

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU

FİTNESS EGZERSİZİNE KATILAN BİREYLERİN
RUH HALİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Şehmus DEMİR

Referans no: 10541655

EDİRNE – 2023

T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tez Yöneticisi
Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU

FİTNESS EGZERSİZİNE KATILAN BİREYLERİN
RUH HALİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Şehmus DEMİR

Destekleyen Kurum

EDİRNE – 2023



TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamın başarılı bir şekilde tamamlanmasında büyük destek ve katkıları olan saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ VE AMAÇ	1
GENEL BİLGİLER	5
FİTNESS KAVRAMI	5
FİTNESS'İN SAĞLIK BİLEŞENLERİ	5
FİTNESS'İN PERFORMANS BİLEŞENLERİ	6
FİTNESS'İN GENEL SAĞLIĞA ETKİSİ	6
KATEGORİLERİNE GÖRE FİTNESS İŞLETMELERİ	6
BAĞIMLILIK TÜRLERİ	10
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI TARİHÇESİ	14
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇÜMLERİ	15
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KRİTERLERİ	16
RUH HALİ VE DUYGU	17
GEREÇ VE YÖNTEMLER	26
BULGULAR	29
TARTIŞMA	44
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	59
ÖZET	67
SUMMARY	69
KAYNAKLAR	71
ÖZGEÇMİŞ	79
EKLER	

SİMGİ VE KISALTMALAR

BRUMS	: Brunel Ruh Hali Ölçeği
DSM-IV	: Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ VE AMAÇ

Bağımlılık, bir maddenin veya davranışın belirli bir etkisini gözlemlemek amacıyla kullanılmasının sonucunda ortaya çıkan fiziksel, psikolojik veya sosyal problemlere rağmen madde kullanımının devam etmesi durumunu ifade eder. Bağımlılık, maddeyi kullanmayı bırakma isteğine rağmen bırakamama, kullanılan madde miktarının arttırılması gerekliliği ve kullanma isteğinin azalmaması gibi belirtilerle kendini gösterir (1).

Bağımlılığın belirlenmesi için aşağıda verilen 7 belirtiden en az üçünün mevcut olması yeterli kabul edilir:

Tolerans gelişimi: Aynı etkiyi elde etmek için madde miktarının arttırılması.

Yoksunluk belirtileri: Madde veya davranış kesildiğinde fiziksel veya psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkması.

Kaçınma çabaları: Bağımlılığı engellemek için yapılan sürekli çabalara rağmen başarısızlık.

Bağımlılık yaratan etkinliğin terk edilmeye çalışılması.

Sosyal ve mesleki ihmal: Bağımlılık nedeniyle sosyal ilişkilerin veya mesleki sorumlulukların ihmal edilmesi.

Aşırı kullanım: Belirlenen sınırları aşarak madde veya davranışın daha fazla kullanılması veya gerçekleştirilmesi.

Fiziksel ve ruhsal sorunlar: Madde veya davranışın kullanımıyla ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal problemler (1).

Bağımlılık çeşitli alanlarda görülebilir, örneğin:

Yeme-içme bağımlılığı

Alkol bağımlılığı

İnternet bağımlılığı

Tütün (sigara) bağımlılığı

Kumar bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı

Bu bağımlılık türleri, kişinin belirli bir madde veya davranışa aşırı bağımlılık geliştirmesi sonucunda ortaya çıkar ve genellikle bireyin yaşamını olumsuz etkiler. Bağımlılığın tedavisi genellikle uzmanlar tarafından yönlendirilen ve kişiye özgü bir süreç gerektirir.

Egzersiz; düzenli ve planlı bir şekilde gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun farklı yönlerini geliştirmeye veya sürdürmeye yönelik tekrar eden vücut aktiviteleridir (2). Kişiler egzersizi kilo kontrolü, kronik hastalıkları azaltmak (örneğin yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, kemiklerde erime, şeker hastalıkları, felç, stres, psikolojik gibi), iyi zaman geçirmek, pozitif bir kişilik oluşturmak ve sosyal hayatı geliştirmek amacıyla tercih edebilirler (3). Ancak, fiziksel aktivite aşırıya kaçarsa olumsuz sonuçlar doğabilir (4).

Egzersiz bağımlılığı; kişinin egzersiz yapma konusundaki kontrollerini kaybetmesi, egzersizden beklenen faydayı elde etmek amacıyla egzersiz sıklığı, süresi ve yoğunluğunun sürekli olarak artırılması, sosyal etkinlikleri kaçırıp egzersize odaklanma, yaşam tarzının egzersiz merkezli hale gelmesi gibi belirtilerle tanımlanabilir (5). Egzersiz bağımlılığının önemli belirtileri arasında kişinin egzersiz süresini ve yoğunluğunu sürekli artırması, ailesine, arkadaşlarına ve sosyal yaşama yeterince zaman ayıramaması, yaşamını egzersize odaklanarak düzenlemesi yer alır (6,7).

Egzersiz, duygusal durum hormonlarını etkileyerek endorfin üretimini artırabilir, bu da bireyin daha mutlu ve daha iyi hissetmesini sağlayabilir (8,9). Bu nedenle, artan egzersiz talebiyle birlikte organizmada bir talep oluşabilir, bu da kişinin ruh halini etkileyebilir.

Lane ve Terry (10), ruh halini "Süresi ve yoğunluğu değişen ve genellikle birçok duygu barındıran, geçici duygusal durumlar" şeklinde tanımlar. Ruh hali, bireyin düşüncelerini pozitif veya negatif yönde etkileyebilir ve karara varma süreçlerini etkileyebilir. Bu konuda birçok çalışma yapılmış olup, insanların ruh hallerinin karar alma yetenekleri üzerindeki etkileri incelenmiştir (11).

Bu çalışmanın amacı fitness egzersizi yapan bireylerin ruh hali ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Literatürde benzer konuda yapılmış

alışmalara az rastlanılmış olması, bu alandaki bilgi eksikliğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, literatüre yeni bir perspektif ve bilgi eklemiştir.

HİPOTEZLER

1. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile Ruh halleri arasında ilişki vardır.
2. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile yaşları arasında fark vardır.
3. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile cinsiyetleri arasında fark vardır.
4. Fitness Egzersizi yapan Egzersiz Bağımlılıkları ile medeni durumları arasında fark vardır.
5. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile eğitim durumları arasında fark vardır.
6. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile gelir durumları arasında fark vardır.
7. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile haftalık egzersiz yapma sıklıkları arasında fark vardır.
8. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile spor geçmişleri arasında fark vardır.
9. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile meslekleri arasında fark vardır.
10. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile yaşları arasında fark vardır.
11. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile cinsiyetleri arasında fark vardır.
12. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile medeni durumları arasında fark vardır.
13. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile eğitim durumları arasında fark vardır.
14. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile gelir durumları arasında fark vardır.
15. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile haftalık egzersiz yapma sıklıkları arasında fark vardır.

16. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile spor geçmişleri arasında fark vardır.
17. Fitness Egzersizi yapan Bireylerin Ruh halleri ile meslekleri arasında fark vardır.



GENEL BİLGİLER

FİTNESS KAVRAMI

Saraçoğlu'na (12) göre, Endüstri Devrimi öncesi, "fit" olmak, bir kişinin gün boyunca yorgunluk hissetmeden faaliyetlerini yerine getirebilme kapasitesi olarak kabul ediliyordu. Ancak, otomasyonun ve yaşam tarzındaki değişikliklerin ortaya çıkmasıyla birlikte, fiziksel uygunluk artık vücudun çalışma ve tatil aktivitelerinde verimli olarak işleyebilme, sağlık sorunu yaşamama, hareketsizlikle ilişkili rahatsızlıklara karşı koyabilme ve acil durumlarda etkin işleyebilme yeteneği için ölçüt olarak kabul edilmektedir. Gdl (13), Michaud, Narring, Caunderay ve Cavadini (13) gibi diğr araştırmacılar da, fitnessın kişinin mutluluk yolunda kas fonksiyonlarını ve doğal yeteneklerini kullanarak alıştırması olarak tanımlandığını belirtmektedirler. Serkan'a (14) göre, fitnessın amacı, düzenli olarak belirli aletlerle veya aletsiz olarak yapılan hareketleri yaparak sağlıklı ve zinde olmaktır.

Fitness, çeşitli spor türlerini içeren bir kavramdır ve temel olarak kasların aletli ya da aletsiz çalıştırılması yoluyla güçlendirilmesi ve sıkılaştırılması amaçlanır. Tüm spor dallarında vücutta belirli kas gruplarına ağrlık verilir ve bu kas gruplarına kondisyon kazandırmak için fitness egzersizleri uygulanır. Bu nedenle, fitness spor dünyasının temelidir ve sporcuların genel performansını artırmak için kullanılan önemli bir araçtır (15).

Genel olarak bakıldığında "fitness" terimi, birçok insanın zihninde ilk olarak vücut geliştirme kavramıyla zdeşleşe de, fitness olarak adlandırılan antrenman türlerinin çeşitli ve zgn özelliklere sahip olduğu gözlemlenmektedir. Terimin asıl anlamı, zinde ve

formda olmayı ifade eder. Bu bakış açısıyla, fitness sporu çatısı altında farklı antrenman türlerinin bulunduğunu söylemek mümkündür (16).

FİTNESS'İN SAĞLIK BİLEŞENLERİ

Sağlıkla ilgili fitness, genellikle kardiyovasküler dayanıklılık, kassal güç, kassal dayanıklılık, fleksibilite ve beden kompozisyonu gibi faktörleri içerir. Bu bileşenlerin her birindeki gelişmenin, düşük hastalık riski ve işlevsel yetersizliklerle ilişkili olduğu temel bir kavramdır.

Kardiyovasküler dayanıklılık, dokulara oksijen ve besin maddeleri sağlama ve atıkları uzaklaştırma kabiliyeti olarak tanımlanabilir. Kas gücü, kısa süreli kuvvet uygulama yeteneğini ifade ederken, kas dayanıklılığı, bir kasın veya bir grup kasın tekrarlayan kasılmaları sürdürme veya sabit bir nesneye karşı güç uygulamaya devam etme kabiliyetini ifade eder. Fleksibilite ise eklemlerin hareket kabiliyeti ve kasların tam hareket açıklığında kullanım becerisini ifade ederken, vücut kompozisyonu, vücudun yağsız kütlesinin (kas, kemik, canlı doku ve organlar) ve yağ kütlesinin oranını belirtir.

FİTNESS'İN PERFORMANS BİLEŞENLERİ

Beceri odaklı fitness, spor ve motor becerilerinde daha iyi performansla ilişkili olan fiziksel fitness bileşenlerini içerir. Bu bileşenler genellikle çeviklik, denge, koordinasyon, güç, hız ve reaksiyon zamanı olarak tanımlanır. Çeviklik, vücudun pozisyonunu hızla ve olması gerektiği gibi değiştirme yeteneğidir. Balans, vücudun statik veya hareketliyen pozisyonunu kontrol edebilme yeteneğidir. Koordinasyon, duyuları (görme, işitme, vb.) ve vücut parçalarını birleştirerek motor görevlerini sorunsuz ve olması gerektiği gibi yerine getirme yeteneğidir. Güç, bir bireyin iş yapabilme hızıdır. Hız, kısa bir süre içinde bir hareketi gerçekleştirme yeteneğidir. Reaksiyon zamanı, bir uyarı ile başlayan bir eyleme yanıt verme arasındaki zaman farkıdır.

FİTNESS'İN GENEL SAĞLIĞA ETKİSİ

Vücut bölgeleri tıp, antropoloji ve egzersiz fizyolojisi alanlarına aittir. Ancak, burada ortaya çıkan bir soru, "sağlık" kelimesinin ne anlama geldiğidir. Dünya Sağlık Örgütü'nün resmi tanımı, sağlığı yalnızca bedensel olarak değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal açılardan da kapsayan bir durum olarak tanımlar. Bu nedenle, gerçek bir sağlık

durumu, hem bedensel hem de ruhsal hastalıkların yokluğunda ortaya çıkan genel bir sağlık durumudur (12).

Fit bir vücut, genel olarak orantılı, sağlıklı ve hastalıklara karşı dirençlidir. Kas ve kemik yapısı güçlüdür ve tüm organlar etkin bir şekilde çalışır. Bu nedenle, fit bir vücuda sahip olmak daha sağlıklı bir yaşamı, genel iyiliği ve uzun ömürü destekler. Fitness ise vücudun fiziksel aktiviteleri ağrısız ve sakatlanmadan gerçekleştirebilme kapasitesini ifade eder.

Birçok insan, günlük rutinlerinin içinde yeterli fiziksel aktiviteye pek rastlamamaktadır. Ancak her yönü ile etkin bir fitness programını rutin yaşama eklemek, sağlık sorunu riskini azaltmanın yanı sıra çalışma kapasitesini artırabilecek kanıtlanmış bir gerçektir (17).

Egzersiz fiziksel ve zihinsel gelişime olumlu katkı sağladığı deneysel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Egzersizin sıklığı, yoğunluğu ve süresi gibi faktörlerin belirli bir fayda sağladığı gözlenmiştir. Özellikle depresyon, anksiyete ve adet öncesi sendromu gibi olumsuz etkileri azaltmaya ve stresi yönetmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir. Egzersizin vücut imajı, ruh hali ve benlik saygısı üzerinde pozitif etkileri de olduğu belirtilmiştir (18,19-20). Fakat, kesin bir sonuç çıkarılamaz, ancak yardımcı olduğu ve olumlu bir etki yarattığı görülmüştür.

Fiziksel zindelik, yüksek düzeyde sağlık ve formda kalma durumunu ifade eder ve kişisel sorumluluk gerektirir. Bu durum, yaralanmaları önlemeye yardımcı olur, daha iyi fiziksel sağlık sağlar ve daha iyi zihinsel sağlık, sağlık gelişimi için önemli bir kaynaktır. Ancak, sadece fiziksel görünüme odaklanmak, bir kişinin duygusal, sosyal, mesleki ve bilişsel niteliklerini olumsuz etkileyebilir. Zindelik, sadece fiziksel boyutu değil, diyet, sağlık uygulamaları, çevresel faktörler ve güven gibi diğer unsurları da barındırır. Fiziksel zindelik, duygusal, sosyal ve mesleki refah gibi diğer alanlarda da fayda sağlar (21).

KATEGORİLERİNE GÖRE FİTNESS İŞLETMELERİ

Wellness Stüdyoları

Son yıllarda, fitness endüstrisi sağlıklı yaşam ve fitness önerilerini bir arada sunma eğilimindedir. Bu nedenle, "wellness" ve "fitness" kavramları birbirleriyle ilişkilendirilmiştir. Fitness merkezleri artık wellness önerilerini de sunarak hizmetlerini genişletmişlerdir.

Wellness stüdyoları, spor faaliyetleri yanı sıra sauna, havuz, masaj gibi öneriler de sunan merkezlerdir. Bu şekilde, spor ve sağlık paketlenerek bir ürün olarak sunulmaktadır.

Wellness merkezleri, spor ve sağlıklı yaşam tüketicilerinin tercihlerini daha iyi anlamak ve global olarak sağlık tüketicilerini anlamak için oluşturulmuş merkezlerdir (22). Bu merkezler, üyelerinin sağlıklarına katkıda bulunmak için egzersiz ve sağlık önerilerini, üyelerinin taleplerine göre şekillendirirler. Bu sayede, üyelerine en uygun ve kişiselleştirilmiş hizmetleri sunmayı hedeflerler.

Multi Fonksiyon Stüdyolar

Sadece klasik kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları sunan merkezlerden farklı olarak, fitness tüketicilerinin ihtiyaçlarına ve motivasyonlarına özel olarak tasarlanmış merkezlerdir. Bu merkezler, fitness önerileri ve ilişkili önerilerle birlikte, müşterilerin profillerini daha iyi anlamak ve onlara özel hizmetler sunmak amacıyla tasarlanmıştır.

Kuvvet Kondisyon Stüdyoları

1960'lardan sonra fitness, Amerika'dan dünya geneline yayılmaya başladı ve hızla ticarileşti. Arnold Schwarzenegger (Bodybuilding) ve Jane Fonda (Aerobik) gibi önemli figürlerin de dahil olduğu bu hareket, kuvvet stüdyolarının hızla yayılmasına yol açtı. Kuvvet stüdyoları, fitness kavramını güç odaklı bir yaklaşımla ele alarak, buna uygun kuvvet antrenman önerileri sunan stüdyolardır.

Jane Fonda'nın düşük kuvvetten oluşan disiplini tanıttığı "Barbarella" filminin yanı sıra Arnold Schwarzenegger'ın da katkısıyla kuvvet odaklı stüdyolar popülerlik kazanmıştır. İsviçre'deki fitness hareketinin öncüsü Jack Günthard'ın 1975'te yayınlanan "Fit with Jack" adlı radyo programı da dinleyiciler arasında egzersiz bilincini arttırarak kuvvet stüdyolarına olan talebi artırmıştır (23,24).

Kadın Fitness Stüdyoları

Son dönemde kadın fitness stüdyoları popüler bir yapı haline gelmiştir. Bazı fitness merkezleri, özellikle kadınlara özel olanlar, kadın girişimciliğini teşvik etmek ve onlara istihdam fırsatları sunmak amacıyla kurulmuştur. Bu merkezler kadınlara özel spor önerileri sunar ve kadınların spor yapma alışkanlıklarını destekleyip bu alana odaklanmalarını sağlayan fitness merkezleridir.

Egzersiz

Kaynaklara dayanarak söylemek gerekirse, bir aktivitenin egzersiz olarak sınıflandırılabilmesi için belli kriterler bulunmaktadır. Bu kriterler şunlardır: aktivite planlı ve yapılandırılmış olmalıdır, fiziksel uygunlukla ilgili özel veya genel bileşenlerden en az birini geliştirmeyi amaçlamalıdır. Ayrıca, aktivite tekrar eden bir şekilde gerçekleştirilmeli, belirli bir amacı olmalıdır. Bu amaçlar sağlıklı yaşam, fiziksel görüntü, dayanıklılık, esneklik, güç, kuvvet, psikolojik ve ruhsal denge, sosyal yaşamın gelişimi, sosyal toplumda kabul görme gibi farklı alanları içerebilir (25,26,27-28).

Egzersizin Yararları

Bireylerin egzersiz yapma nedenlerine genel olarak bakıldığında, vücut ağırlığını kontrol altında tutmak, uzun süreli hastalıkları (kemik erimesi, diyabet, tansiyon, kalp hastalıkları vb.) azaltmak, eğlenmek, kendini geliştirmek ve sosyalleşmek amacıyla katılmak gibi amaçlar belirlenmiştir. Egzersizin fiziksel ve psikolojik açıdan pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar, egzersizin sağlıklı yaşam için önemli olduğunu, ölüm riskini azalttığını, kalp hastalıklarına iyi geldiğini, kemik erimesini azalttığını ve obezite riskini düşürdüğünü göstermiştir. Bununla birlikte, kaygı düzeyini azaltarak depresyon rahatsızlığının azalmasına yardımcı olarak psikolojik sağlığı koruduğu da çalışmalarla desteklenmektedir (29).

Bağımlılık

Bağımlılık, bir kişinin uyarıcı etkisi olan bir maddeyi uzun süre kullanmasının sonucunda ortaya çıkan kısa süreli iyi hissetme şeklinde açıklanabilir. Madde bağımlılığı, kötü sonuçlara karşın madde kullanımını sürdürme isteği, arzusu ve zevkiyle karakterize edilen nörolojik ve psikiyatrik bir bozukluktur (30).

Davranışsal bağımlılık ise kumar, yeme, internet, egzersiz ve teknoloji gibi belirli olgulara olan bağımlılık olarak açıklanabilir. Bu tür bağımlılıklar, kişinin belli davranışları tekrarlayarak anlık tatmin veya kaçış arayışı içinde olmasını ve bu davranışların olumsuz sonuçlara rağmen devam etmesini içerir (31).

Bağımlılık, bireyin karşılaştığı zorluklarla başa çıkamadığı zaman gerçeklerden kaçmak için içinde bulunduğu durumu değiştirmeye çalıştığı bir durumdur. Bu ihtiyacın oluşmasında bireyin kişiliği yanı sıra aile, çevre ve arkadaş çevresi gibi faktörler de etkili

olabilir. Bağımlılık, bireyin kendini kontrol edemediği bir davranış haline gelerek hem kişisel hem de sosyal yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir (32).

Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından hazırlanan bir broşürde, bağımlılık sebepleri arasında şunlar belirtilmiştir:

- Bağımlılığın sonuçlarını önemsememe veya dikkate almama,
- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanım hakkında bilgi eksikliği,
- Bağımlılığı olan kişilerin bulunması sosyal çevre veya ailede, merak duygusunun kontrol edilememesi,
- Boş zamanların doğru değerlendirilememesi ve yeni heyecan arayışı,
- Kabul görmeme korkusu nedeniyle bağımlı çevreye uyum sağlama,
- Sorunları ortadan kaldırmaktan kaçınma gibi faktörler bulunmaktadır.
- Kendine güvende eksiklik.
- Yaşamdan keyif alamama,
- Karamsar düşünce tarzı,
- Kişisel özelliklerini tanıyamama ve potansiyelini anlayamaması,
- Hayatının geri kalan kısmı için bir hedefinin olmaması

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Tütün Bağımlılığı

Nikotin içeren tütün, koyu renge sahip ve acı bir tada sahiptir. Sigarada ayrıca karbon monoksit ve katran gibi zararlı maddeler bulunur. Özellikle katranın kanserlere neden olduğu bilinmektedir. Bu etken maddeler, sigara içildikten sonra 8-10 saniye içinde kana karışarak etkilerini gösterir; soluk hızı, serotonin, epinefrin ve norepinefrin salınımı artar. Tütün kullanımı damarları tıkar, kan basıncını yükseltir ve iştahı azaltır. Tütündeki aktif bileşenlerin akciğer hastalıklarına, damar hastalıklarına ve kalp hastalığına neden olduğu bilinmektedir. Koroner kalp hastalığına bağlı ölümlerin %30'unun tütünden kaynaklandığı bildirilir. Günde iki paket sigara içenlerin kalp hastalığına yakalanma riski içmeyenlere göre daha yüksektir. Sigarayı bırakan kişilerin hastalık riski bile içmeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Akciğer kanseri vakalarının %70-90'ının tütün kullanıcıları arasında olduğu belirtilmiştir.

Nikotin bağımlılığı, sinirlilik, asabi tavırlar, baş dönmesi, kas kasılmaları, gerginlik gibi yoksunluk belirtilerine neden olabilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde 400,000 kişi

her yıl sigara kullanımına bağı olarak hayatını kaybetmektedir. Sigara kullanımı genç yaşlarda akciğer işlevini bozarak oksijen kapasitesini azaltır. Ayrıca, sigara kullanımı farklı maddelere bağımlılığı tetikleyebilir; bu maddeler arasında esrar ve kokain kullanımı da bulunmaktadır (33).

Ruhsal bozuklukların tanı ve sayısal kriterlerine göre, nikotin bağımlılığı altı kriterden oluşur ve bu kriterlerden üç veya daha fazlası bağımlılık belirtisi olarak kabul edilir (34).

Nikotin toleransının artması veya aynı etkinin sağlanması için artan miktarlarda nikotin alınması.

Sigara içme isteğindeki sürekli artışa rağmen azaltma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması.

Sigara alma ve içme için uzun süre harcanması.

Sosyal aktivitelerden vazgeçerek sigara içme.

Bilinen zararlı etkilere rağmen tütün kullanımının devam etmesi.

Alkol Bağımlılığı

Dünya genelinde içki yapımında en yaygın olarak kullanılan madde olan etanol, psikoaktif bir maddedir. Alkol bağımlılığı, çevre ve bireyler üzerinde sağlık sorunlarına yol açarak olumsuz etkilere sebep olur (35).

Erken yaşlarda başlanan aşırı alkol tüketimi, vücudun işleyiş sistemlerini bozarak organlara zarar verebilir. Özellikle ergenlik döneminde yüksek miktarda alkol tüketiminin, zihinsel sorunlar açısından yetişkinlere göre daha hassas olduğu deneyler ve çalışmalarla kanıtlanmıştır (36,37).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, dünya nüfusundaki ölümlerin %3.2'si alkol kaynaklı sorunlardan kaynaklanmaktadır (38).

Madde Bağımlılığı

Bağımlılık, hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan tanımlanabilir. Bağımlılığa yol açan maddeler, başlangıçta bireylerde daha güçlü, iyi hissettirici ve endişe giderici etkilere sahiptir. Bu etkilerin arkasındaki neden, ödül sisteminin beyinde uyarılmasıdır. Maddelere olan istek giderek artar ve şiddetlenir. Aynı zamanda psikolojik bağımlılık şeklinde ortaya çıkan bu durum, maddeye duyulan isteğin ötesine geçerek aşırma durumuna dönüşebilir, hatta zorunlu bir ihtiyaç haline gelebilir. Bu süreç, gelişen tolerans ile devam eder. Fizyolojik bağımlılık, maddenin sürekli kullanımının beyinde adaptasyonun ters yönde

gerçekleştirdiği bir aşamayı ifade eder. Bu adaptasyon, maddenin sürekli varlığına bağlı olarak ortaya çıkar. Bu durumun en somut belirtisi, maddenin kullanımının aniden kesilmesi durumunda meydana gelen yoksunluk krizidir. Bu kriz, bağımlılığın fizyolojik yönünü açıkça gösterir (39).

Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı, bireyin kişisel, ailesel ve iş yaşamında ciddi kayıplara neden olmasına rağmen kumar oynama dürtüsüne engel olamama durumunu tanımlar. Bu tür bağımlılık, farklı gelir gruplarında bulunan bireylerde görülebilen, özellikle 40-50 yaş arası erkekler arasında daha yaygın bir şekilde görülmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte sanal oyunlar gibi yeni mecralarda da yaygınlaşmış olup, gençler arasında da kumar bağımlılığına rastlanmaktadır. Ayrıca, kadınlarda da bu tür bağımlılığın görülme sıklığı önemli derecede artmıştır. Kumar bağımlılığı, bir eylemsel bağımlılık türüdür ve kimyasal bağımlılıklar (örneğin alkol veya madde bağımlılığı) ile benzer özellikler taşır. Bu tür bağımlılığın en eski ve yaygın olanlardan biri olduğu bilinmektedir (40).

Yeme İçme Bağımlılığı

Araştırmalar, obezite ve madde bağımlılığı durumlarında ödüllendirme yöntemlerinde gözlenen benzeşmeleri incelemekte ve bu iki durumun arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışmaktadır. Ancak, bu konuda farklı araştırmalar farklı sonuçlar ortaya koymaktadır (41). Obezite ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki, tartışmalı bir konu olmaya devam etmektedir. Birçok çalışma, obezitenin yemeye olan bağımlılık ile ilişkili olduğunu öne sürerken, bazı araştırmalar ise bu ilişkinin net olmadığını ifade etmektedir. Nörobiyolojik açıdan bakıldığında, ödül sistemleri bu iki durumda da rol oynar. Ödül sistemleri, beyinde hoşnutluk ve ödül duygularını düzenler ve bu sistemlerdeki düzensizlikler hem obezite hem de madde bağımlılığıyla ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda, bazı araştırmalar obezite ile madde bağımlılığı arasındaki farklılıklara da işaret etmektedir. Örneğin, belirli bir maddeye olan fiziksel bağımlılık, obezitede görülen yeme davranışıyla aynı şekilde oluşmaz. Ayrıca, beyin kimyasındaki değişiklikler de obezite ve madde bağımlılığı arasında farklılık gösterebilir.

Sonuç olarak, obezitenin yeme bağımlılığı ile olan ilişkisi hala bilimsel olarak netlik kazanmamıştır. Nörobiyolojik araştırmalar benzerlikleri ortaya koysa da, bazı farklılıklar da gözlemlenebilir. Araştırmaların devam etmesi ve daha fazla veri toplanması, bu konunun daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır (41).

İnternet Bağımlılığı

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle birlikte internet, insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. İnternet sayesinde bilgiye kolayca erişmek, iletişim kurmak, eğlenmek, oyunlar oynamak ve çalışmak mümkündür. Ancak internetin kullanımı bazı olumsuz etkilere de sebep olabilir. Bu nedenle, sağlıklı bir internet kullanımı ile patolojik kullanım arasında bir denge kurmak önemlidir (42). Sağlıklı internet kullanımı, belirli bir amaç doğrultusunda, kişinin fiziksel ve bilişsel sorunlara neden olmadan interneti belirli zaman aralıklarında kullanması anlamına gelir. İnternetin sorunlu kullanımı, internete bağımlılık olarak adlandırılan davranışsal bir bağımlılık şeklinin ortaya çıkması ile sonuçlanmıştır. İnternet bağımlılığı, diğer bağımlılıklar gibi, bir davranışın kontrolünü kaybetme durumunu ifade eder (43).

Tanı ölçütleri belirlenmiş olsa da, kimi zaman kumar bağımlılığının başka rahatsızlıkların yanı sıra oluşması nedeniyle bu durum önemsenmemekte veya tamamen gözden kaçırılabilir (94).

Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz, sadece olumlu etkileri olan bir aktivite olarak düşünülse de aşırıya kaçılması halinde egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz sonuçları da olabilir. Egzersiz bağımlılığı, davranışsal bağımlılık kategorisinde yer alır ve bireyin egzersiz yapma isteği kontrol edilemez hale gelir. Egzersiz yapmama durumunda kişide olumsuz fiziksel ve zihinsel etkiler görülür. Egzersiz bağımlılığı olan kişiler egzersiz sıklığını, süresini ve şiddetini arttırarak aile, sosyal çevre ve iş hayatından uzaklaşabilirler. Egzersiz bağımlılığı, Adams (44), Hausenblas ve Downs (7), Zmijewski ve Howard (18) ve Adams ve Kirkby (6) tarafından incelenmiştir. Egzersiz bağımlılığı olan kişilerde, yeterli egzersiz yapmadıkları düşüncesine kapılıp sürekli stres, kaygı, suçluluk hissi gibi psikolojik sorunlarla birlikte hareketsizlik, tembellik, iştahsızlık, uykusuzluk ve baş ağrısı gibi bedensel sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu bağımlılık türü tanımlandığında, kişinin 24-36 saat boyunca egzersiz yapmaması sonucunda belirlenen psikolojik ve fizyolojik belirtilerle teşhis edilebilir (46).

Glasser (47) ilk olarak koşucular üzerinde yaptığı çalışmalarla egzersizin aşırı yapılmasının tersine ödüllendirilip, daha fazla çalışılması gerektiğini vurgulayarak "pozitif bağımlılık" terimini kullanmıştır. Diğer yandan Morgan (48), negatif bağımlılık terimini ortaya atmış ve bu bağımlılık için iki kriter belirlemiştir. İlk kriterde, bağımlı olan

bireylerin her gün düzenli olarak egzersiz yapması ve egzersiz yapmadan yaşayamayacaklarını düşünmeleri gerektiği ifade edilmiştir. Diğer kriterde ise, egzersize katılım sağlanamadığında belirtilerden uzaklaşıldığı tespit edilmiştir. Morgan, diğer bağımlılık türleriyle egzersiz bağımlılığını karşılaştırarak, zararlı gibi görünen uyarıların zamanla mutluluk verici hale geldiğini ve dozun artırılması gerektiğini ifade etmiştir. Çalışmalar pozitif ve negatif bağımlılık arasındaki farklılığı belirleyerek fiziksel ve psikolojik sağlığı belirleme ve bağımlılığı tespit etme gerekliliğini ortaya koymuştur (49).

Egzersiz bağımlılığı, genellikle dört aşamada incelenir. Bu aşamalar, kişinin egzersiz alışkanlıklarının nasıl evrildiğini ve olası bağımlılık belirtilerini tanımlamayı amaçlar:

İlk Aşama: Kişi, egzersizi sadece eğlenmek ve formda kalmak amacıyla yapar. Bu aşamada egzersiz yapma motivasyonu genellikle sağlıklıdır ve olumlu sonuçlara odaklanmıştır.

İkinci Aşama: Riskler bu aşamada başlar. Kişi, egzersiz sırasında kendini iyi hissettiğinin farkına varır ve bu sebeple yaşamındaki problemlerden uzaklaşmak amacıyla egzersize doğru yönelir. Bu yönde egzersiz, olumsuz duygusal durumların bir tür kaçış yolu olarak kullanılabilir.

Üçüncü Aşama: Kişi, hayatını çok yoğun bir antrenman sistemi üzerine dizayna başlar. Bu aşamada yaralanmalar ve sosyal problemler ortaya çıkabilir. Egzersiz yapmama durumunda huzursuzluk hissi, endişe veya suçluluk gibi belirtiler görülebilir.

Dördüncü Aşama: Kişi, bu aşamadan sonra egzersiz bağımlısıdır. Egzersiz hayatının merkezine yerleşmiştir ve tüm negatif sonuçlara rağmen kontrolsüzce egzersiz yapmaya devam etmektedir. Bu aşamada fiziksel yaralanmalar, psikolojik zorluklar ve sosyal izolasyon gibi ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Her birey için bu aşamaların deneyimlenme şekli farklı olabilir ve tam olarak her bireyde bu aşamaların geçerli olup olmadığı kesin değildir (35).

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI TARİHÇESİ

Aşırı egzersiz düşüncesi, başlangıçta profesyonel koşu yapanlarda tespit edilmiş (47). Bazı sporculardaki davranışsal değişikliği açıklamak için "pozitif bağımlılık" ifadesi ortaya atılmıştır. Glasser, bu davranışsal değişikliklerin kişiler için sorunlara neden olur hale gelmesi yerine ödüllendirilmesi gerektiğini ve bu davranışlar için çaba harcanması

gerektiğini vurgulamıştır. Aynı zamanda koşu veya meditasyon gibi çalışmalarla pozitif bağımlılık elde edilebileceğini belirtmiştir.

Morgan (48), pozitif bağımlılığa farklı bir bakış açısı sunarak "negatif bağımlılık" terimini tanıtmıştır. Bu bağlamda, negatif bağımlılığın temel kriterlerini belirlemiştir. İlk olarak, bağımlı bireylerin günlük egzersiz yapmadan yaşayamayacaklarına ve her gün egzersiz yapmaları gerektiğine inandıklarını vurgulamıştır. İkinci olarak, egzersiz yapmadıklarında belirtilerden bariz bir şekilde azaldığını gözlemlemiştir. Morgan, egzersiz bağımlılığını diğer bağımlılıklarla kıyaslayarak açıklamış, bu bağlamda tütün veya alkol bağımlılığı gibi öteki bağımlılıklarla benzerlikleri ortaya koymuştur. Bu benzerlikler, bağımlılığın ilk aşamalarında uyarıların zararlı olarak algılandığını, ancak zamanla bu uyarıların olumlu bir değer kazandığını, sonrasında bu olumlu hislerin diğer şeylerden daha baskın hale geldiğini ve süreklilik için doz artışının gerekebileceğini belirtmiştir.

Jacops (50), egzersiz bağımlılığı için benzer bir teori sunmuş ve kumar bağımlıları, alkol bağımlıları ve yeme bağımlılığı yaşayan bireylerde ortak psikolojik rahatsızlıklar olduğunu öne sürmüştür. Aynı şekilde, Glasser (47) da koşucular üzerinde yaptığı gözlemler sonucunda egzersiz bağımlılığının zihinsel bir trans etkisi yarattığını ifade etmiştir.

Bu bakış açıları, egzersiz bağımlılığının psikolojik ve davranışsal yönlerini vurgulayarak, bireylerin egzersize olan bağımlılıklarının diğer tür bağımlılıklarla benzerliklerini ortaya koymaktadır.

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇÜMLERİ

Tek Boyutlu Ölçümler

Carmack ve Martens (51), egzersiz bağımlılığı üzerine çalışan ilk araştırmacılar olarak "Antrenmana Bağlılık Ölçekli Kişisel Rapor" adlı anketi geliştirdi. Anket, egzersizle ilgili bilgi elde etmek için 12 maddeden oluşan 5 dereceli Likert tipi bir ölçek kullanmıştır. Bu ölçümler, egzersiz bağımlılığının psikolojik yönlerini daha iyi değerlendirmeyi amaçlayan negatif bağımlılık ölçekleri gibi tek boyutlu ölçeklere göre daha güvenilir olduğuna inanılmaktadır (52).

"Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği". Rudy ve Estok (53) ise egzersiz bağımlılığı ve egzersize isteklilik arasındaki farkı daha iyi anlamak amacıyla geliştirilmiştir. Bu 17 maddelik Likert ölçeği, egzersiz bağımlılığı ve etkilerini ölçerken bununla birlikte egzersize isteklilik ve etkilerinin azalmasını da negatif bağımlılık ölçeği kapsamında

belirlemeyi amaçlamıştır. Ayrıca, "Zorunlu Antrenman Anketi" (Blumenthal, O'Toole ve Chang (19) psikolojik yönleri ölçen 21 soruluk bir ölçektir. Pasma ve Thompson (54) ise bu ölçeği "Zorunlu Egzersiz Anketi" olarak geliştirmiş ve ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği olarak adlandırmıştır. Yine de, tek boyutlu ölçümler tek yönüyle sınırlı olabileceğinden, daha fazla veriye ulaşmak amacıyla çok boyutlu yaklaşımların geliştirildiği görülmüştür. Bu yaklaşımlar, egzersiz bağımlılığının daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesine yönelik olarak ölçüm yapılarını zenginleştirmeyi amaçlar (7).

Çok Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağımlılığını değerlendirmek için çok boyutlu ölçümler, "Egzersize Bağımlılık Ölçeği". Davis ve ark. (55) ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği". Hausenblaus ve Downs, (7) gibi ölçekleri kapsar. Egzersiz bağımlılığı belirtilerini çok boyutlu olarak değerlendiren bir ölçek, genellikle üç bölüme ayrılır:

- a) Risk Altında
- b) Belirti Var
- c) Egzersiz Bağımlılığı için Belirti Yok

Çok boyutlu bu ölçek, 5 dereceli Likert şeklinde 21 maddeden oluşur ve kendi içinde iyi bir tutarlılığı vardır ($\alpha=0.95$). Ayrıca 1 hafta arayla tekrarlanan test sonuçları da yeterli güvenilirlik göstermiştir ($r=0.92$, $p<0.001$). Bu ölçeğe karşın, "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği", yalnızca egzersiz bağımlılığı iç tutarlılığını ölçen 7 ve 8 numaralı maddelerden oluşur. Ayrıca, 29 maddenin üzerinde yer aldığı 7 dereceli Likert tipi ölçek, güvenilirliği artırmak için kullanılmıştır. Ancak, bu ölçekte egzersiz bağımlılığına ziyade egzersiz yapmayı etkileyebilecek kesin maddeler belirlenmiştir (7).

Bu bağlamda, "Egzersize Bağımlılık Ölçeği" gibi hem tek boyutlu hem de çok boyutlu ölçeklerin, değişkenlerle (yaş, cinsiyet, kişilik vb.), davranışlarla (yeme bozuklukları, egzersiz sıklığı/yoğunluğu vb.) ve egzersiz motivasyonu ile olan ilişkileri araştırılarak egzersiz bağımlılığı üzerinde kullanılması gerektiği anlaşılmıştır (55).

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KRİTERLERİ

Egzersiz bağımlılığı, Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV (DSM-IV) temel alınarak ilk kez Veale tarafından belirlenmiştir (49). Bu tanı kriterleri, bireyde 12 aylık bir süre içerisinde minimum 3 kriterin mevcut olması ve bu kriterlerin klinik bir

belirtilere yol açması gerekliliğini içerir. Egzersiz bağımlılığı tanısı için kullanılan kriterler şunlardır (56);

Tolerans: Bireyin istenilen etkiyi elde etmek için egzersiz miktarını arttırması veya aynı miktarda egzersize devam etmesine rağmen etkilerinin azalması.

Egzersizin Kesilmesi Etkileri: Herhangi bir nedenle egzersiz yapmayı durdurmanın kaygı, stres gibi belirtilerle sonuçlanması veya bu belirtilerin ortaya çıkmasını engellemek amacıyla egzersiz yapmaya devam edilmesi.

Niyet Etkisi: Sık sık düşünüldüğünden daha fazla ve uzun süreli egzersiz yapılması.

Kontrol Kaybı: Yapılan egzersizin yoğunluğunun giderek kontrol edilememesi veya egzersizi bırakma çabalarında başarısızlık yaşanması.

Zaman: Egzersize ayrılan sürenin normalin çok üzerinde olması.

Diğer Aktiviteleri Azaltma: Egzersize ayrılan sürenin arttırılması adına günlük yaşamdan uzaklaşma veya diğer aktivitelerin azaltılması.

Devamlılık: Fiziksel bir yaralanma olsa dahi egzersize devam edilmesi.

RUH HALİ VE DUYGU

Ruh halimiz ve duygularımız, sosyal yaşamımızda sürekli karşılaştığımız içsel ve dışsal tepkilerimiz sonucu oluşan dışa aktardığımız ya da içimize gömdüğümüz bazı psikolojik durumları ifade eder. İnsan, çeşitli olayların etkisi altında kalarak tepkisel yanıtlar veren bir varlıktır ve zihinsel yapısı ile fiziksel bedeni arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Zihinsel düşünceler bedenimizi etkileyebilirken, bedensel durumlar da ruh halimizi etkileyebilir. İnsanın içsel dünyası oldukça karmaşık, kompleks ve bütüncül bir yapıya sahiptir (57). Bu karmaşıklık, insanları durumlarına bilinçli bir şekilde tepki göstermeye yönlendirir. Bu da duyguların ne kadar etkili olduğunu ortaya koyar. "İçinizde yaşadığınız duygularınıza ne kadar hakim olursanız, o kadar hür ve mutlu olabilirsiniz" (58).

Peki, ruh halinin önemi neden bu kadar büyük? Kişinin ruh hali, "rutin işlerden, maddi durumdan, sosyal statüden ve kişisel ilişkilerden daha etkili bir şekilde hayatımızı belirler" (58). Çünkü yaşadığımız her olayı, durumu ruh halimizin penceresinden görerek deneyimleriz. Kötü bir ruh halinde olduğumuzda, başarılarımız veya maddi varlıklarımız umursamaz hale gelir. Olumlu bir ruh halinde olduğumuzda ise, en zorlu koşullar altında bile zorlukların üstesinden gelebiliriz (58).

Karageorghis ve Terry (59) tarafından belirtildiği üzere, duygular bizi çevreleyen dünyayla olan ilişkilerimizi anlamlandırmamızdır ve ruh halleri doğal olarak daha genel ve

uzun sürer. Bu nedenle, sporcunun ruh hali, antrenman ve müsabakalardaki performansı etkileyerek, bireysel kaynakları harekete geçirmede kritik bir rol oynar. Ruh halinin, zihinsel sağlığımızın bir göstergesi olarak adlandırılması da yaygındır. Nico Frijda (60) tarafından belirtildiği gibi, duygular belirli kurallara göre oluşur, büyür ve yok olurlar ve mantık, ruhsal sağlığımızı korumak için hisleri bir barometre gibi ölçer.

Geleneksel bilgiye göre, ruh halleri veya duygu durumları, stres veya düşünceler gibi etkenlerden kaynaklanarak belli olaylar veya bilgi parçalarına verdiğimiz tepkiler sonucunda ortaya çıkar. İyi bir ruh haline girmemizi sağlayabilirler. Duygular genellikle beyindeki olaylarla ilişkilidirken, ruh halleri zihinsel ve bedensel aşamalardan kaynaklıdır. Thayer'a göre, ruh hali var olan psikolojik ve fizyolojik halimizi derecelendiren bir barometre olarak düşünülebilir. Bu, biyolojik bir amacı hedefler. Tehlikeli bir durum ile karşılaştığımızda veya gerektiğinde harekete geçmemiz için bizi uyarır (58).

İnsan zihni, kendini kontrol etmek için tasarlanmış bir sistemdir ve asıl hedef, bu sistemin olumlu bir ruh hali ortamı yaratabilmesidir. Hayatımızın tüm alanlarını, eylemlerimizi, duygularımızı ve düşüncelerimizi denge içinde bir ruh haliyle yönetebilmek, hayatımızı pozitif yönde etkilemek için önemlidir. Ruh halimiz, düşüncelerimizi ve duygularımızı olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilir. Brunel Ruh Hali Ölçeği (BRUMS), ruh halimizi hızlı ve uygun bir şekilde değerlendirerek, çözüm yolları sunabilir.

Ruh Hali Yönetim Teknikleri

Sporcular çoğunlukla kendi ruh halleri üzerinde bilince sahiptirler ve öz düzenleme planlamaları geliştirirler. Bu genellikle sezgisel bir süreçtir, ancak spor psikologları daha sistemli bir yaklaşım benimseyerek, üstün performansı teşvik etmek için doğal süreci yönetmeye yardımcı olurlar. Ruh halimizi korumak veya değiştirmek için hangi stratejileri kullanabileceğimizi bilirsek, daha keskin bir düşünceye ulaşabiliriz (59).

Aşağıdaki açıklamalar spor performansı ve ruh hali arasındaki ilişkiye dair önemli ipuçları sağlar:

-Yüksek esenlik ve düşük gerginlik, depresiflik, kızgınlık, halsizlik ve karışıklık gibi ruh hali özellikleri, üstün performansla bağlantılıdır.

-Müsabaka öncesinde makul bir gerginliğin ve kızgınlığın varlığı, yüksek enerji ve düşük depresiflik, bitkinlik ve karışıklıkla ilişkili olarak performansa olumlu katkı sağlayabilir. Ancak bu durum, temas ve hırçınlık gerektiren sporlarda daha etkili olabilirken, ince kas kontrolü becerisi gerektiren sporlar için daha az yararlıdır.

-Eğer en başarılı performanslarınızı sergilediğiniz bir ruh hali durumu varsa, bu durumun tekrar sağlanması üst düzey performansı teşvik edebilir. Spor psikolojisi uzmanları, sporcuların doğal ruh hallerini tanıyarak ve yöneterek, üstün performans elde etmelerine yardımcı olabilirler (59).

İnsan bedeni kinesyoloji temelli bir iletişim sistemiyle donatılmıştır. Negatif düşüncelerin kolaylıkla yorgunluğa ve bitkinliğe yol açtığı bilinmektedir. Bu nedenle, kişinin düşünce merkezleri ile duyguları arasında sıkı bir bağlantı vardır. Duyguların yönetimi, olumlu veya olumsuz duyguları içeren her türlü durumun düzenlenmesini içerir. Duyguların, tepki sisteminin tüm bölümlerinde (duygular, düşünceler, davranışlar ve fizyoloji) varelığı gözlenmiştir. Bilim insanları, olumlu veya olumsuz duyguların düzenlenebileceği konusunda hemfikirdirler (61).

James-Lange teorisi, insan beyninin fizyolojik değişiklikleri duygular veya hisler olarak yorumladığını öne sürer ve tüm duyguların temelinde ayrı fizyolojik örüntüler olduğunu iddia eder. Güçlü duygular, uyandırıcı ileticilerin salınımına neden olarak kalp kasındaki kapalı kimyasal mekanizmaları açabilir ve kalbin daha hızlı kan pompalamasına neden olabilir. Bazen, uyandırıcı ileticiler normalden iki veya üç kat daha hızlı bir kalp atış hızına neden olabilir. Sakinleşmeye başladığınızda, dizginleyici ileticiler salınarak kalp kasındaki kimyasal kilitleri kapatarak kalbin atış hızını yavaşlatır (62).

Ruh halindeki değişimlerin egzersizle ilişkisi birçok çalışmada araştırılmıştır. Bu araştırmalar, egzersizin negatif ruh halini pozitif çevirmek için en efektif yol olduğunu ve diğer tekniklerden daha olası bir seçenek olduğunu göstermektedir. Psikolog ve psikiyatristler, sporcuların kendilerine olan inanç ve güvenlerinin yenilenmesine yardımcı olabilecek stratejiler uygulamanın, en iyi ruh hali ile optimal performansa ulaşmalarına destek olabileceğini belirtmektedirler (63).

Efektif bir ruh hali organize stratejisi için önemli olan şey, olumlu bir ruh halini sağlamak için duyguları kontrol altında tutabilmektir. Farklı ruh hali boyutları için çeşitli etkili düzenleme planlamaları mevcuttur ve bu stratejiler aşağıdaki tabloda listelenmiştir. BRUMS tekniğini kullanarak, bu stratejileri uygulamadan önce ve sonra ruh halinizi izleyerek ruh hali boyutlarını değerlendirebilirsiniz. Psikologlar ve araştırmacılar, bu stratejilerin uygulanmasının, sporcuların kendilerine olan güvenlerini arttırarak en üst seviyede pozitif bir ruh hali ile üstün performans göstermelerine destek olabileceğini belirtmektedirler.

Farklı ruh hali aşamaları için efektif ruh hali organize etme stratejileri aşağıdaki gibidir:

-Gerginlik Yönetimi:

-Gevşeme stratejileri uygulayın.

-Sporla alakalı düşünceler kullanarak rahatlama sağlayın.

-Stretching veya kardiyo gibi fiziksel aktiviteler yapın.

-Depresyon Yönetimi:

-Hislerin nedenleriyle alakadar olun ve üzerine düşünün.

-Biriyle hisleriniz hakkında sohbet edin.

-Duygularınızı objektif bir bakış açısıyla değerlendirin.

-Kızgınlık Yönetimi:

-Gevşeme tekniklerini kullanarak sakinleşin.

-Kendi başınıza zaman geçirin ve yalnız kalın.

-Hisleri perspektife koyun ve durumu geniş bir açıdan değerlendirin.

-Hislerin nedenleri veya tetikleyicilerinden kaçının.

-Dinçlik Yönetimi:

-Fiziksel aktivitelerle meşgul olun.

-Sporla ilişkili imgelemeler kullanarak enerji kazanın.

-Hızlı ve neşeli müzik dinleyin.

-Odaklanacağınız müsabaka stratejileri belirleyin.

-Bitkinlik Yönetimi:

-Gevşeme tekniklerini kullanarak dinlenin.

-Şekerleme yapmak veya uyumak için zaman ayırın.

-Bir duş alarak tazelik hissi elde edin.

-Masaj yaptırarak rahatlama sağlayın.

-Karışıklık Yönetimi:

-Müsabaka stratejilerine odaklanın ve kendinizi meşgul edin.

-Olumlu düşüncelere odaklanarak zihninizi rahatlatın.

-Hislerin nedenleriyle ilgilenin ve üzerine düşünün.

-Hisleriniz hakkında birisiyle konuşarak destek alın (59).

Çeşitli bilim araştırmaları, ruh halinin düzenlenmesi için değişik tekniklerin ve stratejilerin kullanılabileceğini göstermektedir. Örneğin, Caroline Reynolds'un yaptığı gibi, sürekli yaptığı şeylerden farklı bir aktivite yaparak kendini daha enerjik hissetmek mümkün olabilir. Sporcular, olumsuz duygulardan kurtulmak ve pozitif bir ruh hali ile performanslarını artırmak için kendi kendilerine ruh hallerini rehabilite etmeyi öğrenmelidirler. Negatif düşünceler depresyona neden olabilir ve sporcuları depresif bir

duruma sokabilir. Ancak, depresyonun karşıtı olan şey mutluluk ve insan ruhunun canlılığıdır. Depresyon, bazen fizyolojik nedenlerden kaynaklanırken, bazen de dayanılmaz üzüntüler ve içe atılan öfkenin tetikleyicisi olabilir. Ancak, depresyon aynı zamanda hayatta ilerlemek ve gelişmek için bir fırsat olarak da görülebilir (64).

Ruh hali düzenleme stratejileri, sporcuların performans düzeyleri üzerinde etkili bir rol oynar. Sporcular, benzer bir ruh hali durumunu müsabakalar öncesinde oluşturarak daha üstün performans sergileyebilirler. Ruh hali profilleri, antrenman yükü için tepkileri izlemek ve aşırı antrenmanı önlemek gibi amaçlar için antrenörlere ve kondisyon uzmanlarına yardımcı olabilir. BRUMS gibi yöntemler, ruh hali değerlendirmesi için kullanılabilir. Ancak bu yöntemler sadece öz-değerlendirme için kullanılmalıdır ve kalifiye bir psikolog tarafından denetlenmelidir. Örneğin, İngiltere Ulusal Takımın'da teknik direktörlük görevi yapan Roy Hodgson, Uruguay maçından sonra oyuncuların soyunma odasındaki ruh hallerinin düşük olduğunu söyleyerek, bu halin takımı başarısızlığa götüren durumlardan biri olduğunu açıkça ortaya koymuştur (59).

Ruh Hali ve Performans İlişkisi

Fiziksel aktivitelerin yapılması için gerekli olan fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verim performans olarak adlandırılır (65). İnsan beyni, vücudun derin kısımlarından edinilen bilgiyi çevreden alınan bilgiyle sentezleyerek tehlikeleri fark eder ve bu sayede fiziksel ve kimyasal dengenin devamını sağlar. Ruh hali, spor araştırmacıları için uzun yıllardır spor performansıyla ilgili büyük bir ilgi alanı olmuştur. Duygu düzenleme ve duygu durumlarıyla performans arasındaki ilişkiler, önemli bir konudur. Yarışma anında oluşan ruh hali ve ruh hali düzenleme bulguları, performansı etkileyebilir. Spor ve egzersiz alanında duygusal yanıtlar hala bazı belirsizlikler içerse de, duyguların olaylara karşı ortaya çıkan davranışsal tepkiler üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (64).

Sporcular, hedeflerine ulaşmak için hem fiziksel hem de psikolojik antrenman programları uygularlar. Ancak, hedeflerine ulaşamadıklarında, ruh hallerini bir mazeret olarak gösterme eğiliminde olabilirler. Aslında, kötü ruh hali ve olumsuz duygular, en üst seviyedeki sporcuları bile olumsuz etkileyebilir. Kötü performans genellikle psikolojik faktörlere bağlıdır ve yüksek performans, zihinde yaratılan duygusal atmosferle yakından ilişkilidir. Optimal ruh halleri açısından, sporcuların çok fazla değişkenlik göstermesi yerine, ideal bir ruh halinin istikrarlı olması önemlidir. Eğer bir sporcu uzun bir süre boyunca sürekli olarak olumsuz bir ruh haline sahipse, spor psikoloğları genellikle kronik

ruh hali bozukluğunun üstesinden gelebilmek adına klinik psikolog tarafından tedavi edilmesini önerir (66).

Sporcuların performansı ile ruh hali arasında güçlü bir bağlantı olduğu birçok çalışma tarafından gösterilmiştir. Sporcular, müsabakalar öncesinde, sırasında ve sonrasında yoğun duygular yaşarlar. Profesör Andrew Lane ve Dr. Chris Beedie, bir meta-analiz çalışması yaparak ruh hali profillerinin spor performansını tahmin edebilme yeteneğini ve farklı seviyelerdeki sporcu gruplarını ayırabilme yeteneğini test ettiler. 3.400'den fazla sporcu üzerinde yapılan araştırmalar, ruh hali yapılarının sporcunun nasıl performans göstereceği konusunda ipuçları içerdiğini gösterdi. Yüksek zindelik seviyeleri, düşük karışıklık ve depresyon skorları yüksek performansla bağdaştırıldı. Ancak, farklı seviyelerdeki müsabakalarda sporcular arasında ruh hali profilleri değişebilir. Elit sporcuların genellikle aynı ruh halini sergilediği gözlemlenirken, çocuklar, yetişkinler ve kadın sporcular arasında performans farklılıkları olabileceği de belirtilmektedir (67,68).

Sporcular arasında artan stresin iyi performansın yakalanmasını engelleyebileceği bilinmektedir. Ancak, kızgınlık ve gerginlik gibi olumsuz ruh halleri faktörlerinin performans üzerindeki etkisi depresyon duyguları yaşamadığınız sürece, performansınızı artırabilir. Kızgınlık sporcunun kararlılığı artırabilirken, gerginlik performans için hazırlık göstergesi olarak algılanır ve çoğu zaman mücadele içerisinde kısa bir an var olabilir. Hafif gerginlik, performans sonucunun sporcuya önemli olduğu durumlarda motive edici bir etkiye sahip olabilir. Ancak, aşırı gergin olmak motor kontrolleri etkileyerek hareketlerde akıcılık eksilmesi meydana getirebilir (68).

Fiziksel ve zihinsel becerilerinizin yanı sıra, duygusal yaratıcılığınız da performansınızı etkiler. Duygusal gücünüz zayıf olduğunda, potansiyelinize ulaşmakta zorluk çekebilirsiniz. Aşırı duygusal uyarılma, performansı olumsuz yönde etkileyebilir ve kaygı düzeyleri yüksek olduğunda, sporcuların fiziksel ve zihinsel belirtiler göstermesi olasıdır. Bu nedenle, duygusal yönden güçlü olmak, başarılı bir performans için kritik önem taşır (69).

Sporcular, en yüksek performans için kendilerini hazırlarken, yarışma öncesinde büyük bir stres yaşayabilirler. Sporun doğal bir yolu olan ruh ve beden sağlığını koruma bazen aksayabilir ve sporcuların sağlığını tehlikeye sokabilir. Bu nedenle, spor psikolojisi önemli bir rol oynar. Spor psikolojisi, yüksek performanslı sporcuların yeteneklerini artırırken, bilimsel yöntemler kullanarak sporcuların ruh ve beden sağlığını korumaya da odaklanır. Sporcular, kaygı ve stres gibi evrensel duyguları deneyimlemekten kaçınamazlar. Ancak, bu duygular müsabakanın bir parçasıdır ve sporcular, ruh hallerini

ifade eden duygularla etkili bir şekilde başa çıkmanın yollarını aramalı ve kabul etmelidir. Antrenörler ve sporcular, spor psikologları ve psikiyatristlerle çalışarak bu konuda yardım alabilirler. Bu şekilde, sporcular duygularıyla sağlıklı bir ilişki kurarak başarıya ulaşabilirler (70).

Sporcuların motorik özelliklerinin birbirine yakın olduğunda kazananları ruh hallerinin belirlediğini biliyoruz. Ancak, sporcuların psikolojik hazırlığı sadece motorik becerileri geliştirerek elde edilemez. Sporcu performansını artırmak için psikolojik becerilerin öğrenilmesi gereklidir. Performans sporcuları, hedeflerine odaklanarak her müsabakada başarı elde edebilirler. Beden, zihin ve duygu birbiri üzerinde etkileri olan bir yapıdadır ve performansı ayarlayabilmek etmek için güven, kaygı, konsantrasyon ve motivasyona sahip olmak gereklidir. Psikolojik hazırlık için uygun rehberlik ve yeterli özveri önemlidir. (68). Performans süresinin uzunluğu ile performanstaki dalgalanmanın artışı arasında doğru orantı olabileceği düşünülmektedir. Terry (71) bu durumu, ruh halinin geçici bir yapı olduğu şeklinde ifade etmiştir. Pratik stratejiler ve teknikler kullanarak ruh halini kontrol etmek, daha iyi ve istikrarlı bir performans sağlamaya yardımcı olabilir.

BRUMS anketi, uygulamalı spor psikolojisi araştırmalarında kullanılabilecek faydalı bir araçtır. Bu anket, sporcuların müsabaka öncesi ruh hallerini değerlendirmek için kullanılabilirken aynı zamanda kısa olması nedeniyle genç sporcularda yaşanan ruh hali bozukluklarının da erken teşhisinde yardımcı olabilir. Sporcuların ruh hallerinin anlaşılması, optimum performansa ulaşmak için önemlidir ve bu nedenle BRUMS anketinin kullanımı bu açıdan da faydalıdır (72,73).

Müziğin Gücü ve Ruh Hali

İngiliz filozof Francis Bacon, "Sylva Sylvarum" adlı yapıtında düzenli müzik dinlemenin ruhunu tazelediğini ve beslediğini ifade ederek, "müzik ruhun gıdasıdır"(59). Müziğin mutluluk, hüznün, hayranlık, öfke gibi duygular uyandırması, kişiyi heyecanlandırması ve rahatlatması nedeniyle insanlar üzerinde önemli duygusal ve fizyolojik etkilere sahip olduğu ileri sürülmektedir (74). Uzmanlar, sporculara kaygı kontrolü için kullanabilecekleri kişiselleştirilmiş bir müzik türü seçmelerinde yardımcı olabilir. Örneğin kaygı düzeyini artırmak isteyen sporcular enerjisi yüksek müzikler, kaygı düzeyini azaltmak isteyenler ise sakinleştirici müzikler dinleyebilirler (74).

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, egzersiz esnasında müzik dinlemek sporcular tarafından en çok kullanılan ve en efektif ruh hali düzenleme stratejisidir. Müziğin bu denli tercih edilmesinin nedenlerinden biri, kullanımının basitliğidir. Enerjinizi yükseltmek

istiyorsanız, ilham uyandırıcı sözlere sahip, hareketli ve eğlenceli müzikleri tercih edebilirsiniz. Eğer daha saldırgan bir ruh hali istiyorsanız, cesur karakterlere veya şiddet içeren sahnelerle ilişkilendirilen müzikleri çalabilirsiniz. Örnek olarak, Avustralyalı tenisçi Lleyton Hewitt, önemli müsabakalar öncesi Rocky film serisindeki "Eye of the Tiger" adlı müziği dinliyordu. Bu müziğin ona büyük bir adrenalin coşkusu sağladığını ifade etmiştir. Ruh halini düzenlemenin bir diğer yolu da gereğinden fazla psikolojik enerji harcamayı önleyen ve sizi rahatlatan yavaş tempolu müzikleri dinlemektir. Dakikada 100 atım altı tempo ile çalınan müzikler, sizi rahatlatma konusunda yardımcı olabilir. Ayrıca doğa ile ilgili sesler de (örneğin, akan bir nehir, kuş cıvıltıları, dalga sesleri) bu amaç için kullanılabilir. Müzik, duygusal durumumuzu yönlendirmede etkili bir araç olarak sporcuların performansını artırabilir ve ruh halini optimize edebilir (59).

Moral Verici Konuşmalar ve Ruh Hali

Spor psikologları, antrenörler ve kulüp yöneticileri, sporcuların ruh halini ve ekibin moral seviyesini iyileştirmek adına maç öncesi ve ara verilen zamanlarda (örneğin molalar) ne söyledikleri konusunda giderek daha fazla ilgi göstermektedir. Çalıştırıcıların, kulüp yöneticilerinin veya takım kaptanlarının maç öncesinde konuşmaları genellikle moral seviyesini yükseltici niteliktedir ve takım bütünlüğünü sağlamak, bireysel ve takım gücünün farkına varmalarını sağlamak ve motivasyonu artırmak için yapılır. Araştırmalar, olumlu bir ruh halinin genellikle başarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, özellikle genç sporcular için yoğun bir rekabet ortamında bu durum hayal kırıklığına ve duygusal tükenmişliğe neden olabilir. Profesyonel ve elit sporcuların gerek performans gerekse başarı üzerinde güçlü bir vurgu yapmaları önemlidir (59).

Sporcular, antrenörleri, arkadaşları ve çevreleri tarafından etkilenebilirler, bu bazen olumlu şekilde bazen ise olumsuz şekilde sonuçlanabilir. Bu nedenle, sporcuların kendileriyle, takım arkadaşlarıyla ve koçlarıyla yapacakları bilinçli çalışmalar, sporcunun iyi yönde motive edilmesine yardımcı olabilir. Sporcular, kendi kendilerine konuşarak düşüncelerini kontrol edip ruh hallerini değiştirebilirler. Bu konuşmalar sessiz ya da sesli olarak yapılabilir. Bazen, mevcut ruh halinin değiştirilmesi gerekebilir. Bu durumda, kendine konuşma kullanarak uygun kelimeleri veya ifadeleri bulmak ve optimal ruh haline ulaşmak için öncelikle mevcut ruh halinin değerlendirilmesi gerekebilir (59).

Sporla Sosyalleşmenin Ruh Haline Etkisi

İnsan yaşam döngüsü, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarla etkileşim halindedir. Bu, insanların iletişim kurma, kaynaşma, paylaşma, zaman geçirme, düşüncelerini ifade etme ve birçok etkileşimde bulunma ihtiyacından kaynaklanır. Spor, bedensel ve zihinsel sağlığı geliştiren, sosyal davranışları düzenleyen ve bireyin belirli bir seviyeye ulaşmasına yardımcı olan biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Spor, bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimini sağlayarak, koordinasyonu artırarak ve sosyalleşmesine yardımcı olur (75).

Sporcu, antrenörü, rakipleri ve arkadaşları arasındaki uyum, sporun takım ruhunu ortaya çıkarmasına bağlıdır. Bu nedenle, sporcuların ruh hallerinin düzenli olması ve iyi etkileşimler kurmaları, ilerlemelerine etkide bulunur. Sosyalleşme ve ruh hali, takım olarak engellerin üstesinden gelme fırsatı sağlar. Sporcuların motivasyonunu arkadaş çevresi belirler. Bu nedenle, sporun sosyal etkileri önemlidir ve bireyin mutluluğu, bedensel ve ruhsal sağlığı için faydalıdır. Spor, gelişmişlik ile sosyal hayat arasında bir paralellik gösterir (76).

Takım arkadaşları ile sosyalleşme, sporcuların stresli antrenman ve yarışma programlarına karşı koruyucu bir etkiye sahip olabilir. Bununla birlikte, bazı spor dalları kültürel olarak olumsuz davranışları destekleyebilir, özellikle alkol tüketimi, saldırganlık ve aşırı abur cubur tüketimi gibi davranışlar sporcuların ruh haline ve performansına zarar verebilir. Çalıştırıcılar ve takımı yönetenler, sosyal aktiviteler ve iyi ara buluculuk teknikleri kullanarak sporcuların sosyal ve ruhsal ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Ancak, sporcuların yaşam şekline ve değerlerine uymayan aktiviteler de olabilir (59).

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu araştırma Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Girişimsel Olmayan Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 13.12.2021 Karar No: 24/26- Protokol No: TUTF-GOBAEK 2021/437).

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (77).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu İstanbul ilinde fitness egzersizi yapan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlenirken seçkisiz Örneklem Yöntemlerinden Basit Seçkisiz Örneklem Yönteminden faydalanılmıştır. Çalışmada ulaşılması gereken en küçük örneklem büyüklüğü evreni oluşturan kişi sayısı bilinmediğinden dolayı aşağıdaki formül kullanılarak 384 olarak hesaplanmıştır (78).

$$n = \frac{t^2 pq}{d^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 * 0,50 * 0,50}{(0,05)^2}$$

$$n = 384$$

Örneklem büyüklüğü 384 olarak hesaplanmıştır. Olası kayıplar göz önünde bulundurularak %10 eklemeye yapılarak örneklem büyüklüğü 422 olarak belirlenmiştir

Verilerin Toplanması

Çalışmada katılımcılara Google Formlar üzerinden ulaştırılmış ve katılımı gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 424 kişiye ulaşılmış olup aykırı uç değerler analizi sonucu 13ölçek formu değerlendirmeye alınmamış ve toplamda 411 form değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplanma Aracı

Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Tekkurşun Demir ve arkadaşları (79) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, üçüncü bölümde Terry ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çakıroğlu (80) tarafından yapılan Brunel Ruh Hali Ölçeği oluşturmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir durumu, haftalık kaç gün egzersiz yapıyorsunuz, spor geçmişi ve meslek gibi bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından oluşturulan 8 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Tekkurşun Demir ve ark. (79) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar sırasıyla aşırı odaklanma ve duygu değişimi 7 madde, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma 6 madde ve tolerans gelişimi ve tutku boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucu Cronbach alpha katsayıları sırasıyla; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için 0,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu,77'dir. Çalışmamızda Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Cronbach alpha katsayısı ölçek genelinde 0,83 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin puan aralıkları, "1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir (78).

Brunel Ruh Hali Ölçeği

Katılımcıların Duygu Durumu Profilini belirlemeye yönelik olarak Terry ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çakıroğlu (80) tarafından yapılan Brunel Ruh Hali Ölçeği 6 alt ve 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması sonucu 19 madde ve 4 boyuta düşürülmüştür. Ölçek hiç değil ile aşırı derecede arasında 5'li derece ile derecelendirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması sonucu Alt boyutlara ait Cronbach Alpha katsayıları kızgınlık için .75, depresiflik için .85, bitkinlik için .81 ve dinçlik için .78 olarak tespit edilmiştir. Çalışmamızda Brunel Ruh Hali Ölçeği Cronbach alpha katsayısı ölçek genelinde 0,92 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmamızda verilerin analizi katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığına göre yapılmıştır. Veri setindeki aykırı-uç değerler Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren 13 ölçek formu analizden çıkartılmıştır. Kolmogorov-Smirnova testine göre anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ 'den küçük olduğundan verilerin normal dağılıma sahip olmadığı ve analiz için parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. İkili değişkenler için Mann Witney U testi, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların ruh halleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki Spearman korelasyon analiziyle belirlenmiştir.

Sayıtlar

Araştırmada kullanılan veri toplama aracının güvenilir ve geçerli olduğu, tüm görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu, örneklem grubunun evreni temsil ettiği ve katılımcıların tüm sorulara samimiyetle doğru yanıt verdiği kabul edilmiştir.

Sınırlılıklar

Araştırmada maliyet ve ulaşılabilirlik unsurları da göz önüne alınarak katılımcılar Marmara Bölgesinde Fitness Egzersizi yapan bireylerle sınırlandırılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik değişkenler

Değişkenler		f	%
Yaş	18-24 yaş	82	20,0
	25-31 yaş	113	27,5
	32-38 yaş	91	22,1
	39-45 yaş	85	20,7
	46 yaş ve üstü	40	9,7
	Toplam	411	100,0
Cinsiyet	Kadın	172	41,8
	Erkek	239	58,2
	Toplam	411	100,0
Medeni Durum	Evli	156	38,0
	Bekar	255	62,0
	Toplam	411	100,0
Eğitim Durumu	Lise	60	14,6
	Üniversite	284	69,1
	Lisansüstü	67	16,3
	Toplam	411	100,0
Gelir	Düşük	30	7,3
	Orta	217	52,8
	Yüksek	164	39,9
	Toplam	411	100,0
Spor Geçmişı	3 yıl ve altı	73	17,8
	4-7 yıl	79	19,2
	8-11 yıl	72	17,5
	12-15 yıl	55	13,4
	16 yıl ve üstü	132	32,1
	Toplam	411	100,0
Meslek	Öğrenci	51	12,4
	Memur	28	6,8
	İşçi	58	14,1

Tablo 1. (Devam) Demografik değişkenler

	Esnaf	28	6,8
	Çalışmıyor-Emekli	55	13,4
	Diğer	191	46,5
	Toplam	411	100,0
Haftalık Spor Yapma Sıklığı	2 gün ve altı	53	12,9
	3 gün	86	20,9
	4 gün	97	23,6
	5 gün	108	26,3
	6 gün ve üstü	67	16,3
	Total	411	100,0

Tablo 1’de araştırmanın katılımcılarına yönelik tanımlayıcı istatistik bilgiler yer almaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek değişkenler sırasıyla yaş kategorisinde 25-31 yaş (%27,5);

Cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%58,2); medeni durumda bekar katılımcılar (%62); orta düzey gelire sahip olanlar (%52,8); 16 yıl ve üstü spor geçmişi olanlar (%32,1); meslek grubunda diğer katılımcılar (%46,5) ve haftalık 5 gün spor yapan katılımcılar oluşturmaktadır (%26,3).

Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	,102	411	,000	,925	411	,000
Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi	,103	411	,000	,981	411	,000
Tolerans gelişimi ve tutku	,080	411	,000	,985	411	,000
Egzersiz bağımlılığı	,041	411	,093	,990	411	,008
Kızgınlık	,139	411	,000	,948	411	,000
Depresiflik	,150	411	,000	,897	411	,000
Bitkinlik	,115	411	,000	,971	411	,000
Dinçlik	,144	411	,000	,943	411	,000
Ruh Hali	,110	411	,000	,932	411	,000

Tablo 2’de katılımcılardan elde edilen verilere göre normallik testi sonuçları yer almaktadır. Kolmogorov-Smirnova testine göre anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ ’den küçük olduğundan verilerin normal dağılıma sahip olmadığı ve analiz için parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	9,00	35,00	27,7056	4,35928
Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi	6,00	30,00	15,9659	4,07117
Tolerans gelişimi ve tutku	4,00	20,00	12,0730	3,34220
Egzersiz bağımlılığı	20,00	82,00	55,7445	9,36680
Kızgınlık	5,00	18,00	9,8929	2,10533
Depresiflik	7,00	35,00	13,4745	5,77980
Bitkinlik	6,00	17,00	10,7251	1,94932
Dinçlik	4,00	19,00	9,6861	2,28383
Ruh Hali	27,00	82,00	43,7786	9,73764

Tablo 3'te katılımcıların egzersiz bağımlılığı tanımlayıcı değerlerine bakıldığında değerlendirildiğinde bağımlık düzeylerinin bağımlı grupta yer aldığı ($\bar{x}$ =55,7445) aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda bağımlı grupta yer aldığı ($\bar{x}$ =27,7056); bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutunda riskli grupta yer aldığı ($\bar{x}$ =15,9659) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda riskli grupta yer aldığı görülmektedir ($\bar{x}$ =12,0730). Katılımcıların ruh halleri puanlarının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}$ =43,7786); kızgınlık puanlarının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}$ =9,8929); depresiflik puanlarının düşük olduğu ($\bar{x}$ =13,4745); bitkinlik puanlarının orta düzeyde olduğu ($\bar{x}$ =10,7251) ve dinçlik puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir ($\bar{x}$ =9,6861).

Tablo 4. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-
1- Aşırı odaklanma	1								
2- Bireysel -sosyal	,330**	1,000							
3- Tolerans	,465**	,478**	1,000						
4- Egzersiz bağımlılığı	,760**	,765**	,801**	1,000					
5- Kızgınlık	-,026	,109*	,071	,064	1,000				
6- Depresiflik	-,082	,152**	,039	,045	,620**	1,000			
7- Bitkinlik	,264**	,222**	,275**	,322**	,299**	,114*	1,000		
8- Dinçlik	,006	,203**	,147**	,148**	,550**	,564**	,340**	1,000	
9- Ruh Hali	,006	,210**	,135**	,148**	,793**	,885**	,418**	,785**	1,000

p<0,05*, p<0,01** Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Tablo 4’te katılımcıların ruh halleri ile egzersiz puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan spearman korelasyon analizi sonucu ruh hali ile egzersiz bağımlılığı arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,148$ $p < 0.01$), ruh hali ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,210$ $p < 0.01$), ruh hali ile Tolerans gelişimi ve tutku arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,135$ $p < 0.01$), Kızgınlık ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,109$ $p < 0.01$), Depresiflik ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,152$ $p < 0.01$), Bitkinlik ile Aşırı odaklanma ve duygu değişimi arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,264$ $p < 0.01$), Bitkinlik ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,222$ $p < 0.01$), Bitkinlik ile Tolerans gelişimi ve tutku arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,275$ $p < 0.01$), Bitkinlik ile egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,322$ $p < 0.01$), Dinçlik ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,203$ $p < 0.01$), Dinçlik ile Tolerans gelişimi ve tutku arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,147$ $p < 0.01$), Dinçlik ile egzersiz bağımlılığı arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ($r = ,148$ $p < 0.01$) görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile yaş değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ 18-24 yaş	82	224,80	4,426	4	,351	-
	⁽²⁾ 25-31 yaş	113	206,05				
	⁽³⁾ 32-38 yaş	91	210,47				
	⁽⁴⁾ 39-45 yaş	85	188,74				
	⁽⁵⁾ 46 yaş ve üstü	40	193,84				
Bireysel -sosyal	⁽¹⁾ 18-24 yaş	82	215,48	6,005	4	,199	-
	⁽²⁾ 25-31 yaş	113	222,37				
	⁽³⁾ 32-38 yaş	91	187,32				
	⁽⁴⁾ 39-45 yaş	85	193,15				
	⁽⁵⁾ 46 yaş ve üstü	40	210,15				

Tablo 5. (Devamı) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile yaş değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Tolerans	(1)18-24 yaş	82	220,33	11,092	4	,026*	2>4
	(2)25-31 yaş	113	227,61				
	(3)32-38 yaş	91	201,67				
	(4)39-45 yaş	85	178,52				
	(5)46 yaş ve üstü	40	183,83				
Egzersiz bağımlılığı	(1)18-24 yaş	82	223,17	7,914	4	,095	-
	(2)25-31 yaş	113	221,49				
	(3)32-38 yaş	91	199,42				
	(4)39-45 yaş	85	181,69				
	(5)46 yaş ve üstü	40	193,66				
Kızgınlık	(1)18-24 yaş	82	254,52	28,393	4	,000*	2,3,4>5 1>4
	(2)25-31 yaş	113	207,70				
	(3)32-38 yaş	91	206,81				
	(4)39-45 yaş	85	186,21				
	(5)46 yaş ve üstü	40	141,93				
Depresiflik	(1)18-24 yaş	82	253,76	28,005	4	,000*	1,2>5 1>4 2>3
	(2)25-31 yaş	113	213,03				
	(3)32-38 yaş	91	199,29				
	(4)39-45 yaş	85	188,44				
	(5)46 yaş ve üstü	40	140,83				
Bitkinlik	(1)18-24 yaş	82	235,29	18,208	4	,001*	1,2,3>4
	(2)25-31 yaş	113	214,83				
	(3)32-38 yaş	91	215,36				
	(4)39-45 yaş	85	163,76				
	(5)46 yaş ve üstü	40	189,49				
Dinçlik	(1)18-24 yaş	82	240,71	27,635	4	,000*	1,2,3>5 1,3>4
	(2)25-31 yaş	113	213,77				
	(3)32-38 yaş	91	224,89				
	(4)39-45 yaş	85	167,33				
	(5)46 yaş ve üstü	40	152,10				
Ruh Hali	(1)18-24 yaş	82	260,73	39,103	4	,000*	1,2,3>5 1,3>4 1>4 2>3
	(2)25-31 yaş	113	213,92				
	(3)32-38 yaş	91	209,82				
	(4)39-45 yaş	85	171,48				
	(5)46 yaş ve üstü	40	136,06				

p<0,05*

Tablo 5'te katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ile yaş düzeyleri arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre sadece Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda

istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Gruplar arası farkı belirlemek amacıyla yapılan analizde 25-31 yaş aralığındaki katılımcıların Tolerans gelişimi ve tutku puanlarının 32-38 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların ruh halleri ile yaş düzeyleri arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre ise ölçek toplam ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Gruplar arası fark incelendiğinde Kızgınlık alt boyutunda 25-31 yaş, 32,38 yaş ve 39-45 yaş aralığı katılımcıların kızgınlık düzeyleri 46 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu ve 18-24 yaş arası katılımcıların kızgınlık düzeyleri 39-45 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu; Depresiflik alt boyutunda 18-24 yaş ve 25-31 yaş aralığı katılımcıların depresiflik düzeyleri 46 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, 18-24 yaş aralığı katılımcıların depresiflik düzeyleri 39-45 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu, 25-31 yaş aralığı katılımcıların depresiflik düzeyleri 32-38 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu; Bitkinlik alt boyutunda 18- 24 yaş, 25-31 yaş ve 32-38 yaş aralığı katılımcıların bitkinlik düzeyleri 39-45 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu, dinçlik alt boyutunda 18- 24 yaş, 25-31 yaş ve 32-38 yaş aralığı katılımcıların dinçlik düzeyleri 46 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, 18- 24 yaş ve 32-38 yaş aralığı katılımcıların dinçlik düzeyleri 39-45 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu; ruh hali toplam puanlarında ise 18- 24 yaş, 25-31 yaş ve 32-38 yaş aralığı katılımcıların ruh hallerinin 6 yaş ve üstü katılımcılardan daha yüksek olduğu, 18- 24 yaş ve 32-38 yaş aralığı katılımcıların ruh hallerinin 39-45 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu, 18- 24 aralığı katılımcıların ruh hallerinin 39-45 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu, 25-31 yaş katılımcıların ruh hallerinin 32-38 yaş aralığı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Tablo 6. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan man witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Aşırı odaklanma	Kadın	172	230,16	39587,00	16399,000	-3,509	,000*
	Erkek	239	188,62	45079,00			
Bireysel -sosyal	Kadın	172	209,31	36001,50	19984,500	-,481	,630
	Erkek	239	203,62	48664,50			
Tolerans	Kadın	172	215,81	37119,00	18867,000	-1,426	,154
	Erkek	239	198,94	47547,00			
Egzersiz bağımlılığı	Kadın	172	223,20	38391,00	17595,000	-2,492	,013*
	Erkek	239	193,62	46275,00			
Kızgınlık	Kadın	172	195,85	33686,00	18808,000	-1,488	,137
	Erkek	239	213,31	50980,00			
Depresiflik	Kadın	172	197,54	33977,50	19099,500	-1,228	,219
	Erkek	239	212,09	50688,50			
Bitkinlik	Kadın	172	205,08	35274,00	20396,000	-,135	,893
	Erkek	239	206,66	49392,00			
Dinçlik	Kadın	172	204,90	35243,00	20365,000	-,161	,872
	Erkek	239	206,79	49423,00			
Ruh Hali	Kadın	172	200,51	34487,00	19609,000	-,796	,426
	Erkek	239	209,95	50179,00			

p<0,05*

Tablo 6’da katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Man Witney U Testi sonucu aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuca göre de aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında erkek katılımcıların bağımlılık düzeyleri kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri medeni durum değişkeni arasında yapılan man witney u testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
Aşırı odaklanma	Evli	156	187,05	29180,50	16934,500	-2,537	,011*
	Bekar	255	217,59	55485,50			
Bireysel -sosyal	Evli	156	192,25	29991,00	17745,000	-1,842	,065
	Bekar	255	214,41	54675,00			
Tolerans	Evli	156	185,12	28878,50	16632,500	-2,800	,005*
	Bekar	255	218,77	55787,50			
Egzersiz bağımlılığı	Evli	156	184,00	28704,00	16458,000	-2,939	,003*
	Bekar	255	219,46	55962,00			

Tablo 7. (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri medeni durum değişkeni arasında yapılan man witney u testi sonuçları

Kızgınlık	Evli	156	194,07	30274,50	18028,500	-1,612	,107
	Bekar	255	213,30	54391,50			
Depresiflik	Evli	156	182,71	28502,50	16256,500	-3,118	,002*
	Bekar	255	220,25	56163,50			
Bitkinlik	Evli	156	180,76	28198,00	15952,000	-3,418	,001*
	Bekar	255	221,44	56468,00			
Dinçlik	Evli	156	186,49	29092,00	16846,000	-2,634	,008*
	Bekar	255	217,94	55574,00			
Ruh Hali	Evli	156	180,36	28136,50	15890,500	-3,425	,001*
	Bekar	255	221,68	56529,50			

p<0,05*

Tablo 7’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında yapılan Man Witney U Testi sonucu Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu alt boyutu ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Hem Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda hem de egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında bekar katılımcıların bağımlılık düzeyleri evli katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu kızgınlık alt boyutu dışında ölçek toplam ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre ölçek toplamı, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik alt boyutlarında puanlarında bekar katılımcıların bağımlılık düzeyleri evli katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 8. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Aşırı odaklanma	(1)Lise	60	178,28	7,353	2	,025*	2>3
	(2)Üniversite	284	216,48				
	(3)Lisansüstü	67	186,39				
Bireysel -sosyal	(1)Lise	60	199,17	,300	2	,861	-
	(2)Üniversite	284	207,95				
	(3)Lisansüstü	67	203,84				
Tolerans	(1)Lise	60	205,72	,552	2	,759	-
	(2)Üniversite	284	208,33				
	(3)Lisansüstü	67	196,40				

Tablo8. (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Egzersiz bağımlılığı	(1)Lise	60	192,84	2,891	2	,236	-
	(2)Üniversite	284	212,63				
	(3)Lisansüstü	67	189,67				
Kızgınlık	(1)Lise	60	205,27	,124	2	,940	-
	(2)Üniversite	284	207,18				
	(3)Lisansüstü	67	201,64				
Depresiflik	(1)Lise	60	200,58	,400	2	,819	-
	(2)Üniversite	284	208,47				
	(3)Lisansüstü	67	200,37				
Bitkinlik	(1)Lise	60	211,63	3,658	2	,161	-
	(2)Üniversite	284	210,71				
	(3)Lisansüstü	67	180,98				
Dinçlik	(1)Lise	60	221,98	1,359	2	,507	-
	(2)Üniversite	284	204,00				
	(3)Lisansüstü	67	200,15				
Ruh Hali	(1)Lise	60	208,37	1,187	2	,552	-
	(2)Üniversite	284	208,91				
	(3)Lisansüstü	67	191,55				

Tablo 8’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$). Gruplar arası farkı tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucu üniversite mezunu katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanlarının lisansüstü katılımcılarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Katılımcıların ruh halleri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Aşırı odaklanma	(1)Kötü	30	200,95	,493	2	,781	-
	(2)Orta	217	209,87				
	(3)İyi	164	201,80				
Bireysel -sosyal	(1)Kötü	30	216,82	,668	2	,716	-
	(2)Orta	217	208,47				
	(3)İyi	164	200,75				

Tablo 9. (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Tolerans	(1)Kötü	30	206,20	4,670	2	,097	-
	(2)Orta	217	217,37				
	(3)İyi	164	190,92				
Egzersiz bağımlılığı	(1)Kötü	30	206,23	2,008	2	,366	-
	(2)Orta	217	213,47				
	(3)İyi	164	196,07				
Kızgınlık	(1)Kötü	30	226,33	4,168	2	,124	-
	(2)Orta	217	213,74				
	(3)İyi	164	192,04				
Depresiflik	(1)Kötü	30	276,90	19,142	2	,000*	1,2>3
	(2)Orta	217	214,91				1>2
	(3)İyi	164	181,24				
Bitkinlik	(1)Kötü	30	224,42	,853	2	,653	-
	(2)Orta	217	203,36				
	(3)İyi	164	206,13				
Dinçlik	(1)Kötü	30	233,05	8,500	2	,014*	2>3
	(2)Orta	217	217,50				
	(3)İyi	164	185,84				
Ruh Hali	(1)Kötü	30	259,42	13,012	2	,001*	1,2>3
	(2)Orta	217	215,23				
	(3)İyi	164	184,02				

p<0,05*

Tablo 9’da katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$). Katılımcıların ruh halleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu bitkinlik alt boyutu dışında ölçek toplam ve diğer boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.05$).Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizde; Depresiflik alt boyutunda gelir durumu kötü ve orta düzey olan katılımcıların depresiflik düzeyleri gelir durumu iyi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu, gelir durumu kötü olan katılımcıların depresiflik düzeyleri ise gelir durumu orta olan katılımcılardan daha yüksek olduğu, dinçlik alt boyutunda gelir durumu orta olan katılımcıların depresiflik düzeyleri gelir durumu iyi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu, ruh hali toplam puanında ise gelir durumu kötü ve orta düzey olan katılımcıların depresiflik düzeyleri gelir durumu iyi olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Tablo 10. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sıklık	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	95,15	64,496	4	,000*	2,3,4,5>1 5>2
	⁽²⁾ 3 gün	86	202,31				
	⁽³⁾ 4 gün	97	211,41				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	223,17				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	262,91				
Bireysel -sosyal	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	149,65	18,087	4	,001*	4,5>1
	⁽²⁾ 3 gün	86	200,37				
	⁽³⁾ 4 gün	97	203,96				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	222,73				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	233,79				
Tolerans	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	142,68	22,398	4	,000*	3,4,5>1
	⁽²⁾ 3 gün	86	192,69				
	⁽³⁾ 4 gün	97	216,72				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	221,19				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	233,18				
Egzersiz bağımlılığı	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	107,77	51,569	4	,000*	2,3,4,5>1 5>2
	⁽²⁾ 3 gün	86	195,09				
	⁽³⁾ 4 gün	97	211,60				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	229,03				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	252,48				
Kızgınlık	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	205,11	,975	4	,914	-
	⁽²⁾ 3 gün	86	201,26				
	⁽³⁾ 4 gün	97	200,26				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	208,86				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	216,49				
Depresiflik	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	219,17	1,133	4	,889	-
	⁽²⁾ 3 gün	86	199,45				
	⁽³⁾ 4 gün	97	202,15				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	209,46				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	203,99				
Bitkinlik	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	162,15	18,589	4	,001*	5>1,2
	⁽²⁾ 3 gün	86	196,51				
	⁽³⁾ 4 gün	97	200,27				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	212,06				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	251,40				
Dinçlik	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	197,95	1,949	4	,745	-
	⁽²⁾ 3 gün	86	197,17				

Tablo 10. (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

	⁽³⁾ 4 gün	97	205,57				
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	218,38				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	204,35				
	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	53	198,76				
	⁽²⁾ 3 gün	86	196,78				
Ruh Hali	⁽³⁾ 4 gün	97	202,33	1,878	4	,758	-
	⁽⁴⁾ 5 gün	108	212,32				
	⁽⁵⁾ 6 gün ve üstü	67	218,68				

Tablo 10’da katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Gruplar arası fark belirlemek amacıyla yapılan analizde aşırı odaklanma ve tutku alt boyutunda haftada 3 gün, 4 gün ve 5 gün, 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve tutku düzeyleri haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu, haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve tutku düzeyleri ise haftada 3 gün spor yapanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda ise haftada 4 ve 5 gün spor yapan spor yapan katılımcıların Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Tolerans değişimi ve tutku alt boyutunda haftada 4 gün ve 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların tolerans gelişimi ve tutku puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı puanlarında ise haftada 3 gün, 4 gün, 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların bağımlılık düzeyleri haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu, haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların bağımlılık düzeyleri ise haftada 3 gün spor yapanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Katılımcıların ruh halleri ile haftalık spor yapma sıklığı arasında yapılan Kruskal Wallis H Testi sonucuna göre ise sadece Bitkinlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0.05$). Gruplar arası fark incelendiğinde Kızgınlık alt boyutunda haftalık 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların bağımlılık düzeyler haftalık 2 gün ve altı ve 3 gün spor yapanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 11. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile meslek değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Meslek	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ Öğrenci	51	238,52	7,072	5	,215	-
	⁽²⁾ Memur	28	222,07				
	⁽³⁾ İşçi	58	198,14				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	172,38				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	206,20				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	202,22				
Bireysel -sosyal	⁽¹⁾ Öğrenci	51	234,28	5,317	5	,378	-
	⁽²⁾ Memur	28	200,63				
	⁽³⁾ İşçi	58	212,69				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	175,64				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	207,49				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	201,23				
Tolerans	⁽¹⁾ Öğrenci	51	246,42	13,487	5	,019	-
	⁽²⁾ Memur	28	229,09				
	⁽³⁾ İşçi	58	224,22				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	172,91				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	184,01				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	197,47				
Egzersiz bağımlılığı	⁽¹⁾ Öğrenci	51	247,88	10,092	5	,073	-
	⁽²⁾ Memur	28	215,32				
	⁽³⁾ İşçi	58	212,41				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	170,63				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	197,95				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	199,01				
Kızgınlık	⁽¹⁾ Öğrenci	51	251,72	16,003	5	,007*	1>2
	⁽²⁾ Memur	28	163,09				
	⁽³⁾ İşçi	58	205,25				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	241,88				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	208,37				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	194,37				
Depresiflik	⁽¹⁾ Öğrenci	51	244,05	14,422	5	,013*	1>6
	⁽²⁾ Memur	28	189,57				
	⁽³⁾ İşçi	58	214,93				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	243,84				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	216,79				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	186,88				
Bitkinlik	⁽¹⁾ Öğrenci	51	236,64	5,115	5	,402	-
	⁽²⁾ Memur	28	200,30				
	⁽³⁾ İşçi	58	216,03				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	204,79				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	197,34				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	198,28				
Dinçlik	⁽¹⁾ Öğrenci	51	232,14	10,853	5	,054	-
	⁽²⁾ Memur	28	184,57				
	⁽³⁾ İşçi	58	241,28				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	192,27				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	191,95				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	197,51				

Tablo 11. (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile meslek değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ruh Hali	⁽¹⁾ Öğrenci	51	251,73	15,148	5	,010*	1>6
	⁽²⁾ Memur	28	175,84				
	⁽³⁾ İşçi	58	220,91				
	⁽⁴⁾ Esnaf	28	229,45				
	⁽⁵⁾ Çalışmıyor-Emekli	55	208,91				
	⁽⁶⁾ Diğer	191	189,41				

p<0,05*

Tablo 11’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile meslek değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Katılımcıların ruh halleri ile meslek değişkeni değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu kızgınlık, depresiflik ve ruh hali toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05).Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan fark analizinde kızgınlık boyutunda öğrencilerin kızgınlık düzeyinin memurlardan yüksek olduğu; depresiflik boyutunda öğrencilerin depresiflik düzeyinin diğer meslek grubundan yüksek olduğu; ruh halleri incelendiğinde ise öğrencilerin genel ruh hallerinin diğer meslek grubundan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 12. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	180,45	4,740	4	,315	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	219,94				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	212,32				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	208,32				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	207,38				
Bireysel -sosyal	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	189,84	5,142	4	,273	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	230,36				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	198,85				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	199,55				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	206,95				
Tolerans	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	207,38	3,115	4	,539	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	222,96				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	200,50				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	213,19				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	195,09				
Egzersiz bağımlılığı	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	189,47	4,929	4	,295	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	230,30				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	204,65				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	205,71				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	201,46				

Tablo 12. (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları

Kızgınlık	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	237,44	7,977	4	,092	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	212,70				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	189,92				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	200,02				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	195,87				
Depresiflik	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	226,61	10,608	4	,031*	1>4,5
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	232,33				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	202,78				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	182,79				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	190,27				
Bitkinlik	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	196,53	4,008	4	,405	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	222,45				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	192,35				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	220,86				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	202,64				
Dinçlik	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	228,10	7,037	4	,134	-
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	222,28				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	189,85				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	205,23				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	193,17				
Ruh Hali	⁽¹⁾ 3 yıl ve altı	73	230,34	10,536	4	,032*	1>5
	⁽²⁾ 4-7 yıl	79	230,80				
	⁽³⁾ 8-11 yıl	72	193,00				
	⁽⁴⁾ 12-15 yıl	55	196,73				
	⁽⁵⁾ 15 yıl ve üstü	132	188,65				

p<0,05*

Tablo 12’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Katılımcıların ruh halleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu depresiflik ve ruh hali toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Gruplar arası farklılığı tespit etmek amacıyla yapılan analizde; 3 yıl ve altı ve 12-15 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların kızgınlık düzeyleri 15 yıl ve üstü katılımcılardan yüksek olduğu; Katılımcıların ruh halleri toplam puanında ise 3 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcıların kızgınlık düzeyleri 15 yıl ve üstü katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı fitness egzersizi yapan bireylerin ruh halleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Düzenli fitness egzersizi yapan 411 kişiye uygulanan Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine göre düzenlenmiş ankete verilen cevaplara göre bu tartışma bölümü oluşturulmuştur

Tablo 5'teki verilere dayanarak, çalışmamızda katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ile yaş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledik. Elde ettiğimiz sonuçlara göre, aşırı odaklanma alt boyutunda ve ölçek genel toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına göre tolerans ve tutku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu anlamlılık, 25-30 yaş ve 39-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine olarak ortaya çıkmıştır.

Bizim çalışmamıza benzer şekilde, Güler (4) tarafından yürütülen bir çalışmada da egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ile ilişkisi araştırılmıştır. Bu çalışma İstanbul ilinin Bahçeşehir ilçesinde fitness salonlarında bireysel antrenör eşliğinde çalışan 224 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Güler'in çalışması, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarıyla ilgili bulguların yaş değişkeninde anlamlı düzeyde değişiklik tespit etmiştir. Heterojen varyans dağılımına sahip gruplarda kullanılan Dunnett T3 testi sonuçlarına göre, 20-24 yaş aralığındaki kişilerin egzersiz bağımlılığı seviyesinin 30-39 yaş aralığındaki kişilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş grupları arasındaki farklılığın, iki çalışmanın sonuçları arasındaki farklılık göstermesinin nedeni, kullanılan ölçeklerin farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tartışma dahilinde literatürde incelenen çalışmaların büyük kısmı egzersiz bağımlılığı ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bu çalışmalar

Can (81), Konya ilinin merkez ilçesinde düzenli olarak fitness egzersizi yapan 320 kadın ve erkek üzerinde yaptığı bir araştırmada, "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ve "Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanarak yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) verilerine bakıldığında, kişilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve alt boyutları ile yaş düzeyleri değişkeni arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları arasındaki farklılığın nedeni, kullanılan ölçeklerin farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Demirtaş (82) tarafından yürütülen bir çalışmada Munzur Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı incelenmiştir. Ön lisans ve lisans seviyesinde eğitim gören toplam 328 öğrenci (180 kadın ve 148 erkek) çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada, ANOVA testi sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve alt boyutları ile yaş düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edememiştir. Çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları arasındaki farklılığın nedeni, kullanılan ölçeklerin farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Literatürdeki çalışmalarla kıyasladığımızda, Akkaya (83) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada farklı sonuçlar elde edilmiştir. Akkaya'nın çalışması, Çorum Belediyesi'ne ve Gençlik ve Spor Hizmetleri Müdürlüğü'ne bağlı olan spor merkezleri ve kadın kültür merkezlerini kullanan 252 kadın katılımcıyla yürütülmüştür. Bu çalışmada, tolerans alt boyutunda anlamlılık gözlenmiştir. Anlamlılığın 56 yaş üstü ile 26-45 yaş ve 36-45 yaş arasındaki katılımcılar arasında olduğu ve 56 yaş lehine olduğu rapor edilmiştir. Bu farklı sonuçların nedeni, çalışmamızın kadın ve erkek katılımcılar üzerinde yapılmış olmasına karşın Akkaya'nın (83) çalışmasının sadece kadın katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiş olması olabilir. Bu farklılık, cinsiyet farklılıklarının egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkilerini vurgulayabilir ve sonuçların cinsiyet faktörüne bağlı olarak farklılaşabileceğini düşündürülebilir.

Literatürdeki farklı sonuçlarla ilişkilendirdiğimiz bir diğer çalışma olan Turhan (84), Samsun ilinde düzenli egzersiz yapan 16-50 yaş aralığındaki toplam 350 birey üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada, katılımcıların ORTO-11 puanlarına bakıldığında, "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" ile "Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puan" puanları açısından 26-29 yaş arasındaki bireyler ile 18-22 ve 30 yaşın üstü bireyler arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu farklılık, 26-29 yaş arasındaki bireylerin diğer kategorilere göre daha yüksek puanlar elde ettiğini göstermiştir. "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" ile "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilememiştir. Bu çalışmanın sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları arasındaki farkın nedeni, kullanılan ölçeklerin farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, yaş aralıkları ve katılımcı profili gibi faktörler de sonuçlardaki bu farklılığın sebepleri olabilir.

Çalışmamız kapsamında, katılımcıların ruh halleri ile yaş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledik. Elde ettiğimiz sonuçlara göre, ruh hali ölçeğinin genel toplam puanında ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu anlamlılık, daha genç yaşlardaki katılımcılar lehine olarak gözlemlenmiştir.

Buna ek olarak, Taşpınar (85) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada farklı liglerde oynayan futbolcular üzerinde benzer bir araştırma yapılmış, ancak ruh hali ölçeğinin bütün alt boyutlarında ve genel toplamında istatistiksel olarak anlamlılık gözlenmemiştir. Bu farklı sonuçların nedeni, Taşpınar'ın (85) çalışmasında katılımcıların futbolcular olduğu, bizim araştırmamızda ise düzenli fitness egzersizi yapan bireylerin örneklemini oluşturmuş olması olabilir. Bu farklılığın sonuçlardaki değişimi etkileyebileceği düşünülmektedir.

Tablo 6'da, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Mann-Whitney U Testi verilerine bakıldığında, "aşırı odaklanma" ve "duygu değişimi" alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı total puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu bulgulara göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı total puantajında, erkek bireylerin bağımlılık düzeyleri kadın katılımcılara kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Tartışma dahilinde literatürde incelenen çalışmaların büyük kısmı egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet arasında bizim çalışmamızla aynı sonucu bulmuşlardır. Bu çalışmalar

Kuzucu (86) tarafından yürütülen bir çalışmada, vücut geliştirme sporları ile egzersiz programına katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını incelemiştir. Bu çalışmada, 102 kadın ve 142 erkek katılımcı örnekleminde müsabakaya katılım faktörünü dikkate almadan, erkek ve kadın katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarına göre anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, cinsiyet açısından egzersiz bağımlılığı ortalama puanlarının

erkek katılımcılar lehine, kadın katılımcılara göre daha yüksek değerler sergilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Kaçar (87), özel bir spor merkezine başvuran bireylerde duygusal yeme durumunun egzersiz bağımlılığı ile ilişkisini araştırmak amacıyla, özel bir spor merkezine üye olan 19-50 yaş aralığındaki 125 kadın ve 99 erkek olmak üzere toplam 224 bireyle çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalamaları arasında cinsiyet faktörünün etkisinin kontrol edildiği bir analiz yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyetlere göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam puan sıra ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuç doğrultusunda, erkeklerin toplam puan ortalamasının kadınların toplam puan ortalamasından yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Literatürde, kendi çalışmamızdan farklı sonuçlar elde eden bir örnek olarak Açıkbaş (88) çalışmasını gösterebiliriz. Açıkbaş, Mersin ili ve ilçelerinde 382 erkek ve 162 kadın toplam 544 fitness katılımcısı üzerinde beden algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, fitness egzersizi yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarına göre sadece "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t(277.27)=2.21$; $p<.05$). Kadınların skorları ($\bar{X}=3.82$; $Ss=1.07$) erkeklere nazaran ($\bar{X}=3.61$; $Ss=.96$) yüksek olarak bulunmuştur. Diğer egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu farklı sonuçların sebebinin, çalışmaların farklı illerde yapılmış olması ve kullanılan ölçeklerin farklılığı olabileceğini düşünmekteyiz.

Kızılkan (89) tarafından yürütülen bir çalışmada, düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Çorum il merkezindeki spor salonlarında kayıtlı toplam 422 katılımcı arasında 179 kadın ve 243 erkek bulunmaktadır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, kadın bireylerin egzersiz bağımlılığı ölçeği, "aşırı odaklanma" ve "duygu değişimi" alt boyut skorları erkek bireylere göre daha yüksek olarak bulunmuş ve bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı görülmüştür ($p<0.05$). Aynı şekilde, kadın ve erkek bireyler karşılaştırıldığında egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından "bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması" alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkek katılımcılara göre ise egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından "tolerans geliştirme ve tutku" skorlarında anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$). Kadınların egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarına ait toplam puanlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çalışmanın sonuçlarının, bizim çalışmamızın sonuçlarından farklı olmasının

nedeninin araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu tür farklılıkların, katılımcı profili, coğrafi konum veya kullanılan ölçekler gibi faktörlerden kaynaklanabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmamızda katılımcıların ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceledik. Yaptığımız analiz sonucunda, katılımcıların ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistik açıdan anlamlı bir fark tespit edemedik ($p>0.05$). Literatürü incelediğimizde, ruh hali ve cinsiyet değişkenini inceleyen bir çalışmaya rastlayamadık. Bu alanda daha fazla çalışmanın yapılması gerekebilir ve bu sonuçlar, literatüre yeni bir perspektif sunma potansiyeline sahip olabilir.

Tablo 7'de, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında gerçekleştirdiğimiz Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı total puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Bu bulgular doğrultusunda, hem "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda hem de egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında, bekar katılımcıların bağımlılık düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma bölümünde, literatürde incelenen bazı çalışmaların, çalışmamızın sonuçlarıyla benzer sonuçları paylaştığını gözlemledik. Bu çalışmalar, hem "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda hem de egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında, bekar katılımcıların bağımlılık düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Bu çalışmalar

Bektaş (90) çalışması, egzersiz bağımlılığı ile davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, İstanbul'da yaşayan ve egzersiz bağımlılığı ölçeğini dolduran 1578 kişiden oluşan bir örnekleme kullanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ile medeni durum değişkeni arasında karşılaştırma yapılmıştır. Bu karşılaştırmada elde edilen F değeri 18.817 olarak bulunmuş ve p değeri 0.05'ten küçük olduğu için ortalamalar arasındaki fark anlamlıdır. Bu fark, egzersiz bağımlılığı toplam puanında bekar katılımcıların lehinedir.

Kaşka (91) çalışması, fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığını incelemek için toplamda 376 kişi ile yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ile medeni durum değişkeni karşılaştırılmış ve istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Tüm kategorilerde, bekarların puanlarının evli olanlardan yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırma kapsamında incelediğimiz literatürdeki bazı çalışmalar, çalışmamızın sonuçlarından farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar, hem "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda hem de egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında evli katılımcıların bağımlılık düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Açıkbaş (88) çalışması, fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı durumu arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Örneklemi Mersin ili dahilindeki bazı ilçelerde bulunan fitness merkezlerine giden 382'si erkek ve 162'si kadın olan toplamda 544 kişiden oluşturduğu bu çalışmada, T-Testi sonuçlarına göre fitness kullanıcılarının "medeni durumu" değişkenine bakıldığında egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyut puanlarında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Bu çalışmanın sonuçlarının, kendi çalışmamızın sonuçlarından farklılık göstermesinin nedeni olarak, kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Kızılkın (89) çalışması, düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini Çorum il merkezindeki spor salonlarına kayıtlı 179'u kadın ve 243'ü erkek olmak üzere toplamda 422 kişiden meydana getirmiştir. Çalışma kapsamında, egzersiz bağımlılığı alt boyut skorlarını karşılaştırmak için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve sonuçlara göre Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı total puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Bu farklılık, hem Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda hem de egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında evli katılımcıların bağımlılık düzeylerinin bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Çalışma sonuçlarının, kendi çalışmamızın sonuçlarıyla farklılık göstermesinin nedeni olarak, kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Katılımcıların ruh halleri ile medeni durum değişkeni arasında yaptığımız Man Whitney U Testi analiz sonucuna göre, kızgınlık alt boyutu hariç ölçek toplamı ve bütün alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar gözlenmektedir ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre, ölçek toplamı, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik alt boyutlarında bekar katılımcıların bağımlılık düzeyleri evli katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Buna karşılık, Taşpınar (85) farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, örneklem olarak toplam 12 ilde, 6 değişik ligde ve 27 kulüpte futbol oynayan 178 profesyonel ve 352 amatör toplam 530 futbolcunun yer aldığını belirtmektedir. Bu çalışmada, katılımcıların medeni

durumlarına göre ruh hali seviyelerinde anlamlı farklılık tespitini Mann Whitney U Testi kullanarak değerlendirmiştir. Analiz verilerine göre; kızgınlık, depresiflik, bitkinlik, dinçlik ruh halleri ile medeni durumun arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Başka bir deyişle, evli olmanın veya bekar olmanın katılımcıların kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh halleri üzerinde etkisi olmadığı sonucuna varılmıştır. Çalışma sonuçları ile bizim çalışmamızın sonuçları arasındaki farklılık, tüm katılımcıların erkek olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği şeklinde düşünülmektedir.

Tablo 8’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni açısından gerçekleştirilen Kruskal Wallis H testi verilerine göre, sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar gözlenmektedir ($p<0.05$). Gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek üzere gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, üniversite mezunu katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanlarının lisansüstü eğitimi olan kişilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Literatürü incelediğimizde bizimle aynı bulgulara sahip çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte bizden farklı sonuçlara ulaşan bazı çalışmalar vardır. Bu çalışmalar

Kaşka (91) tarafından yürütülen bir araştırmada, fitness egzersizine katılan kişilerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma toplamda 376 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi analiz etmek amacıyla Anova analizi kullanılmıştır. Elde edilen verilere göre, aşırı odaklanma ve bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutları ile ölçek total skoru arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). Bonferroni testi, aşırı odaklanma alt boyutunda Lisans ve Önlisans mezunu olanların Lise ve altı mezunu katılımcılara göre yüksek puan aldığını, bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda ise Lise ve lise altı mezunu olanların Lisans ve Önlisans ve Lisansüstü mezunu katılımcılara göre yüksek puan aldığını, egzersiz bağımlılığı ölçek total skorunda ise Lisans ve Önlisans mezunu olanların skorlarının Lisansüstü mezunu katılımcıların puanlarına göre yüksek olduğunu göstermiştir. Çalışma sonuçlarının, bizim sonuçlarımızdan farklı olmasının sebebinin farklı ölçeklerin kullanılması ve araştırma örnekleminin farklı sosyo-kültürel yapılarını içermesinden kaynaklanabilecek farklılıklar gösterdiği düşünülmektedir.

Turhan (84) Samsun ilinde düzenli egzersiz yapan 16-50 yaş aralığındaki toplam 350 birey ile gerçekleştirdiği çalışmada eğitim durumuna göre "Aşırı Odaklanma ve Duygu

Değişim" puanları bakımından lisans ve üstü eğitim alan bireyler ile ön lisans ve orta öğretim eğitimi alan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Lisans ve üstü eğitim alan bireylerin puanları diğer kategorilere göre daha yüksek çıkmıştır ($p<0.05$). "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" puanlarına bakımından lisans ve üstü eğitim alan bireyler ile ön lisans eğitimi alan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Lisans ve üstü eğitim alan bireylerin puanları ön lisans eğitimi alan bireylere göre daha yüksek çıkmıştır ($p<0.05$). "Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puan" puanları bakımından lisans ve üstü eğitim alan bireyler ile ön lisans ve orta öğretim eğitimi alan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Lisans ve üstü eğitim alan bireylerin puanları diğer kategorilere göre daha yüksek çıkmıştır ($p<0.05$). "ORTO-11" ve "Tolerans Gelişimi ve Tutku" ölçeklerinde ise istatistiki açıdan fark bulunmamıştır ($*p<0.05$). Çalışma sonuçlarının bizim çalışmamızın sonuçları ile farklılık göstermesinin sebebinin kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Katılımcıların ruh halleri ile eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Taşpınar (85), farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmada örneklem olarak 12 farklı ilde bulunan, 6 farklı ligde yer alan 27 farklı takımda futbol oynayan toplam 530 futbolcu yer almıştır. Bu çalışmanın amacı, futbol oynayanların eğitim düzeylerine göre ruh halleri açısından anlamlı farklılık olup olmadığını araştırmaktır. Bu amaç doğrultusunda, Kruskal Wallis H Testi kullanılarak veriler oluşturulmuştur. Araştırma verilerine bakıldığında, kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh halleri açısından futbolcuların eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Yani, eğitim açısından farklılığa sahip olan futbolcularda kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh halleri benzer düzeyde gözlenmiştir. Bu sonuçlar, futbolculardaki ruh hali düzeylerinin eğitim düzeyine bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

Tablo 9’da katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi verilerine bakıldığında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$)

Literatürü incelediğimizde bizimle aynı bulgulara sahip çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte bizden farklı sonuçlara ulaşan bazı çalışmalar vardır. Bu çalışmalar

Kaşka (91) tarafından yürütülen çalışmada, fitness egzersizine katılan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma kapsamında toplamda 376 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ile gelir durumu arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla Anova analizi kullanılmış ve bu analizin sonuçlarına göre, yalnızca "Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi" alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bonferroni testi verilerine bakıldığında, bu farklılığın Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda, orta seviye geliri olan kişilerin skorlarının yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma sonuçları ile kendi çalışmanızın sonuçları arasındaki farklılık nedeni olarak, kullanılan ölçeğin farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısının farklılık göstermesi düşünülebilir.

Bektaş (90) İstanbul'da yaşayan ve egzersiz bağımlılığı ölçeğini dolduran 1578 kişiden oluşan çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılanların Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar ile bireysel gelir seviyesi değişkeni arasında Anova analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda (F değeri=3.145), P değeri 0.05'ten küçük olduğundan, ortalamaların arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. En yüksek ortalama gelir asgari ücret alan katılımcılarda, en düşük ortalama gelir ise 7001-10000 TL arasında olan katılımcılarda bulunmaktadır. Farklılığın kaynağını anlamak için Post Hoc testlerinden Tukey testi yapılmıştır. Tukey testi verilerine göre, farkın asgari ücret gelirine sahip olan gruptan kaynaklanmadığı anlaşılmıştır. Çalışma sonuçlarının, sizin çalışmanızın sonuçları ile farklılık göstermesinin sebebinin, kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz.

Katılımcıların ruh halleri ile gelir durumu değişkeni arasında gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H testi verilerine göre, yalnız bitkinlik alt boyutunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p<0.05$). Ancak diğer ölçek toplamı ve alt boyutlarda anlamlı farklılıklar gözlemlenmektedir.

Gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, Depresiflik alt boyutunda geliri kötü ve orta düzeyde olan kişilerin depresiflik düzeylerinin geliri iyi olan kişilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, geliri kötü olan kişilerin depresiflik düzeyleri, geliri orta olan kişilerde daha yüksek iken, geliri orta olan kişilerin dinçlik alt boyutundaki puanları geliri iyi olan kişilerden daha yüksek

çıkılmaktadır. Ruh hali toplam puanı üzerinde ise, geliri kötü ve orta olan kişilerin ruh hali düzeylerinin geliri iyi olan kişilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Literatürü incelediğimizde ruh hali ve gelir durumu değişkenini inceleyen bir çalışmaya rastlayamadık

Tablo 10'da yer alan verilere göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında gerçekleştirilen Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına göre, ölçek total skoru ve tüm alt boyutlarda istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Gruplar arasındaki farkları belirlemek için uygulanan analizde, aşırı odaklanma ve tutku alt boyutlarında haftada 3 gün, 4 gün ve 5 gün, 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve tutku düzeylerinin haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Özellikle, haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve tutku düzeylerinin haftada 3 gün spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda ise, haftada 4 ve 5 gün spor yapan katılımcıların bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi skorlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda, haftada 4 gün, 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların tolerans gelişimi ve tutku skorlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı puanları incelendiğinde ise, haftada 3 gün, 4 gün, 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların bağımlılık düzeylerinin haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksek olduğu; haftada 6 gün ve üzeri spor yapanların bağımlılık düzeylerinin ise haftada 3 gün spor yapanlardan yüksek olduğu görülmüştür.

Bizim çalışmamızda Egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunurken Kızılkın (89), düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelediği ve çalışmanın örneklemini Çorum il merkezindeki spor salonlarına kayıtlı 179 kadın ve 243 erkek olmak üzere toplam 422 kişi oluşturduğu çalışma kapsamında Anova analiz sonucuna göre yalnızca Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür. Bu farklılığın belirlenmesi için gerçekleştirilen LSD testi sonuçlarına göre, haftada 1-2 gün egzersiz yapan katılımcıların, haftada 3-4 gün ve haftada 5-6 gün egzersiz yapan katılımcılara kıyasla bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda daha yüksek puanlar elde ettiği görülmektedir. Çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin nedeninin, kullanılan ölçeğin çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Bahçıvan (92) merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarını incelediği çalışmada, fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, düzenli olarak fitness egzersizi yapan 795 (544 erkek + 251 kadın) sağlıklı birey meydana getirmektedir. Bu çalışmada da bizim çalışmamızda olduğu gibi haftalık egzersiz gün sayısı arttıkça egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlarında anlamlı bir artış meydana gelmektedir. Fakat ölçek farklılığından dolayı tablo detayları eşleşmemektedir.

Yapılan Kruskal-Wallis H Testi sonuçlarına göre, kişilerin ruh halleri ile haftalık spor yapma sıklığı arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu farklılığın detaylı analizi sonucunda, sadece Bitkinlik alt boyutunda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Gruplar arasındaki farklara bakıldığında, Kızgınlık alt boyutunda haftada 6 gün ve üzeri spor yapanların, haftada 2 gün ve altı veya 3 gün spor yapanlara kıyasla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, daha fazla spor yapan bireylerin bitkinlik düzeylerinde artış ve kızgınlık hissini deneyimleme eğiliminde olabileceğini işaret etmektedir.

Literatürü incelediğimizde ruh hali ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenini inceleyen bir çalışmaya rastlayamadık

Tablo 11’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile meslek değişkeni açısından yapılan Kruskal Wallis H testi verilerine bakıldığında istatistiki açıdan anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

Literatürü incelediğimizde bizimle aynı bulgulara sahip çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte bizden farklı sonuçlara ulaşan bazı çalışmalar vardır. Bu çalışmalar

Bahçıvan (92) adlı çalışmada, fitness merkezlerinde düzenli olarak egzersiz yapanların egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, düzenli olarak fitness egzersizleri yapan 795 (544 erkek + 251 kadın) sağlıklı katılımcı meydana getirmiştir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının meslek grupları açısından incelenmesi için "tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" yapılmıştır. Analiz verileri, katılan kişilerin meslek grupları açısından egzersiz bağımlılığı skorları tüm alt boyut sonuçlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar göstermiştir. Farklılığın nedenini enlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) analizi verilerine bakıldığında: Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda, öğrencilerin özel sektör çalışanları ve çalışmayanlara göre, spor eğitmenlerinin

özel sektör çalışanlarına göre puan ortalamalarının yüksekliği görülmüştür. Bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda; öğrencilerin memur, özel sektör çalışanları ve spor eğitmenlerine göre puan ortalamalarının yüksekliği görülmüştür. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda; öğrencilerin memur ve özel sektör çalışanlarına göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin nedeninin, kullanılan ölçeğin çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Kaşka (91) adlı çalışmada, fitness egzersizine katılan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini toplamda 376 kişi oluşturmuştur. Egzersiz Bağımlılığı ile gelir durumu arasında yapılan Anova analizi verilerine ve aynı şekilde Egzersiz Bağımlılığı ile meslek değişkeni arasında yapılan analiz verilerine bakıldığında, yalnızca aşırı odaklanma, bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutları ve ölçek toplam skorunda istatistiki açıdan anlamlı farklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Bu farkların daha ayrıntılı olarak incelenmesi amacıyla yapılan Bonferroni testi sonuçlarına göre: Aşırı odaklanma boyutunda, "diğer" meslek grubunu seçen kişilerin skorlarının, "memur" ve "öğrenci" olan kişilerin skorlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutu ve ölçek total sıkrında, "diğer" meslek grubunu seçen kişilerin skorlarının, "memur", "özel sektör" ve "öğrenci" olan kişilerin skorlarından yüksek olduğu, ayrıca "özel sektör"de çalışanların "öğrenci" katılımcılardan yüksek skorlar aldığı tespit edilmiştir.

Çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin nedeninin, kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Güneş (93) adlı çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmasının örneklemini İstanbul Anadolu yakasındaki Erenköy ilçesinin Sahrayıcedit Mahallesinde bulunan özel sağlık ve fitness spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan 400 sağlıklı birey oluşturmaktadır, bunların içinde 160 kadın ve 240 erkek bulunmaktadır. Egzersiz Bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının meslek grupları açısından yaptığı karşılaştırmada "tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" ölçeğini kullanmış ve sonuçlara göre tolerans ve kontrol kaybı alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklar elde edildiği görülmüştür ($p<0.05$). Bu farkların kaynağını belirlemek üzere yapılan Post Hoc

(TUKEY) analizi verileri incelendiğinde: Tolerans ve kontrol kaybı alt boyutlarında, "öğrenci" grubunun "ev hanımı" ve "emekli" katılımcılara göre skorların anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Geri çekilme etkileri, devamlılık, diğer aktiviteleri azaltma, zaman ve niyet alt boyutlarında ise istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin nedeni olarak, kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların ruh halleri ile meslek değişkeni açısından yapılan Kruskal-Wallis H testi verileri kızgınlık, depresiflik ve ruh hali toplam puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Gruplar arası farklılığın tespiti için yapılan analizde şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Kızgınlık boyutunda öğrencilerin kızgınlık düzeyi, memurlardan daha yüksek çıkmıştır. Depresiflik boyutunda öğrencilerin depresiflik düzeyi, diğer meslek grubundakilere kıyasla daha yüksektir. Ruh hali toplam puanları incelendiğinde, öğrencilerin genel ruh hali düzeyi diğer meslek grubundakilere göre daha yüksektir. Bu sonuçlar, katılımcıların meslek değişkenine bağlı olarak ruh hallerinde farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Literatürü incelediğimizde ruh hali ve meslek değişkenini inceleyen bir çalışmaya rastlayamadık

Tablo 12’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi verileri istatistiki anlamda anlamlı farklılık göstermemiştir ($p>0.05$).

Literatürü incelediğimizde bizimle aynı bulgulara sahip çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla birlikte bizden farklı sonuçlara ulaşan bazı çalışmalar vardır. Bu çalışmalar

Kızılkın (89) adlı çalışmada, düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile spor geçmişi değişkeni arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma Çorum il merkezindeki spor salonlarına kayıtlı 179 kadın ve 243 erkek toplam 422 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, egzersiz bağımlılığı ölçeğinin asırı odaklanma boyutu dışındaki bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile ölçek genel toplamında istatistiki açıdan anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Farklılığın nedenini anlamak için yapılan LSD testi sonuçlarına bakıldığında: Asırı odaklanma ve duygu değişimi boyutlarında, 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcıların, 0-3 aydır spor

salonuna giden katılımcılardan daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması alt boyutunda, 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcıların, 0-3 ay spor salonuna giden katılımcılardan daha yüksek skorlar elde ettikleri görülmüştür. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda, 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl ve 3-4 yıl spor salonuna giden katılımcıların, 0-3 ay spor salonuna giden katılımcılardan daha yüksek skorlar elde ettikleri tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği total skorunda ise, 6-12 ay, 1-2 yıl, 2-3 yıl, 3-4 yıl ve 5 yıl ve üzeri spor salonuna giden katılımcıların, 0-3 ay spor salonuna giden katılımcılardan daha yüksek skorlar elde ettikleri sonucuna varılmıştır. Çalışma sonuçlarının farklılık göstermesinin nedeni, kullanılan ölçeğin diğer çalışmalarda kullanılan ölçekten farklı olabileceği ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Kaşka (91) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, fitness egzersizine katılan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığının ilişkisini incelemek amacıyla 376 katılımcıyla bir araştırma yapılmıştır. Çalışma kapsamında Egzersiz Bağımlılığı ile spor geçmişi değişkeni arasındaki ilişki Anova analizi ile incelenmiş ve bu analiz sonucunda ölçek total skoru ve bütün alt boyutlar açısından istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p<0.05$). Bonferroni testi sonuçlarına göre, Egzersiz Bağımlılığı'nın asırı odaklanma boyutunda 4-5 yıl, 6-7 yıl ve 8 yıldan fazla süredir spor yapan kişilerin skorlarının, 1 yıl ve altı süredir spor yapan kişilerden yüksek olduğu; 8 yıl ve üzeri spor yapan kişilerin puanlarının, 2-3 yıldır spor yapan kişilerden yüksek olduğu görülmüştür. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi, Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında da benzer şekilde 4-5 yıl, 6-7 yıl spor yapan kişilerin puanlarının 1 yıl ve altı ile 2-3 yıl spor yapan kişilerden yüksek olduğu; 6-7 yıl spor yapan kişilerin skorlarının 4-5 yıldır spor yapan kişilerden yüksek olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı ölçek total skorunda ise 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6-7 yıl ve 8 yıl üzeri spor yapan kişilerin skorlarının, 1 yıl ve altı spor yapan kişilerden daha yüksekte olduğu; 6-7 yıl ve 8 yıl üzeri spor yapan kişilerin skorlarının ise 2-3 yıl ve 4-5 yıldır spor yapan kişilerden daha yüksekte olduğu görülmüştür. Çalışma sonuçlarının, kendi çalışmanızın sonuçlarından farklılık göstermesinin sebebinin, kullanılan ölçeğin bu çalışmada kullanılan ölçekten farklı olması ve araştırma örnekleminin sosyo-kültürel yapısından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların ruh halleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasında yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu depresiflik ve ruh hali total skorlarında istatistiki açıdan anlamlı farklar görülmüştür ($p<0.05$).

Gruplar arasındaki farklılıkları incelediğinizde, 3 yıl ve altı spor yapan kişilerin depresiflik düzeylerinin 15 yıl ve üstü spora giden kişilere oranla daha yüksekte olduğu görülmüştür. Ayrıca, katılımcıların ruh hali toplam puanında da benzer bir farklılık gözlemlenmiş ve 3 yıl ve altı spor yapan kişilerin ruh hali düzeylerinin 15 yıl ve üstü spor yapan kişilere göre daha yüksekte olduğu görülmüştür.

Literatürde ruh halleri ile spor geçmişi değişkeni arasındaki ilişkiyi inceleyen başka çalışmaya rastlanmamıştır.



SONUÇLAR

Çalışmamızda katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile yaş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, aşırı odaklanma alt boyutu ile ölçek genel toplam puanı arasında anlamlı bir istatistik bulamamıştır. Fakat, tolerans ve tutku alt boyutlarında 25-30 yaş ve 39-45 yaş aralığındaki katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar literatürdeki diğer çalışmalarla kıyaslandığında farklılık göstermektedir.

Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığı ile yaş arasındaki ilişkinin karmaşık olduğu ve farklı faktörlerin sonuçları etkileyebileceği unutulmamalıdır. Bu tür çalışmaların daha fazla derinleştirilmesi ve farklı değişkenlerin etkisi altında incelenmesi, daha sağlam sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

Öneri olarak, gelecekteki araştırmalarda daha geniş ve çeşitli örneklem grupları kullanılması, farklı yaş aralıklarının ve cinsiyetlerin dikkate alınması ve farklı ölçeklerin kullanılmasıyla daha kesin sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığının sosyal, psikolojik ve fizyolojik etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyen çalışmalar yapılması da alana katkı sağlayabilir.

Çalışmamızda katılımcıların ruh halleri ile yaş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş. Elde ettiğimiz sonuçlar, ruh hali ölçeğinin genel toplam puanında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Bu anlamlılığın daha genç yaşlardaki katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, yaşın ruh haline etkisini ve genç yaşlardaki bireylerin ruh hali durumlarının, yaşa bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır.

Diğer yandan, Taşpınar (85) tarafından yapılan çalışma ile karşılaştırıldığında, farklı sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Bu farklılık, katılımcıların spor türlerine göre değişebilecek özellikleri ve sporun türüne bağlı olarak ruh hali üzerindeki etkilerini yansıtabilir. Futbolcuların rekabetçi ve takım sporuyla uğraşmaları, düzenli fitness egzersizi yapan bireylerin daha bireysel ve hobi amaçlı spor yaptığı göz önüne alındığında, bu farklılığın sonuçlara yansımalarının beklenen bir durum olduğu söylenebilir.

Öneri olarak, gelecekteki araştırmalarda farklı spor türleri, yaş grupları ve spor yapan bireylerin motivasyonları gibi faktörlerin daha ayrıntılı olarak incelenmesi önerilebilir. Ruh hali ile yaş ilişkisinin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için daha kapsamlı ve uzun vadeli çalışmaların yapılması faydalı olabilir.

Çalışmamızın bir parçası olarak yürüttüğümüz analizler, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni açısından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı total skorları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bulgulara dayanarak, erkek katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı total skorlarının, kadın katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, literatürde incelenen birçok çalışma ile uyumlu bir şekilde, egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet arasında benzer ilişkilerin bulunduğunu desteklemektedir. Bu tür sonuçlar, cinsiyetin bireylerin spor ve egzersiz alışkanlıklarını, motivasyonunu ve bağımlılık eğilimini etkileyebileceğini göstermektedir.

Öneri olarak, bu bulguların daha derinlemesine anlaşılabilmesi için gelecekte daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Farklı yaş grupları, kültürel farklılıklar, spor türleri gibi değişkenlerin de dikkate alındığı daha geniş kapsamlı araştırmalar, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin daha net anlaşılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığının cinsiyet faktörüne dayalı olarak nasıl yönetilebileceğine dair rehberlik edici yaklaşımların geliştirilmesi de önemli bir alan olabilir.

Araştırmamızda katılımcıların ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi inceledik. Analiz sonuçlarımıza göre, ruh halleri ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmedi.

Sonuçlar, literatürde henüz pek keşfedilmemiş bir alana ışık tutabilir. Bu nedenle, ruh hali ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı bir şekilde incelendiği gelecekteki çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasındaki ilişkiyi inceledik. "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı total skorları arasında istatistiki açıdan anlamlı fark saptanmıştır. Bu bulgular, "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda ve egzersiz bağımlılığı total skorlarında, bekar katılımcıların bağımlılık düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tartışma bölümünde, literatürde incelenen bazı çalışmaların, çalışmamızın sonuçlarıyla uyumlu sonuçlar gösterdiğini belirledik. Bu çalışmalarda, hem "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda hem de egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında, bekar katılımcıların bağımlılık düzeylerinin evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmaktadır.

Bu sonuçlar, medeni durumun egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Öneri olarak, gelecekteki araştırmalarda medeni durumun yanı sıra diğer değişkenlerin de dikkate alındığı daha geniş kapsamlı çalışmaların yapılması önerilebilir.

Katılımcıların ruh halleri ile cinsiyet değişkeni açısından istatistiki açıdan anlamlı farklar görülmüştür. Kızgınlık alt boyutu dışında, ölçek toplamı ve tüm alt boyutlar incelendiğinde aralarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, ölçek toplamı, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik alt boyutlarında bekar katılımcıların bağımlılık düzeylerinin evli katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuçlar, bekar ve evli bireyler arasındaki ruh hali farklılıklarının egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgular, ilişkisel durumun bireylerin ruh halleri ve dolayısıyla egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir.

Öneri olarak, gelecekteki çalışmalarda bu ilişkinin daha detaylı olarak incelenmesi önerilebilir. Ruh halinin evlilik, ilişki durumu ve yaşam koşulları gibi değişkenlere nasıl tepki verdiğini daha iyi anlamak, bu faktörlerin egzersiz alışkanlıklarına ve bağımlılık düzeylerine olan etkisini açığa çıkarabilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile eğitim durumu değişkeni arasında sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılıkları belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, üniversite mezunu katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanlarının lisansüstü katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür taramamızda, benzer bulgulara sahip çalışmalara rastlamamış olmamız, bu alanda daha fazla araştırma ihtiyacını göstermektedir. Farklı çalışmaların farklı sonuçlara ulaşması, egzersiz bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin karmaşıklığını vurgulamaktadır.

Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde anlamamızı gerektirebilir. Öneri olarak, gelecekteki çalışmalarda daha büyük örneklem ve farklı demografik faktörlerin de göz önünde bulundurulduğu daha kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

Katılımcıların ruh halleri ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı fark belirlenmemiştir. Bu sonuçlar, ruh hali düzeylerinin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediğini göstermektedir.

Taşpınar (85) tarafından yürütülen çalışmada ise farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasındaki bağlantı incelenmiştir. Bu çalışma, örneklem olarak farklı eğitim düzeylerine sahip olan futbolcuları içermektedir. Yapılan çalışma verilerine bakıldığında, kızgınlık, depresiflik, bitkinlik ve dinçlik ruh halleri ile eğitim düzeyi açısından anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Öneri olarak, gelecekteki çalışmalarda farklı branşlarda ve farklı sporcu gruplarında daha geniş örneklem büyüklüğüyle benzer araştırmaların yapılması ve sonuçların kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesi önerilebilir.

Bu çalışmanın bulguları, egzersiz bağımlılığı ile gelir durumu arasında istatistiki açıdan anlamlı bağlantı olmadığını gösterse de, literatürde bulunan diğer çalışmaların farklı sonuçlara ulaştığını ortaya koymaktadır. Bu farklılığın nedenleri daha ayrıntılı şekilde incelenebilir. Öneriler kısmında ise, egzersiz bağımlılığı ve gelir durumu arasındaki ilişkinin daha geniş katılımcı gruplarıyla ve farklı sosyo-ekonomik koşullarda incelenmesi, psikolojik ihtiyaçların farklı gelir düzeylerindeki bireyler arasındaki farklılıkların daha ayrıntılı şekilde araştırılması gibi konular ele alınabilir. Bu tür çalışmalar, egzersiz bağımlılığını anlamada ve yönetiminde daha etkili stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir.

Depresiflik alt boyutunda geliri kötü ve orta düzeyde olan kişilerin depresiflik düzeylerinin geliri iyi olan kişilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, geliri kötü olan kişilerin depresiflik düzeyleri, geliri orta düzeyde olan kişilerden daha yüksek iken, geliri orta olan kişilerin dinçlik alt boyutundaki puanları geliri iyi olan kişilerden daha yüksek çıkmaktadır. Ruh hali toplam puanı üzerinde yapılan analizlerde ise, geliri kötü ve

orta düzeyde olan kişilerin ruh hali düzeylerinin geliri iyi olan kişilerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Literatürde ruh hali ve gelir durumu değişkenini inceleyen benzer çalışmalara rastlanmamış olması, bu alanda yapılan araştırmaların sınırlı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, bulgularınız literatüre yeni bir bakış açısı getirebilir ve gelecekteki araştırmalara temel oluşturabilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Gruplar arası farklılıkları incelediğinizde, aşırı odaklanma ve tutku alt boyutlarında haftada 3 gün, 4 gün, 5 gün, ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve tutku düzeylerinin, haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan yüksek olduğu belirtilmiştir. Özellikle, haftada 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve tutku düzeylerinin haftada 3 gün spor yapanlardan yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda ise, haftada 4 gün ve 5 gün spor yapan katılımcıların bireysel-sosyal ihtiyaçlarının değişimi skorlarının, haftada 2 gün ve daha az spor yapanlardan daha yüksekte olduğu görülmüştür. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında da haftada 4 gün, 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapan katılımcıların tolerans gelişimi ve tutku skorlarının haftada 2 gün ve altı spor yapanlardan daha yüksekte olduğu belirtilmiştir. Egzersiz bağımlılığı skorları incelendiğinde ise, haftada 3 gün, 4 gün, 5 gün ve 6 gün ve üstü spor yapanların bağımlılık düzeylerinin, haftalık 2 gün ve altı spor yapanlardan yüksek olduğu; haftada 6 gün ve üstü spor yapanların bağımlılık düzeylerinin ise haftada 3 gün spor yapanlardan daha yüksekte olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde incelenen çalışmalarda da gün sayısı arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığı gözlemlenirken gün sayılarında farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Öneri olarak, gelecekteki araştırmaların daha geniş ve çeşitli örneklem grupları üzerinde yapılması, farklı bölgeler ve kültürel gruplar arasındaki farklılıkların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Katılımcıların ruh halleri ile haftalık spor yapma sıklığı arasında istatistiki açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir. Ancak bu farklılık, detaylı analizler sonucunda sadece Bitkinlik alt boyutunda anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymaktadır.

Gruplar arasındaki farkları incelediğinizde, Kızgınlık alt boyutunda haftada 6 gün ve üzeri spor yapanların, haftada 2 gün ve daha az veya 3 gün spor yapanlara kıyasla bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, daha fazla spor yapan

bireylerin bitkinlik düzeylerinde artış ve kızgınlık hissini deneyimleme eğiliminde olabileceğini öne sürmektedir.

Literatürde ruh hali ile haftalık spor yapma sıklığı değişkenini inceleyen çalışmaların bulunmaması, bu alandaki bilgi eksikliğine işaret etmektedir. Bu noktada, çalışmanızın, spor yapma sıklığı ile ruh hali arasındaki ilişkiyi ortaya koyması, literatüre yeni bir perspektif sunması anlamına gelebilir.

Literatürde bizim çalışmamızla farklı sonuçlar veren çalışmalar olmasına karşın egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile meslek değişkeni arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını gösteren çalışmamızın sonuçları, literatüre bu konuda yeni bir bakış açısı getirebilir. Gelecekteki araştırmalar, daha geniş örneklem grupları ve farklı değişkenlerin dikkate alındığı çalışmalarla bu ilişkinin daha detaylı şekilde incelenmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmanızın sonuçlarına göre, katılımcıların ruh halleri ile meslek değişkeni arasındaki ilişkiye bakıldığında istatistiki açıdan anlamlı farkların varlığı tespit edilmiştir. Bu farklar, kızgınlık, depresiflik ve ruh hali toplam puanlarında ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak, öğrencilerin kızgınlık düzeyinin memurlardan daha yüksek olduğu, depresiflik düzeyinin ise diğer meslek grubundakilere kıyasla öğrencilerde daha yüksekte olduğu görülmüştür. Ruh hali total skorlarına bakıldığında ise, öğrencilerin genel ruh hali düzeyinin diğer meslek grubundakilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öneri olarak, bu çalışmanın sonuçları gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturabilir. Meslek değişkeninin ruh hali üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde anlamak için niteliksel çalışmalar veya uzun dönemli izleme çalışmaları düşünülebilir. Bu tür araştırmalar, iş hayatının ruh haline ve psikolojik sağlığa etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile Spor Geçmişi arasındaki ilişki bağlamında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını işaret etmektedir.

Literatürde benzer bulgulara sahip çalışmalara rastlanmamış olması, bu konuda sınırlı sayıda çalışmanın olduğunu veya farklı örneklem grupları, kullanılan ölçüm araçları veya istatistiksel yöntemler gibi etkenlerin sonuçları etkileyebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığını gösteren bu çalışma, literatüre yeni bir perspektif sunabilir. Gelecekteki araştırmalar, daha geniş ve çeşitli

örneklem grupları ile konuyu daha detaylı şekilde incelemeli ve egzersiz bağımlılığı ile spor geçmişi arasındaki potansiyel ilişkiyi daha iyi anlamaya çalışmalıdır.

Katılımcıların ruh halleri ile Spor Geçmişi değişkeni arasında yapılan çalışmada depresiflik ve ruh hali toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Gruplar arası farklılıkları incelediğimizde, 3 yıl ve altı spor yapan kişilerin depresiflik düzeylerinin 15 yıl ve üstü spora giden kişilere oranla daha yüksekte olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, katılımcıların ruh hali toplam puanında da 3 yıl ve altı spor yapan kişilerin ruh hali düzeylerinin 15 yıl ve üstü spor yapan kişilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatürde benzer konuda yapılmış çalışmalara rastlanmamış olması, bu alandaki bilgi eksikliğine işaret etmektedir. Bu sonuçlar, literatüre yeni bir perspektif ve bilgi eklemiştir.

Araştırmamızın sonuçlarına göre, ruh halleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve alt boyutları arasında farklı düzeylerde anlamlı ve pozitif ilişkiler olduğu sonucuna varılmıştır. İşte bu ilişkilerin detayları:

Ruh hali ile egzersiz bağımlılığı arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Ruh hali ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki gözlemlenmiştir.

Ruh hali ile Tolerans gelişimi ve tutku arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki vardır.

Kızgınlık ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki mevcuttur.

Depresiflik ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Bitkinlik ile Aşırı odaklanma ve duygu değişimi arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki görülmüştür.

Bitkinlik ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki gözlemlenmiştir.

Bitkinlik ile Tolerans gelişimi ve tutku arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki mevcuttur.

Bitkinlik ile egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır.

Dinçlik ile Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki görülmüştür.

Dinçlik ile Tolerans gelişimi ve tutku arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki gözlemlenmiştir.

Dinçlik ile egzersiz bağımlılığı arasında çok düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki mevcuttur.

Bu sonuçlar, ruh hali ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve aynı zamanda belirli ruh hali boyutları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında da ilişkilerin olduğunu göstermektedir.

Öneri olarak, bu ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılması için daha fazla araştırma yapılabilir. Özellikle bu ilişkilerin nedenleri ve mekanizmaları üzerine odaklanan çalışmalar yararlı olabilir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı riskini azaltmaya veya yönetmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesi için bu ilişkilerin klinik uygulamalara nasıl entegre edilebileceği de düşünülmelidir.

ÖZET

Fitness egzersizi yapan bireylerin ruh halleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ölçekler katılımcılara yüz yüze ulaştırılmış ve katılımı gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 424 kişiye ulaşılmış ve eksiklik ya da hata görülen 13 anket formu analizden çıkartılmış ve analiz için 411 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak, Terry ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Çakıroğlu tarafından yapılan Brunel Ruh Hali Ölçeği ve Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin analizi katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığına göre yapılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerine yönelik tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Veri setindeki aykırı-uç değerler Mahalanobis uzaklık değerleri yardımıyla incelenmiş aykırı uç değerler gösteren 13 ölçek formu analizden çıkartılmıştır. Kolmogorov-Smirnova testine göre anlamlılık düzeyi $p<0.05$ 'den küçük olduğundan verilerin normal dağılıma sahip olmadığı ve analiz için parametrik olmayan testlerin uygulanmasına karar verilmiştir. İkili değişkenler için Mann Witney U testi, ikiden fazla değişkenler için ise Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların ruh halleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki Spearman korelasyon analiziyle belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda ruh hali ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, haftalık spor yapma sıklığı

değişkenlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklar olduğu ($p<0.05$); Katılımcıların Ruh halleri ile yaş, medeni durum, gelir durumu, haftalık spor yapma sıklığı, meslek ve spor geçmişi değişkenlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklar tespit edilmiştir. ($p<0.05$)

Anahtar kelimeler: Fitness, egzersiz, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı, ruh hali.



**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
MOOD AND EXERCISE ADDICTION AMONG INDIVIDUALS
PARTICIPATING IN FITNESS WORKOUTS
SUMMARY**

In this study the relationship between the mood states of individuals engaged in fitness exercises and exercise addiction, data was collected through face-to-face interactions with participants, and voluntary participation was emphasized. A total of 424 individuals were reached, and 13 questionnaire forms with missing or erroneous data were excluded from the analysis. Thus, 411 questionnaire forms were considered for analysis.

The data collection instruments used were the Brunel Mood Scale developed by Terry et al. and its Turkish adaptation by Çakıroğlu, as well as the Exercise Addiction Scale developed by Tekkurşun Demir, Hazar, and Cicioğlu.

The analysis of the data was conducted using the SPSS 25.0 software package, with a confidence interval of 95%, based on the information obtained from the participants. Descriptive statistics and frequency distributions were calculated for participants' personal information. Outliers were examined in the dataset using Mahalanobis distance values, and 13 questionnaire forms with outlier values were excluded from the analysis. Since the significance level according to the Kolmogorov-Smirnov test was less than $p < 0.05$, indicating that the data did not follow a normal distribution, it was decided to apply non-parametric tests for the analysis. The Mann Whitney U test was employed for binary variables, and the Kruskal Wallis H test was used for more than two variables.

Additionally, the relationship between participants' mood states and exercise addiction was determined using Spearman correlation analysis.

As a result of the research, a low-level significant positive relationship was observed between mood states and exercise addiction ($p < 0.01$). Statistically significant differences were found in terms of exercise addiction concerning variables such as age, gender, marital status, education level, and weekly exercise frequency ($p < 0.05$). Furthermore, statistically significant differences were detected in participants' mood states with respect to variables such as age, marital status, income level, weekly exercise frequency, occupation, and exercise history ($p < 0.05$).

Keywords: Fitness, exercise, addiction, exercise addiction, mood states.



KAYNAKLAR

1. Ögel K. Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık. İstanbul: İletişim Yayınları, 1997.
2. Biddle S. Exercise and psychosocial health. Res Q Exerc Sport. 1995;66(4):292-7.
3. Willis JD, Campbell FL. Exercise Psychology. USA: Human Kinetics, 1991.
4. Güler F. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği. (tez) İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2020.
5. Bavlı Ö, Kozanoğlu ME, Doğanay A. Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi [Investigation the effects of participation regular exercise on exercise dependence]. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011; 13: 150-153.
6. Adams J, Kirkby RJ. Excessive exercise as an addiction: A review. Addict Biol., 2002;10(5): 415-437.
7. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: A systematic review. Psychol Sport Exerc . 2002b; 3(2), 89-123.
8. De Coverley Veale, DMW. Egzersiz bağımlılığı. İngiliz Bağımlılık Dergisi, 1987; 82(7), 735-740.
9. Kagan DM, Squires RL. Üniversite öğrencileri arasında aile uyumu, aile uyumu ve yeme davranışları. Uluslararası Yeme Bozuklukları Dergisi, 1985; 4 (3): 267-279.
10. Lane AM, Terry PC. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. J. Appl. Sport Psychol. 2000; 12(1): 16-33.

11. Doğan S, Şahin F. Duygusal zekâ: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2007; 16(1): 231-252.
12. Saraçoğlu OG. Fitness nedir? Sağlığa yararları nelerdir? 2018 [online], 2018, <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/> [erişim tarihi: 30 Kasım 2018]
13. Güdül N. Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri.(tez) Afyonkarahisar: Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri, 2008.
14. Serkan A. Fitness sporu nedir? Nasıl yapılır? Faydaları nelerdir? 2014.
15. Eurogymstar. (2018). Fitness Faydaları [online] <http://www.eurostargym.com/fitness.php> [erişim tarihi: 23.11.2018]
16. Oxford. <http://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> Erişim Tarihi: 10.02.2021.
17. Voigt D, Atalay A. Spor sosyolojisi. İstanbul: Alkım Yayınları, 1998.
18. Zmijewski CF, Howard MO. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. Eating Behaviors, 2000; 4(2): 181-195.
19. Blumenthal JA. Is running an analogue of anorexia nervosa an empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. J. Am. Med. Assoc. 1984; 257(4): 250-523.
20. Morris M. Effects of temporary withdrawal from regular running. Psychosom. Res. 1990; 34(5): 493-500.
21. Özer K. Fiziksel uygunluk. Ankara: Nobel Yayınları, 2001.
22. Global Spa Summit, 2010. Spas and the Global Wellness Market: Synergies and Opportunities 2010. Global Spa Summit (Erişim:https://www.sri.com/sites/default/files/publications/gss_sri_spasandwellnessreport_rev_82010.pdf).
23. Breitenstein B, Hamm M. Bodybuilding. Hamburg: Rowohlt, Reinbek bei, 1996.
24. Melfa FA. Bodybuilding a realistic approach: How You Can Have a Great Body! Power Writings, 1998.
25. Akyol AGA, Bilgiç AGP, Ersoy G. Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008.
26. Haskell WL, Kiernan M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. Am J Clin Nutr., 2000; 72(2): 541S-550S.
27. Özer K. Fiziksel uygunluk. İstanbul: Nobel Yayınevi, 2013.
28. Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL. Physiology of exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994; 2(1), 549-573.

29. Koruç Z, Arsan N. Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağımlılığı ve egzersiz bağılılığı. Spor Hekimliği Dergisi, 2009; 44: 97-104.
30. Demir GT, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2018; 26(3): 865-874.
31. Zou Z, Wang H, D'Oleire Uquillas F, Wang X, Ding J, Chen, H. Definition of substance and non-substance addiction. Substance and Non- substance Addiction, 2017; 21-41.
32. Savcı G. Türkiye'de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi. (tez) İstanbul: Beykent Üniversitesi, 2015.
33. Ögel K, Onur N. Sigara bağımlılığı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları, 2010.
34. American Psychiatric Association. Diagnostic criteria from dsM-iV-tr. American Psychiatric Pub. 2000.
35. Uzbay İT. Alkol, Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları (Alkol Kullanım Bozuklukları ve Tedavisi); 1996; 1(2): 227-254.
36. Crews FT, Braun CJ, Hoplight B, Switzer III RC, Knapp DJ. Binge ethanol consumption causes differential brain damage in young adolescent rats compared with adult rats. Alcoholism: Clinical and Experimental Research, 2000; 24(11): 1712-1723.
37. Spear LP, Varlinskaya EI. Adolescence. In Recent developments in alcoholism (pp. 143-159). Springer, Boston, MA, 2005.
38. WHO. Global status report on alcohol and drugs of abuse. 2004. <https://www.who.int/E.T.12.04.2020>.
39. Uzbay İT. Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 2009; 21: 5-15.
40. Dinç M. Eylemsel bir bağımlılık kumar, Yeşilay Dergisi, 2014
41. Wilson GT. Eating disorders, obesity and addiction. Eur Eat Disord Rev; 2010; 18: 341-351
42. Eşgi N. Aile-çocuk internet bağımlılık ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 2014; 22(2): 807-839.
43. Bozkurt H, Şahin S, Zoroğlu S. İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. Çağdaş Tıp Dergisi, 2016; 6(3): 235-247.
44. Adams JM. Examining exercise dependence: the development, validation and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers and cyclists. England: Kentucky University. PreQuest Disertation and Thesis Global, 2001.

45. Adams J. Understanding exercise dependence. Journal of Contemporary Psychotherapy, 2009; 39, 231-240.
46. Sachs ML, Pargman D. Running addiction: a dept interview examination. Journal of Sport Behavior, 1979; 2(3): 143-155.
47. Glasser W. Physiological and pycholigal effects of short- term exercise addiction on habitual runners. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1976; 4(1), 73-80.
48. Morgan WP. Negative addiction in runners. The Physician and Sports Medicine, 1979; 7: 57-77.
49. Vardar E. Egzersiz bağımlılığı. Archives Medical Review Journal, 2012; 21(3): 163-173.
50. Jacops DF. Evidence supporting a general theory of addiction .In W. Eadington &J . Cornelius (Eds), Gambling behavior and problem gambling (Reno: University of Nevada, 1989. p.287-94).
51. Carmak MA, Martens R. Measuring commitment to running: A survey of runners attitudes and mental states. Journal of Sport Psychology, 1979; 1: 25-42
52. Hailey BJ, Bailey LA. Negative addiction in runners: A quantitative approach. Journal of Sports Behavior, 1982; 5:150-154.
53. Rudy EB, Estok PJ. Measurement and significance of negative addiction in runners. Western Journal of Nursing Research, 1989; 11: 548-558.
54. Pasman L, Thompson JK. Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weight lifters and sedentary individuals. International Journal of Eating Disorders, 1988; 7:759-769.
55. Davis C, Brewer H, Ratusny D. Behavioral frequency and psychological commitment: Necessary concepts in the study of excessive exercising. Int. J. Behav. Med. 1993;16: 611-628
56. Pinna F, Dell'Oso B, Di Nicola M, Janiri L, Altamura AC, Carpiniello B, Hollander E. Behavioural addictions and the transition from DSM-IV-TR to DSM-5, Journal of Psychopathology, 2015; 21: 380-389.
57. Özakkaş T. Gerçeğin dirilişine kapı hipnoz III. Cilt. Kayseri: Özak Yayınevi, 1995.
58. Bowdon TB. 50 Psychology Classics. Çev: Çelik, Ö. 50 Psikoloji klasiği. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2015.
59. Karageorghis CI, Terry PC. Inside sport psychology. United States of America: Human Kinetics, 2011.
60. Frijda N. The psychology Book. 1. Baskı: Çeviri: Lakşe, E. Psikoloji Kitabı. Duygu esas olarak bilinç dışı bir süreçtir. İstanbul: Alfa Yayınları, 2012
61. Erbyık Hİ. Ruhsal detoks. İstanbul: Hayat Yayınları. 2014.

62. Plotnik R. İntroduction to Psychology. 4.th. Cole Publishing Company. Printed in The United States of America, 1996.
63. Thayer RE, Newman R, McClain TM. Self-Regulation of Mood: Strategies For Changing A Bad Mood, Raising Energy, and Reducing Tension. Journal of Personality and Social Psychology, 1994; 67: 910-925.
64. Tippet K. Einstein”ın tanrısı. Çev.: Aldoğan, G. İstanbul: h20 Kitap. 2012.
65. Kamar A. Sporda yetenek beceri ve performans testleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 2003.
66. Demir E, Çadır A. Spor Psikolojisi. İçinde: Spor Bilimlerine Giriş. Demir, E. (Edt). 1. Baskı. İstanbul: Nobel Yayınları, 2015.
67. Beedie CJ, Terry PC, Lane AM. The Profile Of Mood States And Athletic Performance: Two Meta-Analyses, Journal of Applied Sport Psychology. 2000; 12(1):49-68.
68. Karageorghis CI, Peter, CT. Inside Sport Psychology. Çev: Demir, E. ve Çadır, A. Spor Psikolojisi. Ankara: Nobel Yayınları, 2015.
69. Syer J, Connolly C. Sporcular için zihinsel antrenman rehberi. Çev: Erkan, F. U. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 1998.
70. Yavuz HU. Yüzme, paletli yüzme ve atletizm branşlarındaki bazı sporcuların anksiyete ve depresyon durumları ile reaksiyon zamanlarının belirlenmesi ve karşılaştırılmaları. (tez) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2002.
71. Terry PC. The efficacy of mood state profiling with elite performers. A review and synthesis. The Sport Psychologist, 1995; 9: 309-324.
72. Hashim HA, Zulkifli EZ, Yusof HA. Factorial validation of Malaysian adapted Brunel Mood Scale in an adolescent sample. Asian journal of Sports Medicine, 2010; 1(4): 185.
73. Terry PC, Lane AM, Lane HJ, Keohane L. Development and validation of a mood measure for Adolescents. Journal of Sports Sciences, 1999, 17, 861- 872.
74. Kağan S. Çeşitli spor dallarında yarışma öncesi ve yarışma sonrası kaygının psikolojik ve fizyolojik değişimlerinin karşılaştırılması. (tez) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2005.
75. Yetim A. Sosyoloji ve spor. 6. Baskı. Ankara: Berikan Yayınevi, 2014.
76. İkizler C, Karagözoğlu C. Sporda başarının psikolojisi. İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım, 1997.
77. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2015.

78. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel araştırma yöntemleri (28. Baskı). Ankara: Pagem Yayınları, 2020.
79. Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 2018; 26(3), 865-874.
80. Çakıroğlu AA. Brunel Ruh Hali Ölçeği'nin yetişkin sporcularda geçerlik - güvenirlik çalışması (Türkçe uyarlaması). (tez) Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, 2016.
81. Can İ. Fitness katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (tez) Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2022.
82. Demirtaş R. Munzur Üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. (tez) Tunceli: Munzur Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022.
83. Akkaya G. Düzenli egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. (tez) Çorum: Hitit Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022.
84. Turhan M. Sporla uğraşan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile ortoreksiya nervoza belirtilerinin incelenmesi. (tez) Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022.
85. Taşpınar HA. Farklı liglerde oynayan futbolcuların ruh halleri ile motivasyonları arasında ilişkinin incelenmesi. (tez) Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
86. Kuzucu N. Vücut geliştiriciler ve egzersiz programına katılanların egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırılması. (tez) Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2022.
87. Kaçar A. Özel bir spor merkezine başvuran bireylerde görülen duygusal yeme durumu ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırılması. (tez) İstanbul: Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022.
88. Açıkbaş FC. Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı. (tez) Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2021.
89. Kızılkıran A. Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. (tez) Mersin: Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023.
90. Uzun Bektaş F. İstanbul'da yaşayan bireylerde egzersiz bağımlılığının davranışsal inhibisyon/aktivasyon sistemiyle olan ilişkinin incelenmesi. (tez) İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2021.
91. Kaşka F. Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı. (tez) Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2022.

92. Bahçıvan O. Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. (tez) Aydın: Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, 2020.
93. Güneş O. (2020). Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespiti. (tez) Aydın: Sakarya Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, 2020.
94. Johansson A. Gotestam, KG. Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling. Psychol Rep; 2004; 95: 641-650.



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Demografik değişkenler	29
Tablo 2. Ölçeklere ilişkin normallik analizi sonuçları	30
Tablo 3. Ölçeklere ilişkin tanımlayıcı değerler	31
Tablo 4. Değişkenlere yönelik spearman korelasyon analizi sonuçları.....	31
Tablo 5. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile yaş değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları	32
Tablo 6. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan man witney u testi sonuçları.....	33
Tablo 7. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri medeni durum değişkeni arasında yapılan man witney u testi sonuçları.....	35
Tablo 8. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları.....	36
Tablo 9. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile gelir durumu değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları.....	37
Tablo 10. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları	38
Tablo 11. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile meslek değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları.....	40
Tablo 12. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve ruh halleri ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan kruskal wallis h testi sonuçları.....	42

ÖZGEÇMİŞ

EKLER

EK1**BRUNEL RUH HALİ ÖLÇEĞİ**

Aşağıda duyguları tanımlayan kelimelerin bir listesi bulunmaktadır. Lütfen her birini dikkatlice okuyun. Ardından **ŞİMDİ NASIL HİSSETİĞİNİZİ** en iyi açıklayan kutuyu işaretleyin. Her soruyu cevapladığınızdan emin olun.

	Hiç	Çok Az	Kısmen	Oldukça	Son Derece
Panik	0	1	2	3	4
Canlı	0	1	2	3	4
Şaşkın	0	1	2	3	4
Bitkin	0	1	2	3	4
Karamsar	0	1	2	3	4
Morali Bozuk	0	1	2	3	4
Rahatsız	0	1	2	3	4
Tükenmiş	0	1	2	3	4
Kafası Karışık	0	1	2	3	4
Uykulu	0	1	2	3	4
Sinirli	0	1	2	3	4
Mutsuz	0	1	2	3	4
Kaygılı	0	1	2	3	4
Endişeli	0	1	2	3	4
Enerjik	0	1	2	3	4
Zavallı	0	1	2	3	4
Sersem	0	1	2	3	4
Gergin	0	1	2	3	4
Kızgın	0	1	2	3	4
Aktif	0	1	2	3	4
Yorgun	0	1	2	3	4
Huysuz	0	1	2	3	4
Atik	0	1	2	3	4
Kararsız	0	1	2	3	4

EK 2

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

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

EK-3.

ETİK KURULU ONAYI

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞI
GİRİŞİMSEL OLMAYAN BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU Edirne, Türkiye

ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAYIBAŞVURU BİLGİLERİ	PROTOKOL KODU	TÜTF-GOBAEK 2022/76	
	PROTOKOL ADI	Fitness Egzersizine Katılan Bireylerin Ruh Hali ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
	SORUMLU ARAŞTIRICI ÜNVANI / ADI	Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU	
	ARAŞTIRMA MERKEZİ		
	DESTEKLEYİCİ		
	ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	Tek Merkez Ulusal	Çok Merkez Uluslararası
KARAR BİLGİLERİ	Karar No:05/19	Tarih:07.03.2022	
	Üniversitemiz Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU'nun sorumluluğunda yapılması planlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen Yüksek Lisans Öğrencisi Şehmus DEMİR'in tez çalışmasının araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş; araştırmaya ilişkin giderlerin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda ve veri toplanacak yerlerden gerekli izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmesinde etik bilimsel standartlar açısından sakınca bulunmadığına mevcudun oy birliği ile karar verilmiştir.		
ETİK KURUL BİLGİLERİ			
ÇALIŞMA ESASI	Helsinki Bildirgesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu, TÜTF-GOBAEK Yönergesi		

ÜYELER

Ünvan/Ad/ Soyadı	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki(*)	Katılım (**)	İmza
Dr. Öğr. Üyesi Fatma Gülsüm ÖNAL Başkan	Tıp Tarihi ve Etik	T.Ü.T.F. Tıp Tarihi ve Etik A.D.	K	E H	E H	
Prof. Dr. Hakan GÜRKAN Başkan Yardımcısı	Tıbbi Genetik	T.Ü.T.F. Tıbbi Genetik A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Selçuk KORKMAZ Üye	Biyoistatistik	T.Ü.T.F. Biyoistatistik A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Mehmet Erdal VARDAR Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Hasan ÜMIT Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sernaz UZUNOĞLU Üye	İç Hastalıkları	T.Ü.T.F. İç Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Sezgi SARIKAYA SOLAK Üye	Deri ve Zührevi Hastalıklar	T.Ü.T.F. Deri ve Zührevi Hastalıklar A.D.	K	E H	E H	
Doç. Dr. Oktay KAYA Üye	Fizyoloji	T.Ü.T.F. Fizyoloji A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Galip EKUKLU Üye	Halk Sağlığı	T.Ü.T.F. Halk Sağlığı A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Filiz TÖTÜNCÜLER KÖKENLİ Üye	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	T.Ü.T.F. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	K	E H	E H	
Öğr. Gör. Dr. Sinan ATEŞ Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	T.Ü.T.F. Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	E H	E H	
Prof. Dr. Sevtap HEKİMOĞLU ŞAHİN Üye	Anestezi ve Reanimasyon	T.Ü.T.F. Anestezi ve Reanimasyon A.D.	K	E H	E H	
Dr. Öğr. Üyesi Doğan ALBAYRAK Üye	Genel Cerrahi	T.Ü.T.F. Genel Cerrahi A.D.	E	E H	E H	
Doç. Dr. Burhan Can ÇANAKÇI Üye		T.Ü. Diş Hekimliği Fakültesi	E	E H	E H	
Doç. Dr. Hilal KEKLİCEK Üye		T.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi	K	E H	E H	
Avukat Emine NURLU Üye		T.Ü. Rektörlüğü	K	E H	E H	
Emekli Öğretmen Sinan SEÇKİN Üye		Serbest Üye	E	E H	E H	

*Araştırma ile ilişki

**Toplantıda Bulunma