. Zmijewski CF, Howard MO. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors* 2000; 4: 181-195.
69. Saanijoki T, Tuominen L, Tuulari JJ, ve diğ. Sağlıklı insan deneklerinde yüksek yoğunluklu aralıklı eğitim sonrası opioid salınımı . *Nöropsikofarmakoloji* 2018; 43 (2): 246–254.
70. Arias-Carrión O, Stamelou M, Murillo-Rodríguez E, Menéndez-González M, Pöppel E. Dopaminergic reward system: a short integrative review. *Int Arch Med.* 2010; 3: 24.
71. Alcaraz-Ibáñez M, Aguilar-Parra JM, Álvarez-Hernández JF. Exercise addiction: Preliminary evidence on the role of psychological inflexibility. *Int J Ment Health Addict.* 2018;16:199-206.
72. Hausenblas HA, Downs DS. How Much is Too Much? The Development and Validation of The Exercise Dependence Scale, *Psychology and Health* 2002; 17: 387- 404.
73. Sellman D. Behavioural health disorders rather than behavioural addictions. *Aust. N. Z.J. Psychiatry* 2016; 50: 805–806.

74. Forrest LN, Smith AR, Fussner LM, Dodd DR, Clerkin EM. Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviours. *Psychol. Sport Exerc.* 2016; 22: 91–97.
75. Lichtenstein MB, Emborg B, Hemmingsen SD, Hansen NB. Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behaviour? *Addict. Behav. Rep.* 2017; 6: 102–105.
76. Starcevic V, Khazaal Y. Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: what is known and what is yet to be learned? *Front. Psychiatry* 2017; 8: 53.
77. Veale D. Does primary exercise dependence really exist? In: *Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise*. British Psychological Society, UK, 1995.
78. Arabacı R, Çankaya C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007; 20 (1): 1- 15.
79. Aidman EV, Woollard S. The influence of self-reported addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation, *Psychology of Sport and Exercise* 2003; 4: 225-236.
80. Hausenblas HA, Downs DS. How Much is Too Much? The Development and Validation of The Exercise Dependence Scale, *Psychology and Health* 2002; 17: 387- 404.
81. Bamber DJ, Cockerill IM, Rodgers S, et al. Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine* 2003;37:393-400.
82. Vardar E. Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 2012; 21(3): 163-173.
83. Kaya, Ö. (2019). Öğretmen adaylarının Egzersiz Bağımlılıkları ve Egzersize Yönelik Metaforik Algıları. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi EBE.
84. Uçar, S. A. (2019). Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi EBE.

85. Hausenblas, H. A. ve Jr, P. R. Giacobbi (2004). Relationship Between Exercise Dependence Symptoms and Personality. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265-1273.
86. Lichtenstein, M. B., E. Christiansen vd. (2014). Exercise Addiction: A Study of Eating Disorder Symptoms, Quality of Life, Personality Traits and Attachment Styles. *Psychiatry Research*, 215 (2), 410-416.
87. Andreassen, C. S., M.D. Griffiths vd. (2013). The Relationships Between Behavioral Addictions and The Five-Factor Model of Personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99.
88. Bircher, J., M. D. Griffiths vd. (2017). Exercise Addiction and Personality: A Two-Decade Systematic Review of The Empirical Literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
89. Güler, F. (2020). Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen ile Çalışan Yetişkinler Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gelişim Üniversitesi LEE.
90. Paksoy, S. M. (2021). Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği).(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sütçü İmam Üniversitesi SBE.
91. Sicilia, A., M. Alcaraz-Ibáñez vd. (2020). Latent Profile Analysis of Exercise Addiction Symptoms in Brazilian Adolescents: Association With Health-Related Variables. *Journal of Affective Disorders*, 273, 223-230.
92. White, J. ve E. Halliwell (2010). Examination of A Sociocultural Model of Excessive Exercise Among Male and Female Adolescents. *Body Image*, 7 (3), 227-233.
93. Doğan, M., G. Elçi ve B. Gürbüz (2017). Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. *World Congress of Sport Sciences Researches*, 23-26 November 2017.
94. Mooney, R., P. Simonato vd. (2017). The Use Of Supplements and Performance and Image Enhancing Drugs in Fitness Settings: A Exploratory Cross-Sectional Investigation in the United Kingdom. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 32 (3), 2619.

95. Corazza, O., P. Simonato vd. (2019). The Emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and Other Image-Related Psychopathological Correlates in Fitness Settings: A Cross Sectional Study. *Plos One*, 14 (4), e0213060.
96. Demirel, H. G. ve H.İ. Cicioğlu (2019). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 242-254.
97. Uzun, E. (2020). Egzersiz Bağımlılığı Nedir? Egzersiz Bağımlılığında Psikolojik Etmenler. <https://diyetisyenemreuzun.com/egzersiz-bagimlilikinde-psikolojik-etmenler/> (Erişim tarihi: 21.02.2021).
98. Levit, M., A. Weinstein vd. (2018). A Study on the Relationship Between Exercise Addiction, Abnormal Eating Attitudes, Anxiety and Depression Among Athletes in Israel. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (3), 800-805. [egzersiz bagimlilikinde-psikolojik-etmenler/](https://doi.org/10.1007/s12529-018-9688-8) (Erişim tarihi: 21.02.2021).
99. Sicilia, A., M. Alcaraz-Ibáñez vd. (2020). Latent Profile Analysis of Exercise Addiction Symptoms in Brazilian Adolescents: Association With Health-Related Variables. *Journal of Affective Disorders*, 273, 223-230.
100. Ağırbaş, Ö., Y. Koç vd. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 21, Sayı 2, 81-88.
101. Cicioğlu, H. İ., G. Tekkurşundemir vd. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20 (1),12-20.
102. Costa, S., H. A. Hausenblas vd. (2015). Perceived Parental Psychological Control and Exercise Dependence Symptoms in Competitive Athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13 (1), 59-72.
103. Karasar, Niyazi (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
104. Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos Uygulamalı Nitel-Nicel-Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi. 66.

105. Özdamar, K. (1997). Paket programlar ile istatistiksel veri analizi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
106. Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother.* 39:231-240
107. Furst, D. M., Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and motor skills*, 77(1), 192-194
108. 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.
109. Orhan, S., A. S. Yücel vd. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Turkish Studies*, 14 (2), 669-678.
110. Bingöl, E. (2015). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
111. Uz, İ. (2015). Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi SBE.
112. Birgönül, Y. (2019). Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi SBE. [costa](#)
113. Polat, C. ve K. Y. Şimşek (2015). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (5), 354-369.
114. Akgöl, Ö. (2019). Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi SBE.
115. Costa, S., H. A. Hausenblas vd. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223.

116. Kovacsik, R., M. D. Griffiths vd. (2019). The Role of Passion in Exercise Addiction, Exercise Volume, And Exercise İntensity in Long-Term Exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17 (6), 1389-1400.
117. İlbak, İ. ve Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 11-19.
118. Konuş, N. D. (2019). Aktif Sporcular ile Spor Yapmayı Bırakmış Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi (Karma Model). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ömer Halisdemir Üniversitesi SBE.
119. Zırhlıoğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van ili örneği. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4): 214-222.
120. Weinstein, A., Maayan, G., Weinstein, Y.A. (2015). Study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4): 315–318.
121. Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. 2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi, 476-484.
122. Bardakçı, M., Temen, A., Ek, İ., Süt, N., Vardar, SA. (2016). Investigation of exercise dependency attitude in cyclists. *Turkish Medical Student Journal*, 3(1): 4-8.
123. Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., Márquez, S. (2019). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Frontiers in Psychology*, 9: 1-11.
124. Kavuran, K., Bozkurt, TM., Dursun, M. (2020). Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4): 809-820.
125. Lodovico, LD., Poulmais, S., Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: a systematic review. *Addictive Behaviors* 93: 257–262.

126. Demir, GT., Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1): 10-24.
127. Bootan, J. S. (2018). Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
128. Sadıq, B. J. (2018). Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis.
129. Hamer M, Karageorghis, CI. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. Sports Med, 37(6), 477-484.
130. Orhan S, Yücel AS, Gür E, Karadağ M. Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Turkish Studies, 2019, 14(2): 669-678.
131. Uzun, U. (2019). Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi SBE.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU TOPLANTI TUTANAĞI

Toplantı No : 02
Toplantı Tarihi : 03.02.2023
Toplantı Saati : 11:00

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu 03.02.2023 tarihinde toplanarak yapılan başvuruları değerlendirdi ve aşağıdaki kararları aldı:

- 30) Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 19.01.2023 tarih, 287640 sayılı ve "Etik Kurul Başvuruları (Coşkun GÜLER)" konulu yazısı incelenmiş olup Üniversitemiz Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Uğur ABAKAY'ın Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde danışmanlığı yürüttüğü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Coşkun GÜLER'in "Spor Lisesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi çalışmasının Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nca değerlendirilmesi istenmektedir. Kurula yapılan başvuru; çalışmanın amacı, yöntemi, veri kaynakları ve veri toplama araçları açısından değerlendirilmiştir. Kurulumuza beyan edilen belgelere dayalı olarak yapılan incelemeler sonucunda başvuruya ilişkin etik aykırılık tespit edilmemiş olup adı geçen öğrencinin söz konusu yüksek lisans tezi çalışmasını yapabilmesinin uygun görülmesine;

Toplantıya katılanların oy birliğiyle karar verildi.



Ek 2.Ölçek

Sevgili Öğrenciler; Bu araştırma spor lisesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarını tespit etmek için yapılmaktadır. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. İlgi, alakanız ve göstermiş olduğunuz sabır için teşekkür ediyorum.

Coşkun Güler & Prof. Dr. Uğur ABAKAY

Yaşınız: 14 () 15 () 16 () 17 () 18 ()

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Sınıfınız: 9 () 10 () 11 () 12 ()

Bir spor kulübüne bağlı olarak lisanslı spor yapıyor musunuz: Evet () Hayır ()

Hangi tür spor dalı ile ilgileniyorsunuz: Takım Sporları () Bireysel Sporlar ()

Aile Gelir Düzeyinizi nasıl görüyorsunuz: Düşük () Orta () Yüksek ()

Annenizin eğitim durumu

Okuryazar Değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ve üstü ()

Babanızın eğitim durumu

Okuryazar Değil () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans ve üstü ()

Ailenizin daimi ikamet yeri: Köy () İlçe () İl ()

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

ÖZGEÇMİŞ

Coşkun GÜLER, lise eğitimini 2007 yılında Malatya’da tamamladı. 2009 yılında Malatya İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği bölümünde lisans eğitimine başladı, 2013 yılında aynı üniversiteden mezun oldu. 2014 yılında Gaziantep Şahinbey ilçesi Dumlupınar Ortaokulunda göreve başladı 2022 yılından itibaren Gaziantep ilinde bulunan Millî Eğitim Bakanlığına bağlı Adil Sani Konukoğlu Spor Lisesi’nde Beden Eğitimi Öğretmenliği görevini sürdürmektedir.

