

2019

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Y.BİRGÖNÜL

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



TENİS SPORUNA YÖNELİK EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
VE HUZUR İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaşar BİRGÖNÜL

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ

İkinci Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi M. Tamer SÖKMEN

BALIKESİR- 2019

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

TENİS SPORUNA YÖNELİK EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
VE HUZUR İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yaşar BİRGÖNÜL

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi - Başkan

Doç. Dr. İlyas OKAN
Gazi Üniversitesi - Üye

Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK
Gazi Üniversitesi - Üye

Dr. Öğr. Üyesi M. Tamer SÖKMEN
Gazi Üniversitesi - Üye

Dr. Öğr. Üyesi Ali Naci ARIKAN
Balıkesir Üniversitesi - Üye

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ

BALIKESİR-2019



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEZ KABUL VE ONAY

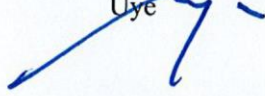
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde yürütülmüş olan
“TENİS SPORUNA YÖNELİK EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE HUZUR İLİŞKİSİ”
başlıklı tez çalışması, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 29 /07 / 2019

TEZ SINAV JÜRİSİ


Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Balıkesir Üniversitesi
Başkan

Doç. Dr. İlyas OKAN
Gazi Üniversitesi
Üye



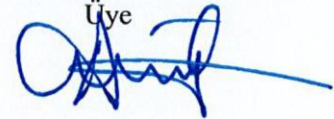
Dr. Öğr. Üyesi M.Tamer SÖKMEN
Gazi Üniversitesi
Üye



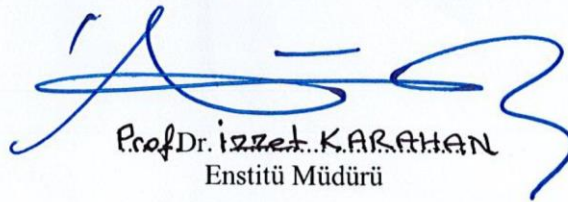
Doç. Dr. Belgin GÖKYÜREK
Gazi Üniversitesi
Üye



Dr. Öğr. Üyesi Ali Naci ARIKAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye



Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi, sınav jüri komisyonu tarafından imzalanarak
26 / 08 / 2019 tarihinde teslim edilmiştir.


Prof. Dr. İzzet K. KARAHAN
Enstitü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda patent ve telif haklarını ihlal edici etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tezde kullanılmış olan tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim (24/08/2019).

Yaşar BİRGÖNÜL



TEŞEKKÜR

Tezimin y¼r¼t¼lmesinde bana rehberlik eden ve desteğini esirgemeyen danıőman hocam Sayın Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ'a, eő danıőmanım olan Dr. Öğr. Üyesi M. Tamer SÖKMEN'e ve çalıőmama sağladıkları bilimsel katkılarından dolayı Dr. Belgin GÖKYÜREK'e, çalışmada kullandığım egzersiz bağımlılığı ölçeğini hazırlayan Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU'na ve Arő. Gör. Gön¼l TEKKURŞUN DEMİR'e, huzur ölçeğini hazırlayan Dr. İbrahim DEMİR'e, anketlerin doldurulmasına yardımcı olan Batıkent Tenis Akademisi'ne, Marina Park Tenis Akademisi'ne, Ankara Tenis Kul¼b¼'ne, Tenis Klinik'e teőekk¼r ederim.



İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Spor Kavramına Genel Bakış.....	5
2.1.1. Spor Kavramının Tanımı	7
2.1.2. Sporun Tarihsel Gelişimi	11
2.1.3. Sporun Önemi	15
2.1.4. Sporun Amaçları	16
2.1.5. Sporun Yararları.....	17
2.1.6. Spor Çeşitleri.....	22
2.1.7. Tenis Sporu	24
2.2. Egzersiz Bağımlılığı Kavramına Genel Bakış	26
2.2.1. Egzersiz Bağımlılığı Kavramı.....	26
2.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar	31
2.3. Huzur ve Psikolojik İyi Oluş Kavramına Genel Bakış	33
2.3.1. Huzur ve Psikolojik İyi Oluş Kavramı.....	33
2.3.2. Spor ve Huzur Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar.....	35
3. GEREÇ VE YÖNTEM	37
3.1. Araştırmanın Modeli	37
3.2. Evren ve Örneklem	37
3.3. Veri Toplama Aracı.....	38
3.3.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	38
3.3.2. Huzur Ölçeği	39
3.4. Verilerin Analizi.....	40
3.5. Verilerin Toplanması	41
3.6. Araştırmanın Varsayımları.....	42
3.7. Araştırmanın Etik Yönü	42

4. BULGULAR	43
4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	43
4.2. Araştırma Grubunun Huzur Ölçeği İle İlgili Bulguları.....	46
5. TARTIŞMA	52
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	59
KAYNAKLAR	60
EKLER	66
EK-1. ÖZGEÇMİŞ	66
EK-2. SPORCU TANITIM FORMU	67
EK-3. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ	68
EK-4. HUZUR ÖLÇEĞİ	69
EK-5. ÖLÇEK İZİNİ	70
EK-6. BATIKENT TENİS AKADEMİSİ ANKET İZİNİ	72
EK-7. TENİS KLİNİK SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ ANKET İZİNİ	73
EK-8. MARİNA PARK TENİS AKADEMİSİ ANKET İZİNİ	74
EK-9. ANKARA KAYAK VE SNOWBORD SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ ANKET İZİNİ	75
EK-10. ANKARA TENİS KULÜBÜ ANKET İZİNİ	76

ÖZET

Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi

Bu çalışmanın amacı Ankara'da en az bir yıldır haftada 3 gün düzenli spor yapan yetişkin bireylerde egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisini tespit etmektir. Düzenli tenis sporu yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve huzurun ilişkili olabileceği düşüncesi çalışmanın çıkış noktasıdır. Ayrıca cinsiyet, çocuk sayısı, medeni durum ve eğitim gibi özelliklerinde egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkeninde farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda, çalışma grubunun evrenini tenis sporu ile ilgilenen, Ankara'nın ilçelerinden Yenimahalle'de bulunan Batıkent Tenis Akademisi, Çankaya'da bulunan Tenis Klinik ve Marina Park Tenis Akademisi, Altındağ ilçesinde bulunan Ankara Tenis Kulübü ve Ankara Kayak ve Snowboard Spor Kulübü sporcularından amaçlı örnekleme yöntemi ile 123'ü kadın, 92'si erkek olmak üzere 215 sporcu oluşturmaktadır. Verileri analiz etmek için IBM SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel testlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırmaya katılanların huzur ve egzersiz bağımlılığı incelendiğinde cinsiyet, eğitim durumu, sahip olunan çocuk sayısı, medeni durum yaş arasında yapılan incelemelerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Araştırmaya katılan bireylerin spor geçmişi ile huzur ve egzersiz bağımlılığının incelenmesi sonucunda, araştırmaya katılanların egzersiz bağımlılığında 1-4 ve 15-19 yıl spor geçmişi olan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, huzur, spor, tenis

ABSTRACT

The Relationship Between Exercise Addiction and Tranquility For Tennis Sports

The aim of this study is to determine the relationship between exercise dependence and peace in adult individuals who exercise regularly 3 days a week for at least one year in Ankara. The idea that exercise dependence and peace may be related to individuals doing regular tennis sports is the starting point of the study. In addition, gender, the number of children, marital status and educational variables such as exercise dependence and peace of mind to determine whether the variables differ. For this purpose, the working group of interesting with tennis sports is 123 of the athletes women, 92 and 215 male athletes in the Batıkent Tennis Academy in Ankara's Yenimahalle district, Tennis Clinic and Marina Park Tennis Academy in Çankaya, Ankara Tennis Club in Altındağ district and Ankara Ski and Snowboard Sports Club. IBM SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences) was used to analyze the data. Significance level was taken as 0.05 in statistical tests.

When the peace and exercise dependence of the participants were examined, no significant difference was found between the sex, educational status, number of children, marital status and age. As a result of examining the sports history and peace and exercise dependence of the individuals participating in the study, a significant difference was found between the participants with a sports history of 1-4 and 15-19 years in the exercise dependence of the participants.

Key Words: Exercise addiction, sports, tennis, tranquility

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
ATP	: Association of Tennis Professionals
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
KMO	: Kaiser-Mayer-Olkin
M.Ö	: Milattan Önce
SPSS 23.0	: Statistical Package for Social Sciences
WTA	: Women's Tennis Association

TABLolar DİZİNİ

Tablo 4.1.	Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	43
Tablo 4.2.	Araştırmaya Katılanların Huzur Ölçek Maddelerinin Ortalama ve Standart Sapmaları.....	46
Tablo 4.3.	Araştırmaya Katılanların Egzersiz Bağımlılığı Ölçek Maddelerinin Ortalama ve Standart Sapmaları.....	47
Tablo 4.4.	Araştırmaya Katılanların Cinsiyet İle Huzur ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerinin T Testi İle İncelenmesi.....	48
Tablo 4.5.	Araştırmaya Katılanların Eğitim Durumu İle Huzur ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerinin ANOVA İle İncelenmesi.....	49
Tablo 4.6.	Araştırmaya Katılanların Sahip Oldukları Çocuk Sayıları ile Huzur ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerinin ANOVA ile İncelenmesi.....	49
Tablo 4.7.	Araştırmaya Katılanların Medeni Durumları ile Huzur ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerinin T Testi ile İncelenmesi.....	50
Tablo 4.8.	Araştırmaya Katılanların Yaş Dağılımları ile Huzur ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerinin ANOVA ile İncelenmesi.....	50
Tablo 4.9.	Araştırmaya Katılanların Spor Geçmişi ile Huzur ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeklerinin ANOVA ile İncelenmesi.....	51

1. GİRİŞ

Çağımızda spor faaliyetleri, bireyin gündelik yaşamının vazgeçilemez bir parçası haline gelmiştir. Gündelik yaşamın hemen her alanı üzerinde etkili olan spor faaliyetlerinin, bireyin ve toplumların sosyal yapılarında kayda değer bir öneme sahip olan itibarlı bir kurum olduğu bilinmektedir. Sporun birey ve toplum üzerindeki etki gücü, bu faaliyetlerin bir sosyalleşme ve iletişim kurma aracı olarak işlev görmesiyle ve bireyleri bir araya getirebilme rolü üstlenmesiyle görülebilmektedir. Bu bağlamda spor aktiviteleri, benzer birçok unsurda bulunmayan sosyalleşme, birleştirme ve sosyal bir değişim aracı biçiminde kullanılmasını sağlayan niteliklere sahiptir.

Spor faaliyetleri, toplumsal anlamda dayanışmayı ve bütünleşmeyi sağlayarak, bireylerin ve farklı kültürel yapıların birbirlerini tanıyarak anlamalarını sağlayan ortak bir platformdur. Ayrıca spor, bireyleri dilinden, dininden, kültürel altyapısından, ırkından, mezhebenden, milletinden, sosyal statüsünden, eğitim düzeyinden ve ekonomik farklılıklarından bağımsız olarak bir araya getirmekte ve tüm katılımcılara eşit bir tutum ortaya koymaktadır. Dünya genelinde bütün ülkelerde ve farklı toplumsal katmanlarda yer alan bireylerin sportif faaliyetlerde bulunmaya yönelmesi ve farklı spor dallarında yapılan karşılaşmaları takip etmesi, modern toplumsal hayatın ayırt edici bir niteliği olarak kabul edilmektedir.

Sporun insanlık tarihinde yer alması bir oyun, oyalanma ve ağır çalışma koşullarından uzaklaşarak keyifli zaman geçirme aracı olarak başlamıştır. Bugün ise sporun finans, siyaset, politika, sağlık, eğitim, boş zaman değerlendirme, uluslararası ilişkiler, siyasi propaganda, reklamcılık, etnik ayrımcılık, şiddet içeren unsurlar, turizm, doğa, çevre, sivil toplum örgütleri, kitleler, çocuklar, gençler, kadınlar, engelliler, meslek örgütleri ve iş bölümü gibi unsurlarla birebir veya dolaylı şekilde bağdaştırılması, bir diğer deyişle birey ile toplum ve hatta uluslararası bağlamda çok çeşitli ve önemli sonuçlara neden olması, bu olgunun toplumsal bir yapı kurum

haline gelmesini sağlamıştır. Söz konusu nitelikleri nedeniyle spor kavramı, modern çağda birçok faydaya, amaca ve etkiye sahip bir faaliyet olarak evrensel bir boyut kazanmıştır (Yetim, 2000).

Dünya genelinde bütün ülkelerde ve farklı toplumsal katmanlarda yer alan bireylerin sportif faaliyetlerde bulunmaya yönelmesi ve farklı spor dallarında yapılan karşılaşmaları takip etmesi, modern toplumsal hayatın ayırt edici bir niteliği olarak kabul edilmektedir. Spor faaliyetlerinin toplumlar ve bireyler üzerindeki sosyolojik etkilerinin başlıca nedeni, bu faaliyetlere hiçbir şekilde dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımının söz konusu olmadan gerek spor sahalarında gerek televizyon ve benzeri kitle iletişim araçları kanalıyla, dünya genelinde milyarlarca kişinin aynı anda aynı duyguları hissederek bir araya gelebilmesidir. Farklı kitleleri bu şekilde bir araya getirebilen herhangi bir başka olgu yoktur (Fişek, 1985). Bu özelliği ile spor kavramı, bireysel ve toplumsal yaşamda vazgeçilemez bir yere sahiptir.

Sportif faaliyetlerin birbirinden çok farklı kitleler tarafından büyük bir ilgiyle takip edilmesi ve normal koşullar altında bir araya gelmeyecek grupları tek bir çatı altında toplayabilmesi, spor olgusunun önemini artırmaktadır. Spor olgusunun, insanlık tarihi boyunca büyük bir öneme sahip olan pek çok sosyal değer yaratılmasına ve sürekliliğinin sağlanmasına yardımcı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle, sportif faaliyetlerin toplumsal amacının, toplumsal bütünlüğü sağlamak ve bireylerin dahil oldukları toplumu benimseyerek kaynaşabilmelerini desteklemek olduğu öne sürülebilmektedir. Günümüz Türkiye'sinde gerçekleştirilen spor organizasyonları, bazı durumlarda ilgili alanda faaliyet gösteren federasyonlarla bağlantılı olarak, bazı durumlarda ise yerel yönetimler tarafından sağlanan destekler ile halk tarafından gönüllülük esasıyla kurulan iş birliği ile gerçekleştirilmektedir.

Tenis sporu, ülkemizde ve küresel dünyada kitleler tarafından ilgiyle izlenen, performans olarak yapılan ve rekreatif bir spor dalı olarak kabul edilmektedir. Tenis branşının dünya geneline kıyasla ülkemizdeki popülaritesinin daha düşük olmasının temel nedeni finansal yatırım gerektiriyor olmasıdır. Geçmiş dönemlerde toplumun belli bir kesiminin oynayabildiği ve ilgilendiği bir spor dalı olan tenis, bugün televizyon ve internet gibi yaygın kitle iletişim araçlarıyla yapılan yayınlar, elit

sporcular ve sponsorluklar aracılığıyla kitlelerin ilgisini üzerinde toplamaya başlamıştır.

Egzersiz günümüz modern dünyasında, insanların iş yaşamındaki yoğunluk ve gündelik yaşam telaşının bir getirisi olan streslerinden kurtulabilmeleri ve sağlıklı bir bedene, ruhsal yapıya ve zihne kavuşabilmeleri için en önemli gereksinimlerden biri olarak kabul edilmektedir. İnsanların bedensel, bilişsel ve psikolojik olarak huzurlu olabilmesi ile yaptıkları egzersiz arasında paralellik bulunduğu öne sürülmektedir. Bununla birlikte, egzersiz yapmaya yönelik bir bağımlılık geliştirilmesi, birey üzerinde bazı olumlu ve olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı kavramı, kişinin fiziksel olarak egzersiz yapmak için fazla istekli olması ve bu doğrultuda egzersiz yapması, yapılan egzersizin sakatlık ve benzeri durumlarda kişi için fiziksel anlamda zararlı etkilere sahip olmasına karşın yapılması ve olası bir engellenme durumunda ise kişinin kendini kötü hissetmesi biçiminde tanımlanmaktadır.

Genel anlamda bağımlılık kavramı insan bedenine dışarıdan alınan biyolojik maddelere yönelik olarak kullanılmaktadır, bu nedenle bu kavramın fiziksel olarak yapılan egzersizlere ilişkin kullanılması karışıklığa neden olmaktadır. Ancak psikoaktif madde bağımlılığı, zaman içerisinde bireyde bağımlılık yaratan unsura karşı tolerans gelişmesi, bireyde yoksunluk belirtilerinin görülmesi ve bireyin işlevselliğin zaman içerisinde bozulması gibi önemli kriterler, bu durumun diğer bağımlılık davranışlarıyla paralel bir biçimde seyrettiğini göstermektedir.

Birey kendine ait bir alana ihtiyaç duyan, bununla birlikte sosyal gereksinimleri de olan bir varlık olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş, bireyin kişisel ve toplumsal yaşamında işlevini kaybetmemesine ek olarak, daha üretken ve verimli bir yaşam sürdürebilmesi için önemli bir gereklilik olarak kabul edilmektedir. Huzur kavramına literatürde sık rastlanmamaktadır, bunun nedeni huzur kavramının daha çok kültürel bir olgu olarak kabul edilmesidir. Bununla birlikte, psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarında ön plana çıkan psikolojik iyi oluş kavramı birçok noktada huzur kavramı ile örtüşmektedir.

Literatürde spor ve huzur kavramı üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden faydalanılmıştır. Ayrıca bu çalışmaların önemli bir bölümü, bir veya daha fazla psikolojik sorunun semptomlarını gösteren katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sayede, düzenli sportif aktivitenin bireylerin huzur ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Kavramına Genel Bakış

Spor kavramı, bireyin yaşamında önemli bir yeri bulunan, bireyin sosyal hayatının doğal bir parçası olarak kabul edilen ve gerçekleştirilme amacını kendi içerisinde barındıran bir faaliyet biçiminde açıklanabilmektedir. Bulunduğu coğrafyanın etkilerini barındıran bireyin sosyal hayatının temelini oluşturan duygular, spor faaliyetleri kanalıyla dışa vurulmakta, dolayısıyla gerçekleştikleri coğrafyanın da izlerini taşımaktadır. Bu nedenle sosyal yaşamda ve toplumsal alanda gün geçtikçe daha fazla yere sahip olan spor olgusu, bugün artık bir önemli bilim dalı olarak kabul görmektedir (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013). Bu durum spor kavramı üzerine yapılan araştırmaların artmasını ve spor olgusunu farklı disiplinler tarafından incelenmesini sağlamaktadır.

Spor faaliyetleri bireylerin bedensel, bilişsel, psikolojik ve motor performanslarını geliştirmelerine ve sergilemelerine olanak sağlamaktadır. Bu nedenle sporun günümüzde bireysel ve toplumsal bir olgu olarak kabul gördüğü söylenebilmektedir (Polat, 2009). Bunlara ek olarak spor kavramı, farklı toplumların iletişim kurabilmesini kolaylaştıran, sevginin, kardeşliğin ve huzurun hakim olduğu bir barış ortamının oluşmasında etkili olan ortak bir dil olarak işlev görmektedir. Farklı etnik, kültürel ve toplumsal yapıya sahip olan pek çok millet, spor faaliyetlerinin bu gücü aracılığıyla seslerinin uluslararası platformda duyurabilmiş, kendine has kültürel özelliklerini ortaya koyabilmiş ve varlığını dünya devletlerinin kabul etmesini sağlayabilmiştir. Bu sebeple sporun, bugün tüm toplumlar için önemli bir ortak faaliyet olduğunu söylemek mümkündür. Sporun birleştirici gücü ve uluslararası ortak bir dil olması, artık bütün ülkeler tarafından kabul görmektedir (Kılıç, 2007).

Spor olgusu, toplumsal alanda büyük bir öneme sahip olan ve bireyin toplum içerisindeki konumunu belirleyen pek çok sosyal değer oluşumunda ve sürekli hale getirilmesinde rol oynamaktadır. Bu önemli değerlerden başlıca olanları çok çalışmak, fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk duygusu, güvenilirlik, hoşgörü ve öz disiplin olarak sayılabilmektedir (Küçük ve Koç, 2016). Bireyin özellikle erken yaşta bu değerleri benimsemesinde ve yaşamına bu doğrultuda yön vermesinde sporun etkisi azımsanamayacak kadar yüksektir.

Günümüzde hızla gelişen teknolojik sistemler aracılığıyla spor faaliyetlerinde kullanılan araç, gereç ve alanlar da modernleşmekte ve iletişim teknolojilerinin gelişmesi ile spor faaliyetlerine yönelik bilgiye erişim kolaylaşmaktadır. Buna ek olarak teknolojik gelişmeler, farklı toplumların birbirleri ile yakınlık kurmasını, dünya genelinde hızla yükselen refah seviyesi ve bireylerin boş zamanlarındaki artış nedeniyle sporun daha çok kişinin ilgi alanına girmesini ve dünya çapında gerçekleştirilen spor aktivitelerine yönelik ilginin ve katılımın artmasını sağlamaktadır (Durmuş, 2015).

Spor olgusunun toplumda daha sağlıklı ve verimli bir yapının kurulmasını sağlayan bu bütünleştirici niteliğinin yanı sıra, birey düzeyinde de olumlu gelişmelere katkı sağladığı bilinmektedir. Ayrıca bireyin toplum genelinde yer alan benzer sosyal kurumlarla da ilişki kurabilmesini ve toplumun hızla gelişen çağdaş yapısında yerini almasını sağlayan spor faaliyetleri, bu sayede toplumsal bütünlüğün sağlanmasında da etkili olan sosyal bir olgu olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, spor olgusunun bireyin yaşamındaki ve toplumsal alandaki sosyolojik etkilerinin belirlenebilmesi ve hedeflerinin gerçekleştirilebilmesi adına, spor faaliyetlerinin sosyal boyutlarının araştırılması gerekmektedir (Yetim, 2000). Bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimini biçimlendiren, dolayısıyla toplumsal yapının gelişmesine katkı sağlayan spor olgusunun sosyolojik boyutu, günümüzde gerek bireysel gerek kitlesel etkilere odaklanan birçok araştırmaya konu olmaktadır.

Günümüz 21. yüzyıl çağdaş toplumunun en etkili ve en yaygın sosyal unsurlarından biri olan sporun ana hedefi, bireyin fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal yönlerden gelişmesine yardımcı olmaktır. Toplumun yapı taşı oluşturulan birey üzerinde bu denli etkili bir role sahip olan bu sosyal olgunun, bilinçli bir

biçimde kitleler arasında yaygınlaştırılarak halkın modern anlamda spor yapmasının sağlanması büyük bir öneme sahiptir. Verimli ve bilinçli bir şekilde spor faaliyetlerinde bulunan bir halk ile bu halkın toplumsal gelişmişlik düzeyi arasında kayda değer ölçüde bir bağlantının var olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda sporun, günümüz çağdaş toplumlarında, ekonomik ve kültürel refah seviyesinin önemli bir göstergesi biçiminde değerlendirildiği ve toplumsal yaşamın bütün yönlerinde etkili olan değerli bir sosyal kurum olarak kabul edildiği söylenebilmektedir (Çakmakçı, 2001). Bu nedenle spor üzerine yapılan araştırmalarda öncelikle sporun kavramsal açıdan değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

2.1.1. Spor Kavramının Tanımı

Spor kavramı, çağdaş toplumsal yaşam dahilinde en önemli ve temel fiziksel faaliyetlerin başında yer almaktadır. Günümüzde insanlar, dünya genelinde düzenli biçimde sportif faaliyetlerde yer almakta ve bu faaliyetleri aktif olarak takip etmektedir. Spor alanına duyulan bu yoğun ilginin, insanlık tarihinin her döneminde, birey ve spor arasındaki ilişkinin ön planda olmasının bir neticesi olduğu öne sürülmektedir. Bu açıdan incelendiğinde, spor kavramının herhangi bir biçimde gündelik hayatın dışında kalamayacağı anlaşılmaktadır (Dever, 2010). Bu bağlamda, bireyin yaşamında kayda değer bir konumda olan spor faaliyetlerinin kapsamına yönelik pek çok tanım yapıldığı görülmektedir.

Spor kavramına yönelik yapılan kapsamlı tanımlamalardan biri; finansal, sosyal ve kültürel anlamda gelişmenin ana faktörlerinden biri olan bireyi fiziksel ve psikolojik açıdan geliştirmek, bireyin kişilik oluşumunun ve karakteristik niteliklerinin olumlu anlamda gelişimine destek olmak, bireye modern anlamda bilgi, yetenek ve beceri kazandırmak, toplum ve birey arasındaki uyumu sağlamak, farklı toplumlar ve uluslar arasındaki dayanışmanın, kaynaşmanın ve barışın sağlanmasını kolaylaştırmak, bireyin sahip olduğu mücadeleye gücünün arttırılmasına ek olarak önceden belirlenmiş kurallar ve rekabet ölçüleri dahilinde mücadele edebilmesi, heyecan duyabilmesi, yarışabilmesi için alan yaratmak ve gerçekleştirilen bir

yarışmada üstün gelebilmek amaçları doğrultusunda ortaya konulan aktiviteler biçiminde yapılmıştır (Yetim, 2005).

Spor kavramı, farklı amaçlar doğrultusunda, farklı alanlar içerisinde, bireysel ya da takım olarak, herhangi bir araç kullanılarak veya araçsız olarak gerçekleştirilen eylemlerdir. Ayrıca spor, planlı olarak çalışmayı ve faaliyette bulunan bireylerin belirli kurallara uymasını zorunlu kılmaktadır. Spor faaliyetlerinde ortaya konan performanslar, ağırlık, metre, zaman ölçü birimleri ve sayı ile değerlendirilmekte, bilişsel ve fiziksel rekabet unsurunu içermektedir. Bu nedenle spor faaliyetlerinin bireyin performansını arttıran, sosyalleşmesini sağlayan ve eğitici psiko-motor aktiviteleri içeren faaliyetler bütünü olduğu söylenebilmektedir (Hergüner, Bar ve Yaman, 2016).

Spor olgusu, insanın içerisinde yaşadığı doğal çevresini insan yaşamına daha elverişli bir evre haline getirmesi sürecinde kazandığı yetenekleri geliştirmesini sağlayan, önceden belirlenmiş bazı kurallar doğrultusunda, bireysel veya takım halinde, araçlı veya araçsız olarak yapılan, bir boş zaman etkinliği veya tam zamanlı bir meslek olarak gerçekleştirilebilen faaliyetler bütünü olarak açıklanabilmektedir. Ayrıca bu faaliyetlerin, bireyin sosyalleşmesine ve içerisinde yaşadığı toplumla entegre olabilmesine katkı sağlaması, bireyin ruhsal ve bedensel gelişimini sürdürerek rekabet güdüsünü arttırması için gereken ortamı sunması önemlidir. Bu noktada sporun, en geniş anlamda, dayanışmayı güçlendiren ve kültürel yapıyı geliştiren bir olgu olduğu göze çarpmaktadır (Erkal ve ark, 1998). Bu tanımlamada spor faaliyetlerinin bir boş zaman etkinliği olarak gerçekleştirilmesinin yanı sıra, ömür boyu sürecek bir uğraş ve meslek olarak da bireyin yaşamında yer alabileceği belirtilmektedir.

Bir bilim olarak spor, bireylerin fiziksel, bilişsel ve ruhsal gelişimlerini destekleyen ve bu unsurlar arasındaki koordinasyonun sağlanmasını kolaylaştıran bir disiplin olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda spor, belli kurallara dayalı olarak, hem bireysel hem de toplu bir biçimde gerçekleştirilen, boş zaman aktivitesi ya da bir meslek dalı olarak yapılabilen bir eylem olarak açıklanmaktadır. Bireyin kendini bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal anlamda olumlu olarak geliştirmesini sağlayan

spor, hem bireysel hem toplumsal bakımdan bu unsurların koordine edilmesini kolaylaştırmaktadır (Çumralıgil ve Görücü 2007).

Spor, faaliyetlere etkin ve edilgen olarak dahil olan katılımcılar bakımından, pek çok farklı amaca yönelik olarak işlev gören, kültürel, toplumsal, ekonomik ve siyasi yapılarla etkileşim içerisinde olan ve bu sebeple kültürel, toplumsal, ekonomik ve siyasi boyutlara sahip olan toplum temelli bir alt sistem olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda spor kavramının rekabete dayanan, teknik, bedensel, mesleki, estetik ve iletişimsel bir süreç olduğu öne sürülmektedir. Bu tanımlamadan yola çıkarak spor olgusunun, birbirlerinden farklı ve geniş kitlelerin takip ettiği önemli bir aktivite alanı olduğunu ve siyasi, toplumsal ve finansal işlevlere sahip olan bir faktör olduğunu söylemek mümkün olmaktadır (Çeliksoy, 2006).

Spor kavramına yönelik bir diğer tanımlamada, bireylerin yalnız veya takımlar halinde birbirleriyle yarışmak, karşılıklı olarak mücadele etmek, boş zamanlarında eğlenceli vakit geçirmek ve daha sağlıklı bir hayat tarzı benimsemek amaçları doğrultusunda dahil oldukları ve belli kurallar kapsamında yapılan eylemler bütünü açıklaması ön plana çıkmaktadır. Bu tanımlama doğrultusunda, sporun yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikolojik ve bilişsel boyutlara da sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bunlara ek olarak sporun, belli kurallar ile ve belli bir mücadele arzusu doğrultusunda yapılan faaliyetleri kapsadığı görülmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005).

Spor kavramının tanımlanmasına yönelik çalışmaların büyük bir kısmında bu olgu, birtakım bedensel faaliyetlerin bütünü biçiminde değerlendirilmiştir. Buna ek olarak, spor kavramını bireylere kişisel ve sosyal kimlik kazandırması, bir takıma üye olma doğrultusunda aidiyet duygusu aşılması ve birey için sosyal bir katalizör işlevi görmesi bakımından inceleyen çalışmalar da mevcuttur. Bu kapsamda spor kavramı, yalnızca bazı fiziksel eylemlerin bütünü şeklinde değerlendirilmemesi, bireyin genel anlamda sosyal, psikolojik ve toplumsal açılardan da gelişmesini sağlayan oldukça değerli bir sosyal olgu olduğuna da değinilmesi gerekmektedir. Spor faaliyetlerinin bireyin kişiliği ve karakterinin gelişimi üzerindeki etkileri göz önüne alındığı takdirde, sağlıklı bir kişilik gelişimi ve dolayısıyla toplumsal yapı bakımından kritik bir önem taşıdığı anlaşılmaktadır. Bu özelliği ile spor faaliyetleri,

özellikle modern çağ toplumsal yaşamının bir getirisi olarak daha kısıtlı bir dünyada yaşamak zorunda kalan bireyin bu çerçeveden ayrılarak farklı ortamlarda bulunabilmesini, çeşitli düşüncelere ve tutumlara sahip diğer insanlarla iletişim kurabilmesini, onları etkilemesini ve onlardan etkilenmesini sağlamaktadır. Bu nedenle sporun, bireylerin yaşamlarının her döneminde gelişimlerine kayda değer düzeyde katkı sağladığı kabul edilmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Özellikle sporun rekabet ortamı yaratabilme özelliği, bireyin mücadele ruhunu ortaya koyan duygularını yaşayarak zaman içerisinde kontrol edebilme becerisini geliştirmesini sağlayabilmektedir.

Spor olgusuna yönelik yapılan bir diğer tanımlamaya göre spor kavramı, insanın bedensel ve ruhsal dayanıklılığının geliştirilmesi, belirlenmiş kurallar dahilinde ve kabul edilen rekabet ölçütleri kapsamında mücadele edebilme, heyecan gibi güçlü duyguları deneyimleyebilme, yarışabilme, kazanabilme, başarı performansını arttırabilme, bireysel bakımdan mümkün olan en yüksek düzeye çıkabilme amaçları doğrultusunda ortaya konan yoğun çabalar olarak açıklanmaktadır (Aracı, 2006). Bu tanımlama kapsamında spor kavramının temel unsurları arasında mücadelenin, rekabetin, şampiyon olmanın ve rekor kırmanın olduğu anlaşılmaktadır. Spor faaliyetleri, insanın bedensel kapasitesini zorlamasını desteklemektedir. Ayrıca spor faaliyetlerinde ilerlemeye, geçmeye ve başarmaya yönelik arzular açığa çıkmaktadır. Bu nedenle temel olarak karakterinde yarışma ve müsabaka bulunan spor olgusunun temel hedefinin, bireyin sağlığını koruyarak yeteneklerini geliştirebilmesi ve belli müsabakalar ile rakipleri üzerinde üstünlük sağlaması olduğu öne sürülmektedir (Kılıç, 2007).

Bireyin ve toplumun her anlamda gelişimini temel alan bu tanımlamalar doğrultusunda spor kavramını oluşturan önemli özellikler aşağıda liste halinde özetlenmektedir (Aracı, 2006);

- Spor bireye, liderlik, hoşgörü, arkadaşlık, iyiye ve doğruya yönelme gibi önemli nitelikler kazandırmaktadır. Spor sayesinde birey, öz denetimini sağlamayı ve diğer bireylere ve kurallara saygı duymayı öğrenmektedir.

- Birey spor faaliyetlerine düzenli olarak katılım göstererek daha olumlu ve sağlıklı alışkanlıklar edinmektedir. Bunun yanı sıra birey, ölçülü ve programlı bir çalışma düzenine sahip olmakta ve dinlenme sürelerini değerlendirmeyi

öğrenmektedir. Aynı zamanda spor faaliyetlerinde bulunan bireylerin etkinliklere yönelik istekliliklerinin zamanla arttığı öne sürülmektedir.

- Spor, bireyin toplumsal sorumluluk duygusunu geliştirmektedir. Ayrıca, birlikte çalışmayı ve iş bölümü yapmayı öğrenen bireyin toplum içerisinde kendini ortaya koyabilmesini sağlamaktadır.

Spor kavramı genel anlamda olumlu özellikleri ile değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, özellikle ileri seviyede gerçekleştirilen sportif aktiviteler, bazı olumsuzluklara da yol açabilmektedir. İleri seviyede gerçekleştirilen spor faaliyetleri kapsamında, doping etkili maddelerin kullanımı, bireyin kendi bedenine ve hayatın içerisinde yer alan gerçek sorunlara zamanla yabancılaşma, bireyin bedenine aşırı olarak yüklenmesi ve bireyde saldırganlık benzeri davranışların görülmesi gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu bağlamda, spor alanında yapılan bazı çalışmalar, söz konusu olumsuzluklara yer vermeden sporun yalnızca faydalarını ön plana çıkarmanın bir tür spor taraftarlığı olduğunu öne sürmektedir (Yaprak ve Amman, 2009). Bu nedenle, spor kavramına yönelik tanımlamalara bilinçlilik ifadesinin de eklenmesi yararlı olacaktır.

2.1.2. Sporun Tarihsel Gelişimi

Spor kavramı, yaşadığımız çağdaş toplumlarda pek çok açıdan bilimsel olarak desteklenmektedir. Tıp doktorları, eğitimciler, psikologlar erken yaşlarda spora başlamanın önemini altını çizerekler. Erken yaşlarda spor yapmak, çocukların hem bedensel hem kişisel yönlerini pozitif yönde önemli ölçüde geliştirir. Çocukların, bireysel olarak yetenekleri ve yetkinlikleri gelişir. Kişilik oluşumlarında ise disiplin, başarı, ekip içinde uyum sağlama ve gelişime açık olma yönlerinin temeli atılmış olur. İnsanlık tarihinin ilk çağlarından beri spor yapmanın ve spor karşılaşmalarının tarihte bir yeri olmuştur, aslında bu bilgi bize sosyal yapılarda sporun ne kadar önemli bir olgu olduğunun işaretini verir (Tunçalp, 2011).

a) Dünyada Sporun Tarihsel Gelişimi

Antik Yunan'da beden çok önemli bir yer tutmuştur. İnsan bedeni sıcak, güçlü ve kaslı betimlemelerle tasvir edilmiştir. Bedenin sağlıklı ve güçlü olması dinsel inanışlarından kaynaklanan mükemmel olma ve Tanrı'ya yaraşır bir hayat sürdürme idealinden kaynaklanmıştır. İnsan ruhu, düşüncesi, bedeni ile birlikte dengeli bir şekilde gelişerek kendisini özenle yaratan tanrısı yolunda mükemmelliğe ulaşmaya çalışmıştır. Roma imparatorlarından Marc'ın özel doktoru olan Calinos'un, halkın sporu idealize hale getirmesinin ve bedenle ilgili olan fiziksel çalışmaların M.Ö 400'den önce Antik Yunan'da düzenli ve yüksek bir seviyeye ulaştığını iddia eden söylemleri bulunmaktadır. Homeros ise insan bedeni ile ilgili gelişmelerin çok daha eskiye dayandığını söylemektedir. Antik Yunan ve Roma İmparatorlukları pek çok açıdan çağının ilerisinde yönetim sistemleri oluşturmuş ve gelişme kaydetmiştir, fakat bu kültürler çöktükten sonra oluşmuş olan beden çalışmaları ve Antik Yunan jimnastiği neredeyse bin yıldan fazla unutulmuştur. Bunda en önemli etkenlerden biri Hristiyanlığın hızla yaygınlaşması ve kitlesel hale gelmesidir. Kilisenin toplumsal alanda her şeyi kontrol etmesi nedeniyle toplumlar spordan uzaklaşmıştır, çünkü Hristiyan kilisesi spor yapanları dinsiz ilan etmeye başlamıştır. Maneviyat kavramı öne çıkmış ve bu kavram kilise tarafından ruhla bütün olma halinde yorumlanmıştır. Antik Yunan'ın, bedene verdiği önemin nedenini çok tanrılı olmasından kaynaklandığını savunan Hristiyan kilisesi, putlaştırmadan kaçınma ve eski dini inanışların yanlışlıklarından uzaklaşmak adına sporu yasaklama yoluna gitmiştir. Bu nedenle dönemin Hristiyanlık anlayışında ruh ve maneviyata odaklanılmış ve spor ve jimnastik günah olarak kabul edilmiştir (Alpman, 1972).

Orta çağda Avrupa, pek çok açıdan ikircikli bir dönem geçirmiştir. Avrupa'ya hakim olmaya başlayan Hristiyanlık dini ve kültürü, toplumsal yaşamın her alanında etki etmiştir. Orta çağ Hristiyan kilisesinin getirdiği yasaklar çerçevesi içinde spor da yerini almıştır. Dönemin önde gelen din adamları beden egzersizlerinin şeytan işi olduğunu öne sürmüş ve önceki dönemlerle benzer biçimde sporun günah olduğunu ilan etmişlerdir (Fişek, 1985). Reform ve Rönesans dönemlerinde kilisenin baskısının ortadan kalkması sayesinde, birçok sanat dalının yanı sıra spor ve fiziksel egzersizler de yeniden insanlar arasında yaygınlaşmaya başlamıştır.

b) Türkiye’de Sporun Tarihsel Gelişimi

Türkiye Cumhuriyeti’ni yekpare olarak Osmanlı Devlet’inden bağımsız incelemek kültürel ve toplumsal olarak mümkün değildir. Çok köklü bir şekilde kültürel bağların derinliği ve birikmesi ile gelişen kültürümüzde spor da bundan ayrı ele alınamamaktadır (Özen, 2012).

Osmanlı Devleti’nde spor faaliyetlerinin konumlanması dönemsel olarak çeşitlilik göstermiştir. Bu nedenle temel ve düzenli bir spor faaliyetleri politikasından bahsetmemiz güç olacaktır. Aslında spor, devletin temel yapıtaşları olan hukuk, politika ve gelişme planları içerisinde stratejik olarak yer almamış ve daha çok devlet işlerinin ilgi alanı dışında bırakılmıştır. Spor Osmanlı Devleti’nde dönemlerine göre farklı amaçlar ve çeşitlilik içinde yapılmıştır. Kuruluş döneminde kılıç kullanma, binicilik, avcılık, ok atma gibi devletin askeri güç olarak da kullanabileceği faaliyetler kurallı ve sistematik halde yapılmıştır. Kanuni Sultan Süleyman devrine kadar spor daha çok ordu içinde ve saray çevresinde eğitimsel olarak önemli bir unsur olarak görülmüş ve örgütlü halde yapılmıştır. Sporun okullarda bir branş olarak ortaya çıkması ise II. Beyazıt döneminde olmuştur, fakat bu zamanda etki alanı sınırlı kalmıştır. Osmanlı Devleti’nde sporun yaygın hale gelmesi ve müsabakaların gerçekleştirilmeye başlanması II. Selim’in padişahlığı ile birlikte yaygın hale gelmiştir (Güven, 2000).

"Üçüncü Dönem" olarak belirtebileceğimiz tarih Türkiye Cumhuriyeti’nin ilk dönemleri ve Osmanlı Devlet’inin son dönemini kapsamaktadır. Bu dönemde dünya genelinde spor tarihi değişmiş ve gelişmiştir. Batı’daki değişimleri takip eden Osmanlı aydınları, ülkemizde sporun geçirdiği evreleri etkilemişlerdir. Avrupa’daki spor hareketlerini takip eden Osmanlı aydınları aracılığıyla toplumumuzda Batı modelleri yerleşmeye başlamıştır. Türk sporu da bu değişim dalgasıyla birlikte "Üçüncü Dönem"e geçiş yapmıştır (Soyer, 2014). Batı’da yer alan eğitim kurumlarında eğitim görmüş olan spor bilimcilerin yurtdışında gerçekleştirdikleri sportif etkinlikleri Türkiye’ye getirmeleri de bu dönem içerisinde meydana gelmiştir (Özen, 2012).

Cumhuriyet’in ilanını takip eden dönemde alınan kararlarla üniversitelerin dışında kalan tüm eğitim ve öğretim kurumları için beden eğitimine yönelik dersler

zorunlu kılınmıştır. 14 Ağustos 1923 tarihinde hazırlanan İcra Vekiller Heyeti Programı'nda yer alan 6. Maddede, beden eğitimine ilişkin derslerde öğretmenlik yapabilecek eğitimcilerin yetiştirilmesine yönelik okulların açılması hükmü yer almaktadır. Ayrıca söz konusu maddede, eğitim ve öğretim kurumlarında izcilik faaliyetlerine de önem verilmesinin ve program kapsamındaki esasların uygulamaya konulmasının gerekliliği belirtilmiştir. Takip eden süreçte, Okyar hükümeti tarafından, spor ve beden eğitimi alanlarında başarı göstermiş olan bazı gençler yurt dışına gönderilmiştir. Hükümet tarafından yurt dışına gönderilen bu gençlerden bazıları İsveç'e gönderilen Nizamettin Kırşan ve Belçika'ya gönderilen Vildan Aşır ile Suat Bey'dir (Bilge, 1989).

1968 yılına gelindiğinde, Türkiye Cumhuriyeti'nde faaliyette olan dört adet beden eğitimi dersleri için öğretmen yetiştiren enstitünün açılmış olduğu göze çarpmaktadır. Bu enstitüler Ankara'daki Gazi Eğitim Enstitüsü, İstanbul'daki Atatürk Eğitim Enstitüsü, İzmir'deki Buca Eğitim Enstitüsü ve Diyarbakır'daki Diyarbakır Eğitim Enstitüsü olarak sıralanmaktadır. 1974 ve 1976 yılları arasındaki dönem içerisinde üç adet Gençlik ve Spor Akademisi faaliyete geçmiştir. Bu akademiler sırasıyla Ankara 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi, İstanbul Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisi ve Manisa Gençlik ve Spor Akademisi'dir. Söz konusu spor akademilerinin öğretim süreleri dört yıl olarak belirlenmiştir. Öğrenciler öğretim süresinin ilk iki yılının ardından seçmiş oldukları esas ve yardımcı branşların derslerinden sorumlu tutulmuşlardır. Bu bilgiler doğrultusunda, spor akademilerinde eğitim alan öğrencilerin 51 ile 56 ders arasından seçmiş oldukları derslerden %69 ile %71 arası alan bilgisi derslerini, %21 genel kültür derslerini ve %10 öğretmenlik formasyon derslerini içerdiği söylenebilmektedir (Bilge, 1989).

Günümüz Türkiye'sinde gerçekleştirilen spor organizasyonları, bazı durumlarda ilgili alanda faaliyet gösteren federasyonlarla bağlantılı olarak, bazı durumlarda ise yerel yönetimler tarafından sağlanan destekler ile halk tarafından gönüllülük esasıyla kurulan iş birliği ile gerçekleştirilmektedir. Geleneksel spor aktivitelerinde katılımı sağlayabilmek adına federasyonlar kapsamında örgütlenme, temelde birbirinden ayrılan iki uygulamanın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Federasyonla kapsamında hazırlanan etkinliklerde resmi kurallar uygulanmaktadır.

Bununla birlikte, halk tarafından geleneksel iş birlikleriyle düzenlenen yerel etkinlikler arasında bölgeler arası değişebilen bazı farklılıklar göze çarpmaktadır. Buna ek olarak, resmi kurallar doğrultusunda yapılan etkinliklerle yerel etkinlikler arasında da bazı farklılıklar görülebilmektedir (Özen, 2012). Özetle, günümüzde ülkemizde sportif organizasyonlar hem ilgili bir federasyon yönetimi altında, hem de yerel destekleyicilerin yardımıyla gerçekleştirilmekte ve bu sayede farklı spor branşları hızla yaygınlaşmaktadır.

2.1.3. Sporun Önemi

Sağlık, boş zamanları değerlendirme ve performans geliştirme gibi önemli amaçlarla yapılan sportif faaliyetlere düzenli olarak katılmak bireylerin hayatlarını zenginleştirmekte, bu nedenle çeşitli spor branşlarına düzenli katılım, her yaşta bireye önerilmektedir. Bunun temel nedeni sporun bireyi bedensel, duygusal ve bilişsel olarak geliştirmesidir. Sporun özellikle çocuklar ve gençler üzerindeki etkilerinin farkına varan araştırmacılar son dönemlerde daha sağlıklı bir toplum oluşturmak ve modern çağın en yaygın hastalığı olarak kabul edilen hareketsizliği engellemek amacıyla sportif faaliyetlere katılım ve motivasyon konuları üzerinde çalışmalar yapmaktadır (Durmuş, 2015).

Bireyin bedensel, bilişsel ve duygusal bakımdan iyi ve sağlıklı bir durumda olabilmesi, işlevini sürdürebilmesi ve ihtiyaç duyduğu durumlarda fiziksel gücünü ortaya çıkarabilmesi adına düzenli olarak spor yapması gerekmektedir. Bu koşullar altında sportif faaliyetlerin, koruyucu hekimlik için bir araç işlevi gördüğü, bireyin sağlığını geliştirdiği ve hastalıklara yönelik direncinin artmasına yardımcı olduğu söylenebilmektedir (Özdenk, 2018).

Spor olgusu, insanın aktif sosyal mecralara dahil olmasını kolaylaştıran bir sosyal aktivite olması sayesinde, bireylerin sosyalleşme becerilerine önemli katkılar sağlamaktadır. Çağdaş toplumlarda sportif faaliyetlerin genellikle bir arada yapılmalarından kaynaklı olarak, bu aktiviteler yardımıyla katılım sağlayan kişiler farklı insan kitleleriyle sosyal bağlar kurabilmektedir. Spor olgusu, bireylerin

kendilerine özgü dünyalarının dışına çıkarak farklı başka ortamlar içerisinde, farklı inançlara ve düşüncelere sahip bireylerle etkileşimde bulunmasını, dolayısıyla hem onlardan etkilenmesini hem de onları etkilemesini sağlayabilmektedir. Bu kayda değer özelliğinden yola çıkılarak spor olgusunun, yeni dostlukların kurularak geliştirilmesini sağladığını ve sosyal anlamda kaynaşmayı kolaylaştırdığını söylemek mümkündür (Küçük ve Koç, 2004).

Sportif faaliyetlerin birbirinden çok farklı kitleler tarafından büyük bir ilgiyle takip edilmesi ve normal koşullar altında bir araya gelmeyecek grupları tek bir çatı altında toplayabilmesi, spor olgusunun önemini arttırmaktadır. Bu kitlelerin buluştukları ortak paydayı tam olarak açıklayabilmek için pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar doğrultusunda elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak, insanları sportif faaliyetlerle ilgilenmeye iten sebepler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu sebeplerden bazıları aşağıda listelenmektedir (İnal, 2003);

- Sağlıklı olabilme ya da mevcut sağlığı koruyabilme,
- Sosyal ilişkiler kurabilme ve geliştirebilme,
- Eğlence, haz ve neşe gibi temel gereksinimleri karşılayabilme,
- Kendini gerçekleştirebilme,
- Yeni tecrübeler edinebilme ve arkadaşlıklar kurabilme,
- Maddi ve bireysel kazanç,
- Özgüven kazanabilme,
- Şişmanlıktan kurtulabilmek için sağlıklı bir biçimde kilo verme,
- Mutlu olma,
- Strese ve çeşitli hastalıklara karşı direnç kazanabilme,
- Gençliği ve güzelliği koruyabilme.

2.1.4. Sporun Amaçları

Spor olgusunun, insanlık tarihi boyunca büyük bir öneme sahip olan pek çok sosyal değer yaratılmasına ve sürekliliğinin sağlanmasına yardımcı olduğu bilinmektedir. Spor olgusunun nitelikleri bu görevi pek çok farklı yolla başarabilmesine olanak sağlamaktadır. Spor etkinlikleri dahilinde bireylerin insanların kendilerini daha kolay ve daha açık olarak ifade edebilecekleri bir alanın

yer alması ve en azından sportif faaliyetlere izleyici olarak katılarak bir sosyalleşme sürecinde yer almaları, psikolojik ve sosyal açıdan gelişmelerini kolaylaştırmaktadır. Birey ve toplum için farklı anlamlar barındıran sosyalleşme kavramı, toplumsal bakımdan mevcut kültürün nesilden nesle devredilebilmesinin ve toplumun en küçük parçası olan bireyin, örgütlenmiş ve düzenli bir sosyal yapı dahilinde belirli normlara uymasının sağlanmasının anahtarıdır. Bu doğrultuda, sosyalleşme kavramının, bireyin kimlik ve kişiliğini meydana getiren ve kendini doğru biçimde ifade etmeyi öğrenmesini sağlayan bir alan işlevi gördüğü söylenebilmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Bu nedenle, sportif faaliyetlerin toplumsal amacının, toplumsal bütünlüğü sağlamak ve bireylerin dahil oldukları toplumu benimseyerek kaynaşabilmelerini desteklemek olduğu öne sürülebilmektedir.

Modern çağda düzenli olarak spor yapan bireylerin spor yapma amaçları aşağıdaki gibi listelenebilmektedir (İnal, 2003);

- Sağlığı koruma,
- Zevk ve eğlence ihtiyacını giderme,
- Çalışma verimini arttırması,
- Sosyal ve yeni arkadaş çevresi oluşturması.

2.1.5. Sporun Yararları

Spor kavramı, bireye heyecan duyma, mücadele etme ve galip gelme gibi güçlü duyguları yaşatabilmektedir. Birey için fiziksel ve psikolojik yararları olan sporun toplumsal anlamda da sosyal, kültürel ve ekonomik yararları olduğunu söylemek mümkündür (Türkel, 2010). Düzenli ve bilinçli olarak yapılan sporun yararları genel olarak aşağıdaki gibi listelenebilmektedir (Arabacı ve Çankaya, 2007);

- Vücudun hastalıklardan korunmasını kolaylaştırmaktadır,
- Güçlü ve zinde bir bedene sahip olunmasına yardımcı olmaktadır,
- Yaşlanmayı geciktirmekte ve yaşlanma belirtilerini azaltmaktadır,
- Yaşlanmaya bağlı organik gerilemeyi yavaşlatmaktadır,
- Dolaşım ile solunum sistemlerini yüksek kapasitede çalıştırmaktadır,

- Psikolojik gerginlik seviyesini düşürmektedir.

a) Fizyolojik Yararları

Modern çağımızda teknolojik gelişimlerin hızla artması ve insan gücüne duyulan ihtiyacın giderek azalması sebebiyle bireyler doğalarına fazla uygun olmayan, daha hareketsiz hayat tarzına geçiş yapmak zorunda kalmışlardır. Bu hareketsiz hayat tarzının yanı sıra, çalışma yaşamından ve sosyal çevreden kaynaklanan baskılar ile gündelik yaşamın bir parçası olan stres, çeşitli sağlık sorunlarının artış göstermesine neden olmaktadır (Aytan, 2010). Bu nedenle günümüzde düzenli spor yapmanın bireye sağlayacağı fiziksel yararlar ön plana çıkmakta ve spor sağlıklı bir yaşam alışkanlığı olarak gündelik hayatın rutinleri arasında yer almaktadır.

İnsanlık tarihi boyunca gösterdiği gelişim sayesinde, bedensel egzersizin ve sporun faydalarının bilindiği anlaşılmaktadır. Düzenli olarak spor yapan bireylerde gerçekleşen bazı bedensel değişimler aşağıda listelenmektedir (İnal, 2003);

- Bireylerin daha enerji dolu bir yapıya sahip olmasını sağlamaktadır.
- Bedensel ve ruhsal yorgunluklara karşı vücut direncini arttırmaktadır.
- Obezite hastalığını önlemektedir.
- Vücutta kılcal damar sayısını arttırmaktadır.
- Kalp krizi geçirme riskini azaltmaktadır.
- Kalbin pompaladığı kan miktarını arttırarak kalbi besleyen kroner damarların genişlemesini sağlamaktadır.

Sportif faaliyetlerin genel sağlık üzerindeki etkileri arasında bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklarla mücadele unsuru öne çıkmaktadır. Düzenli spor katılımının, özellikle hareketsiz bir hayat tarzından kaynaklanan birtakım metabolik rahatsızlıkların engellenmesinde ya da bu hastalıkların tedavi edilmesinde büyük bir role sahip olduğu öne sürülmektedir (Ergül, 2014).

Sporun ve düzenli yapılan egzersizin kanser hastalığından korunma konusunda etkili bir araç olduğu kabul edilmektedir. Spor aktivitelerinin kansere yönelik koruyucu bir araç işlevi görmesinin temelinde bulunan mekanizmalar ise günümüzde net olarak açıklanamamıştır. Bu alanda gerçekleştirilen bazı deneysel çalışmalar, düzenli olarak yapılan egzersizin antioksidan metabolizmasının

gelişimine destek verdiğini, bu desteğin de kansere neden olan serbest radikallerin hücreye hasar vermesini engellediğini gözlemlemişlerdir. Buna ek olarak, düzenli yapılan egzersiz ile tümöröenez direnci artmakta, dolayısıyla tümör oluşumunu engellenmektedir. Gerçekleştirilen bazı araştırmalar, düzenli egzersize bağılı olarak sağlanan immünolojik gelişimin, bireyin kanserden korunması için önemli bir destek unsuru olduğunu belirlemişlerdir (Bilgin, 2014).

b) Psikolojik Yararları

Bireylerin sportif faaliyetlere düzenli olarak katılması sonucunda kendilerini kontrol edebilme, odaklanabilme ve belirli kurallar kapsamında zekâsını kullanabilme gibi bilişsel yeteneklerinin geliştiğı söylenebilmektedir. Buna ek olarak, bireyin duygusal gelişim süreci bakımından incelendiğinde, sportif faaliyetler ile sinir sistemi daha dengeli ve düzenli çalıştığı ve sinirlilik, aşırı heyecanlanma, saldırganlık ve kaygı gibi durumların kontrol altına alındığı görölmektedir (Aytan, 2010).

Sportif faaliyetlerin bireylerin duygusal sağlıklarına yönelik pek çok yararı olması sebebiyle spor katılımının bazı psikolojik sorunların tedavi sürecinde faydalanılabilecek bir araç olduğu kabul edilmektedir. Söz gelimi, çocukluk dönemlerinde sıkça sergilenen depresif davranışlar, zaman içerisinde çocukların davranışlarını olumsuz olarak etkilemektedir. Çocukluk dönemi içerisinde gözlemlenen bu tür depresif davranışların tedavi edilmeleri oldukça önemlidir. Bu bağlamda, bireylerin bedensel, ruhsal ve bilişsel bakımdan sağlıklı olmalarına katkı sağlayan sportif faaliyetler, depresif davranışların azaltılarak giderilmesinde bir ilaç olarak işlev görebilmektedir (Arslan ve ark., 2011).

Sportif faaliyetlerin psikolojik yararları, bireylerin ilgi alanına giden spor branşlarının karakteristik nitelikleri doğrultusunda çeşitli farklılıklar göstermektedir. Örneğin, daha çok takım sporlarına yönelmiş olan bir birey ile ferdi spor branşlarına yönelmiş olan bir bireyin duygusal bakımdan konsantrasyon ve motivasyon konularındaki algıları birbirlerinden farklı olmaktadır. Bununla birlikte, hem takım sporlarında hem de ferdi spor branşlarında yer almanın psikolojik açıdan sağlığı olumlu olarak etkilediğı bilinmektedir (Salar ve ark., 2012).

c) Sosyolojik Yararları

Bireylerin sahip oldukları becerilerini geliştirerek daha sağlıklı bir hayat sürebilmeleri açısından düzenli olarak spor yapma alışkanlığı edinmeleri büyük bir önem taşımaktadır. Sosyal ve toplumsal bakımdan da kayda değer bir sosyalleşme alanı olarak kabul edilen sportif faaliyetler, birey ile toplum arasındaki ilişkinin gelişmesine ve güçlenmesine destek vermektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Bu nedenle sporun bireye özgü olan fizyolojik ve psikolojik faydalarının yanı sıra, toplumsal yararlarının da bulunduğunu söylemek mümkündür.

Birey kendine ait bir alana ihtiyaç duyan, bununla birlikte sosyal gereksinimleri de olan bir varlık olarak değerlendirilmektedir. Spor kavramının temelinde yer alan paylaşım, özgüven, rekabet, saygı, diğer bireylerle ilişkilerin gelişmesi, kazanma, kaybetme gibi önemli faktörlerin, bireyler için de kritik bir değere sahip olduğu bilinmektedir. Bu açıdan incelendiğinde sportif faaliyetler doğrultusunda elde edilen başarıların ve yeteneklerin, bireyin bu önemli niteliklerini geliştirmesine katkı sağlayacağı, dolayısıyla bireylerin sosyal alanlarda kendilerini ifade etmelerini kolaylaştıracağı görülmektedir (Yıldırım ve Özcan, 2011).

Bireyin bütün gelişim süreci boyunca sosyal becerilerini kazanabilmesi rol öğrenme ile gerçekleşmektedir. Bu açıdan incelendiğinde, sportif faaliyetlerin gerçekleştiği ortamlarda bireylerin kendileri için uygun sosyal rolleri öğrendikleri söylenebilmektedir. Özellikle bireyin çocukluk dönemlerinde sosyal becerilerini kazanabilmesi ve kendi benliğinin farkına varabilmesi için büyük bir önem taşımaktadır. Sportif aktiviteler dahilinde ortaya konulan davranışlarla bireyler iyi bir vatandaş, iyi bir arkadaş ve iyi bir öğrenci olma, bir arada çalışma ve liderlik gibi bütün yaşam boyunca her dönemde ön plana çıkan temel rolleri öğrenebilmektedir (Küçük ve Koç, 2004).

Sportif aktiviteler bireylerin hem ruhsal hem de bedensel gelişimlerini doğrudan desteklemektedir. Sportif aktivitelerin insanlar üzerinde kabullenme, paylaşımcılık, yardımlaşma ve gönül alışverişi gibi önemli duyguların gelişmesini sağladığı kabul edilmektedir (Aytan, 2010).

Sportif faaliyetler bireylerin bedenlerine olduğu kadar ruhlarına da hitap edebilen etkinliklerdir. Sporda yapılan hareketlerin taşıdığı güç, bu hareketlerin şekilleri, şiddetleri, yoğunlukları, daha önce belirlenmiş birtakım kurallar doğrultusunda uygulanması, bireylerin gündelik yaşamdaki davranışları üzerinde de etkili olmaktadır. Çoğunlukla spor aracılığıyla kendini kontrol edebilme becerisi kazanan bireyler üzerinde önemli araştırmalar yapılmıştır. Bunun temel nedeni, önceden belirlenmiş kurallar dahilinde yapılan spor hareketlerinin bireyler üzerinde kayda değer bir etki bırakmasıdır. Bu açıdan incelendiğinde sportif faaliyetlerin, bireylerin sosyal alanda da gelişmelerine katkı sağladığı söylenebilmektedir (Tükenmez, 2009).

Spor faaliyetleri bireylerin sosyal değer algılarının gelişmesine ve bu algıların sürekli hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Spor faaliyetlerine katılım yapan bireylerin zaman içerisinde geliştirdikleri sosyal değerler fedakârlık, hakkaniyet, sadakat, sorumluluk, hoşgörü, güvenilirlik ve disiplin olarak sıralanabilmektedir. Spor ortamı sayesinde bireyler belli kurallar dahilinde kendilerini ifade edebilecekleri alanlara sahip olabilmektedirler. Söz konusu bu durum, bireyin sosyalleşmesi ve sosyal gelişimi bakımından büyük bir önem taşımaktadır (Yaman ve ark., 2016).

d) Ekonomik Yararları

Spor olgusunu yaşamın önemli bir parçası ve gündelik hayatın vazgeçilmez bir unsuru olarak kabul eden toplumlarda, güçlü ve sağlam bir iktisadi yapı, istikrarlı eğitim ve öğretim politikaları ile spor kültürünü benimsemiş aile yapıları gibi belirleyici destek faktörlerinin bulunduğu görülmektedir. Türkiye bakımından incelendiğinde, bu alanda yapılması gereken pek çok yenilik olduğu görülmektedir, bununla birlikte doğru yöndeki gelişmeleri takip ederek bunların uygulanması adına çaba göstermenin önemli bir adım olduğunu söylemek mümkündür (Yıldırım ve Özcan, 2011).

Sportif etkinliklerde katılımcı veya seyirci olarak yer alan bireylerin bu organizasyonlar aracılığıyla kazanç sağlaması, sporun ekonomiye sağladığı katkılardan biridir. Ayrıca bu sportif etkinliklerin merkezlerinin farklı bölgelerden seçilmesi halinde yarışmacı ve izleyici olarak katılan kitlelerin bu merkezlere seyahat

etmesini sağlamakta, bu sayede ulaşım ve turizm sektörleri hareketlenmektedir. Bu hareketlilik sayesinde ülke genelinde finansal bir akış olmaktadır. Bu durum, spor faaliyetlerinin ekonomik faydalarından bir diğeri olarak açıklanmaktadır (Özdenk, 2018).

Bir ülkede gerçekleştirilen sportif etkinliklerin sayıca yükselmesi ve çeşitlendirilmesi, bu ülkenin kendi sahip olduğu kültürü diğeri dünya ülkelerine tanıtmaya fırsatını sağlamaktadır. Ayrıca spor faaliyetlerindeki profesyonellik unsurunun geliştirilmesi, kitle sporuna yönelik ilginin artması, ülkenin önemli bölgelerinde spor alanındaki üretkenliğin ve gelişimin desteklenmesi ile ülke kültürünün dünya çapında tanınmasını sağlamakta ve ülke turizminin gelişerek güçlenmesini kolaylaştıracaktır (Miçoğulları, 2004).

2.1.6. Spor Çeşitleri

Spor çeşitleri bu çalışma kapsamında oyun sporları, sağlık sporları ve performans sporları olarak incelenmektedir (Doğan, 2006).

a) Oyun Sporları

Spor çeşitlerinden birincisi oyun sporlarıdır. Oyun sporlarındaki temel amaçlar fiziksel olarak hareket etme, oyun ve eğlence gereksinimini giderme ve boş zamanı değerlendirme biçiminde sıralanabilmektedir. Genel anlamda özel spor motivasyonunun daha aktif olduğu oyun sporlarında kazanma, kendini başkalarına beğendirme, üstünlük sağlama, onay görme benzeri gereksinimlerin ortaya çıkması halinde genel spor motivasyonu aktif hale gelmektedir (Doğan, 2006). Oyun sporları özellikle boş zamanları değerlendirebilmek ve bu süreçte becerileri geliştirebilmek amacıyla yapılmaktadır (Özdenk, 2018).

b) Sağlık Sporları

Daha sağlıklı ve kuvvetli bir vücuda sahip olabilmek, daha sağlıklı yaşayabilmek ve mevcut sağlığı sürdürebilmek gibi sebepler sportif faaliyetlerin temel hedefleri olarak kabul edilmektedir. Söz konusu bu hedeflerin hepsi genel

anlamda başarıyı artırabilmekte, bireye toplumda bir yer sağlayabilmekte ve bireyin bireylerarası iletişimi daha sağlıklı bir biçimde kurabilmesini kolaylaştırabilmektedir. Bu nedenle, bireysel nedenler doğrultusunda yapılan sağlık sporunda da bireyin özel spor motivasyonuna eşlik eden genel spor motivasyonunun da etkili olduğu söylenebilmektedir (Doğan, 2006).

Düzenli olarak spor yapmanın kayda değer bedensel faydaları olduğu bilinmektedir. Söz gelimi bedensel yeterliliği arttıran sporun fiziksel görünüş üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Ayrıca bireyin sağlık durumunu daha iyi bir konuma getirmesinin yanı sıra, özellikle engelli bireyler için fiziksel bağımsızlığını ve yeterliliğini kazanmasını sağlamaktadır. Buna ek olarak, spor engelli bireylerin fiziksel engellerin olası zararlarının da kontrol altında kalmasını kolaylaştırmaktadır (Özdenk, 2018).

c) Performans Sporları

Fiziksel egzersiz sürecinde, yapılan fiziksel egzersiz için gereksinim duyulan fizyolojik, psikolojik ve biyo-mekanik verim performans olarak adlandırılmaktadır. Performans sporu sınıflandırmasında yer alan spor branşları elit spor biçiminde de ifade edilmektedir. Bunun temel nedeni, performans sporlarının finansal yatırımlar gerektiriyor olmasıdır. Performans sporları bireyin mevcut sınırlarını zorlamasına neden olan yoğun ve uzun çalışmaları gerektirmektedir. Ayrıca bu sporlar genellikle sporun yapısı, seçici özelliği ve bireye yönelik sınırlayıcılığı gibi sebeplerle her sporcunun başarı elde edemeyeceği alanlardır. Günümüz modern toplumunda performans sporlarının, finansal, siyasi, sosyal ve kültürel unsurlar nedeniyle sporun diğer çeşitlerinden çok daha farklı bir katmanda olduğu kabul edilmektedir (İnal, 2003).

Spor ve fiziksel egzersiz alanında, performans unsurunun etkili olduğu boyutlar genel anlamda açık bir biçimde belirlenmiştir. Bu bağlamda, bireyin çaba sarf ederek ve hareketlerini profesyonel bir biçimde yöneterek performansını geliştirilebileceği veya daha da kötüleştirebileceği söylenebilmektedir Performansın belirleyici etkisi nedeniyle birey, olduğundan daha başarılı veya önceki karşılaşmalarına göre daha az başarılı olabilmektedir. Buna ek olarak, sosyal unsurlar, bireyin mevcut performansı üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri ve

sonuçları bakımından büyük bir öneme sahiptir. Bununla birlikte, bireyin sergilediği performansın değişken doğası nedeniyle sosyal unsurlardan kaynaklanabilecek etkilerin kabullenilmesi ve değer belirlemeye yönelik kararlar ve eleştiriler yapılmaması gerekmektedir (Durmuş, 2015).

2.1.7. Tenis Sporu

Tenis branşı, diğer spor dallarına kıyasla çok daha fazla teknik ve taktik içermekte ve oyuncuların fiziksel özellikleri bakımından daha yoğun çaba gerektirmektedir. Günümüzde geniş kitlelerin hem izleyici hem de katılımcı olarak yer aldığı tenis sporu önemli bir spor dalı olarak değerlendirilmektedir. Tenis branşında katılım gösteren bireyler her yaştan olabilmektedir, ayrıca insan sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olan stres faktörünün yönetilmesini kolaylaştırmaktadır. Tenis sporunun diğer yararları aşağıda listelenmektedir (Ölçücü ve ark., 2012);

- Bireyin metabolik gelişmesini ve kemik sağlığını olumlu anlamda etkilemektedir.
- Bireyin kardiyovasküler sağlığını korumakta ve geliştirmektedir.
- Her yaştan bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine kayda değer oranda fayda sağlamaktadır.

Toplum genelinde tenis sporuna yönelik farkındalığın geliştirilmesinde, özellikle son dönemlerde Türkiye’de düzenlenmiş olan uluslararası turnuvalar önemli bir role sahiptir (Ergül, 2014).

a) Dünyada Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

Tenis sporunun kökeni, özel olarak bir kapalı kort içerisinde, topa elle vurulmasına dayanmaktadır. Zaman içerisinde bu oyuna raketler de dahil olmuştur. 17. yüzyılda ise özellikle Paris'teki elit kesim ve asiller için vazgeçilmez bir oyun haline gelen tenis zaman içerisinde halka kadar inmiştir (Kermen, 1998).

Takip eden dönemde, diğer tüm spor branşları ile benzer bir biçimde, tenis oyununa da kumar dahil olmuştur. Bu sebeple zaman içerisinde tenis

karşılaşmalarının halk karşısında oynanması yasaklanmış ve tenis branşı yeniden yalnızca elit kesimin tekeline geçmiştir. Bu dönemde gelişmeye devam eden ve günümüzde saray tenisi olarak bilinen oyun da özel bir kortta oynanmıştır ve fazla karmaşık kurallara sahip olmuştur (Kermen, 1998). Takip eden dönem boyunca gelişimini sürdüren tenis sporu, günümüzde hala finansal yatırımı yüksek ve belli bir kesimin sınırları içerisinde kalan bir branş olarak değerlendirilmektedir.

Bugün dünya genelinde izleyicisi ve katılımcısı oldukça fazla olan tenis sporu için başta Grand Slam şampiyonaları olmak üzere; Avustralya açık, Fransa açık (Roland Garros Turnuvası), Wimbledon, Amerika açık ve onlarca ATP (Association of Tennis Professionals), WTA (Women's Tennis Association) turnuvaları düzenlenmektedir (Ergül, 2014). Söz konusu turnuvalar yaygın kitle iletişim araçları sayesinde dünya çapında ilgiyle takip edilmektedir.

b) Türkiye’de Tenis Sporunun Tarihsel Gelişimi

Türkiye Cumhuriyeti’nin tenis tarihi Osmanlı Devleti dönemiyle başlamaktadır. Tenis sporunun topraklarımıza gelmesi 1915 yılında İstanbul’da gerçekleşmiştir. Ülkemizdeki ilk tenis şubesi Fenerbahçe kulübü bünyesinde kurulmuştur. Fenerbahçe kulübü ile birlikte tenis sporunu yapan ilk isimler Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, Tefik Taşçı, İbrahim Cımcöz, Mehmet Reşat Pekelman, Muhsin Yeğen ve Ekrem Rüştü olarak sıralanabilmektedir. Cumhuriyet dönemine kadar ön planda olan bu isimlere zaman içerisinde uluslararası platformda da başarılar kazanan Suat Subay, Vahram Şirinyan ve Sedat Erkoğlu da eklenmiştir. Bu dönemde bayan tenisçiler olarak Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karacan isimleri göze çarpmaktadır. Tenis sporuna yönelik faaliyetler 1929 yılında Süreyya Genca tarafından Kavaklıdere Sporting Tenis Kulübü’nün kurulmasıyla Ankara’da da başlamıştır (Kermen, 1998).

Türkiye Tenis Federasyonu 1923 yılında kurulmuş ve aktif olarak çalışmalarına başlamıştır. Türkiye Cumhuriyeti’nin tenis alanında uluslararası platformlarda yer alması 1930 yılında gerçekleşmiştir. İlk milli tenis maçı Yunanistan’a karşı yapılmıştır. Balkan şampiyonasında tenis milli takımımızda yer alan Suat Subay, Sedat Erkoğlu ve Vahram Şirinyan, Bulgaristan, Yunanistan ve Romanya ile karşılaşarak galip gelmişlerdir (Kermen, 1998).

1940'lı yıllar döneminde Tenis Eskrim ve Dağcılık Kulübü faaliyetlerini arttırmış ve bu girişim Türkiye'nin tenis sporunda yeni bir döneme girmesini sağlamıştır. Kerim Bükey ve Vedat Abut gibi önemli isimlerin yaptıkları çalışmalar ile Fehmi Kızıl, Belig Beler, Behbut Cevanşir, Suzan Gürel, Enis Talay, Mualla Grodetsy, Bahtiyeye Musulluoğlu isimleri ön plana çıkmaktadır. Wimbledon'da oynayan ilk Türk tenis sporcusu Nazmi Bari bu dönemin göze çarpan isimleri arasındadır (Kermen, 1998).

2.2. Egzersiz Bağımlılığı Kavramına Genel Bakış

2.2.1. Egzersiz Bağımlılığı Kavramı

Bağımlılık kavramı genellikle bağımlılığa işaret eden davranışlar doğrultusunda tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, genel anlamda bağımlılık davranışlarını açıklamak oldukça zordur. Bağımlılığa işaret eden davranışlar geçmiş dönemlerde yalnızca alkol ve uyuşturucu madde kullanımlarıyla sınırlandırılmıştır. Günümüzde bağımlılık göstergesi olan davranışlar egzersiz, cinsellik, kumar, internet kullanımı ve video oyunu oynama gibi pek çok çeşitli davranış kapsamaktadır. Dolayısıyla bağımlılık kavramının kapsamının genişlediği söylenebilmektedir (Demir ve ark., 2018).

Modern toplumda birçok birey fiziksel egzersizi gündelik hayatlarının önemli bir parçası haline getirmiştir. Bu şekilde sağlıklı bir yaşam sürebilmek amacıyla düzenli olarak egzersiz yapmayı ciddiye alan insanların sayısı giderek artmaktadır (Ackard ve ark., 2002).

Düzenli egzersiz yapmak evrensel anlamda sağlıklı ve faydalı bir alışkanlık olarak görülmektedir. Bununla birlikte bu düzenli egzersiz davranışını benimseyen insanların zaman içerisinde egzersize yönelik takıntılı bir tutuma sahip olma olasılığının yüksek olduğu, bu nedenle bu davranışın zararlı bir davranış haline gelebileceği öne sürülmektedir. Egzersiz davranışının birey için zararlı olduğunun kabul edildiği bu durum egzersiz bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Szabo ve Griffiths, 2007).

Literatürde egzersiz bağımlılığı kavramına yönelik açık bir tanımlama yapmayı ve kapsamını belirlemeyi amaçlayan pek çok çalışma bulunmaktadır. Ancak gerçekleştirilen bu çalışmalarda eksik olan birçok nokta bulunmakta ve hiçbiri egzersiz bağımlılığı kavramını net bir biçimde açıklayamamaktadır. Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda katılımcı olarak yer alan kişilerin egzersiz bağımlısı olarak kabul edilebileceğini gösteren herhangi bir bilgi bulunmamaktadır. Ayrıca, bu çalışmalarda yararlanılmış olan ölçekler, hangi katılımcıların risk grubunda yer aldığını, hangi katılımcıların egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olduğunu ve hangi katılımcıların egzersiz bağımlılığı semptomlarını göstermediğini açık bir biçimde gösteren kriterleri içermemektedir. Buna ek olarak, söz konusu araştırmalarda yer alan ölçeklerin birçoğu geçmiş dönemlerde geliştirilmiş olan benzer ölçeklerin sahip olduğu maddeleri içermekte ve genellikle net bir biçimde analiz edilemeyen ya da açıklanamayan unsurlara yer vermektedir. Bu nedenle, egzersiz bağımlılığı kavramına yönelik bir tanımlamanın bu kavramın kendine özgü unsurlarını kapsamaması gerekmektedir (Gürbüz ve Aşçı, 2006).

Egzersiz bağımlılığı kavramı, kişinin fiziksel olarak egzersiz yapmak için fazla istekli olması ve bu doğrultuda egzersiz yapması, yapılan egzersizin sakatlık ve benzeri durumlarda kişi için fiziksel anlamda zararlı etkilere sahip olmasına karşın yapılması ve olası bir engellenme durumunda ise kişinin kendini kötü hissetmesi biçiminde tanımlanmaktadır. Genel anlamda bağımlılık kavramı insan bedenine dışarıdan alınan biyolojik maddelere yönelik olarak kullanılmaktadır, bu nedenle bu kavramın fiziksel olarak yapılan egzersizlere ilişkin kullanılması karışıklığa neden olmaktadır. Ancak psikoaktif madde bağımlılığı, zaman içerisinde bireyde bağımlılık yaratan unsura karşı tolerans gelişmesi, bireyde yoksunluk belirtilerinin görülmesi ve bireyin işlevselliğinin zaman içerisinde bozulması gibi önemli kriterler, bu durumun diğer bağımlılık davranışlarıyla paralel bir biçimde seyrettiğini göstermektedir. Bu doğrultuda egzersiz bağımlılığı kavramı, söz konusu kriterler nedeniyle bir bozukluk olarak kabul edilmektedir. Diğer bağımlılık davranışlarıyla benzer biçimde geliştiği gözlemlenen egzersiz bağımlılığı, günümüzde tanımlanan tüm bağımlılıklarla paralel bir çizgide değerlendirilmektedir (Vardar, 2012).

Bağımlılık davranışlarının bazı benzer süreçlerle geliştiği bilinmektedir. Egzersiz bağımlılığı için bu bağımlılık gelişme süreci üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler aşağıda listelenmektedir (Vardar, 2012);

1. Tolerans: Birinci bileşen olan tolerans, bireyin yapmakta olduğu egzersiz düzeyinin arttırılmaması sonucunda egzersizin etkisinin azalması olarak açıklanabilmektedir. Bu nedenle, bireyin arzu ettiği etkiyi görebilmesi amacıyla yapmakta olduğu egzersiz miktarını sürekli olarak arttırması kaçınılmaz olmaktadır.

2. Çekilme etkisi: İkinci bileşen çekilme etkisi olarak adlandırılmaktadır. Çekilme etkisi, herhangi bir nedenle egzersiz yapmasının engellenmesi sonucunda bireyin olumsuz etkilere maruz kalması olarak açıklanmaktadır. Bir diğer deyişle, alkol veya madde kullanan bireylerde görülen yoksunluk halinin ortaya çıkmasıdır.

3. Kompulsif davranış: Son bileşen olan kompulsif davranış, bireyin egzersiz yapmadığı takdirde yaşayacağı olası yoksunluk belirtilerinden kaçınmak amacıyla, kendi sağlığını tehdit edebilecek durumlarda bile egzersiz yapmaya devam etmesidir. Egzersiz bağımlılığı için bu yoksunluk belirtileri anksiyete ve stres olarak kabul edilmektedir.

Egzersiz bağımlılığının temel bileşenleri incelendiğinde bu bağımlılık için tanı kriterlerinin oluşturulmasının gerekliliği göze çarpmaktadır. Egzersiz bağımlılığı için tanı kriterleri Veale tarafından DSM-IV'te kapsamında bulunan madde bağımlılığı kriterleri doğrultusunda hazırlanmıştır. Egzersiz bağımlılığı davranışları için özel olarak geliştirilen bu kriterler, bağımlılık davranışının gelişim sürecini de ortaya koymaktadır. Bireye egzersiz bağımlılığı tanısı koyulabilmesi için söz konusu kriterlerden en az üç tanesinin 12 aylık bir dönem içerisinde ortaya çıkması ve bireyde klinik anlamda bir soruna ve işlevsellikte bozulmaya neden olması beklenmektedir. Egzersiz bağımlılığı için geçerli olarak kabul edilen kriterler aşağıda listelenmektedir (Vardar, 2012):

1. Tolerans: Tolerans kriteri, bireyin egzersizden beklediği etkiyi elde edebilmek adına yaptığı egzersiz miktarını arttırması veya aynı düzeyde egzersiz yapmayı sürdürmesi neticesinde zaman içerisinde egzersizin etkilerinin azalması olarak değerlendirilmektedir.

2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri: Egzersizin kesilmesi etkileri kriteri, bireyin egzersiz yapmasının engellenmesi neticesinde meydana gelen egzersizin kesilmesine bağlı endişe ve yorgunluk gibi karakteristik semptomları kapsamaktadır. Buna ek

olarak, bireyin söz konusu egzersiz kesilmesiyle ortaya çıkan semptomlardan sakınma veya bu semptomları gidererek rahatlama amacıyla aynı düzeyde egzersiz yapması da bu kriter altında değerlendirilmektedir.

3. Niyet Etkisi: Niyet etkisi kriteri, bireyin fiziksel egzersizi çoğunlukla planlanandan daha yüksek miktarda veya daha uzun süre boyunca yapması olarak değerlendirilmektedir.

4. Kontrol Kaybı: Kontrol kaybı kriteri, bireyde ortaya çıkan yoğun düzeyde egzersiz yapma arzusunu içermektedir. Ayrıca bu kriter kapsamına bireyin yapmakta olduğu egzersiz miktarını kontrol edebilme veya egzersizi sona erdirmeye isteğine rağmen başarısız olması da dahil edilmektedir.

5. Zaman: Zaman kriteri, bireyin egzersiz yapmak adına normalden çok daha fazla zaman harcaması olarak açıklanmaktadır.

6. Diğer Aktiviteleri Azaltma: Diğer aktiviteleri azaltma kriteri, zaman içerisinde bireyin fiziksel egzersiz yapabilmek amacıyla çalışma ve sosyal hayatına ilişkin ihtiyaçlarını kısıtlaması veya rekreatif aktivitelerinde azalma veya bu aktiviteleri terk etme olarak değerlendirilmektedir.

7. Devamlılık: Devamlılık kriteri, bireyin egzersiz yapmasına engel olabilecek sakatlık gibi herhangi bir fiziksel veya fizyolojik olarak mevcut olan bir probleminin bulunmasına karşın, mevcut egzersiz düzenini sürdürmeye çalışması şeklinde değerlendirilmektedir.

Egzersiz bağımlılığı üzerine gerçekleştirilen çalışmaların bir kısmında, bu kavram pozitif bağımlılık ve negatif bağımlılık olacak biçimde iki ayrı başlık altında incelenmiştir. Buna göre pozitif bağımlılık, bireyin gündelik yaşamı dahilinde yüz yüze geldiği bazı sorun ve kısıtlamalarla baş edebilmek amacıyla aşırı düzeyde egzersiz yapması olarak açıklanmaktadır. Negatif bağımlılık ise, aşırı egzersiz yapan bir bireyin egzersiz yapamaması halinde anksiyete, stres, depresyon, uyku problemleri ve sinir bozuklukları yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Vardar ve ark., 2012).

Günümüzde düzenli egzersiz yapmak bireylerin gündelik yaşamının bir parçası haline gelmiştir, bununla birlikte egzersiz bağımlılığının yaygınlık seviyesi henüz net olarak belirlenememiştir. Erkek ve kadın sporculara yönelik yapılan çalışmalarda bu sporcuların oldukça düşük bir kısmında yoğun bağımlılık

davranışları tespit edilmiştir. Benzer çalışmalarda yer alan çok boyutlu egzersiz bağımlılığı ölçümleri doğrultusunda, erkek sporcuların kadın sporculara kıyasla daha yoğun egzersiz bağımlılığı davranışları sergilediği söylenebilmektedir (Hausenblass ve Downs, 2002).

Egzersiz bedeni için gerekli olduğu kadar, psikolojik sağlık için de gerekli olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda aşırı egzersiz yapmanın bireyler üzerinde bir takım psikolojik sonuçları olduğu öne sürülebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı davranışlarının tespit edilmesinde bireylerin moral düzeyleri ile yaptıkları egzersizlerin sıklığı göz önüne alındığında, özellikle yetişkinler için, ilerleyen yaşlarda egzersiz miktarı ve fiziksel aktivite yoğunluğunun azaldığı, buna bağlı olarak katılımcıların moral düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Costa ve ark., 2013). Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığına ilişkin belirlenen kriterler, aşırı egzersiz yapan bireylerin, yaş ilerlemesinin de bir getirisi olarak, istedikleri sonucu almakta zorlanmaları neticesinde moral düzeylerinin düştüğü öne sürülebilmektedir.

Modern toplumda hızla yaygınlaşan düzenli egzersiz alışkanlığının bilinçli bir biçimde edinilmesi oldukça önemlidir. Egzersizi gündelik hayatın önemli bir unsuru haline getiren bireyler, daha sağlıklı yaşamak amacıyla zamanla daha yoğun miktarda fiziksel egzersiz yapmaya başlayabilmekte, dolayısıyla yaptıkları egzersiz programına sadık kalmak adına egzersiz bağımlılığı davranışları geliştirebilmektedir. Bu nedenle günümüzde, sağlıklı bir hayat sürebilmek için açık havada veya kapalı alanlarda düzenli olarak fiziksel egzersiz yapan insanların bu fiziksel egzersizlerin süreleri, şiddetleri ve yoğunluklarını kontrol altında tutabilmek ve aşırı egzersizin getirebileceği olumsuz sonuçlardan uzak durabilmek konularında bilinçlendirilmeleri gerekmektedir (Yıldırım ve Yıldırım, 2016).

Düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmak genel anlamda sağlıklı bir davranış olarak kabul edilmektedir, bu nedenle bireyde gelişen egzersiz bağımlılığı davranışlarının ayırımına varılabilmesi madde ve alkol gibi diğer bir bağımlılığın fark edilmesine kıyasla çok daha zor olmaktadır. Bunun en önemli nedeninin pek çok insan davranışının aşırılık gösterene kadar normal olarak kabul edilmektedir. Bu sebeple, kişisel egzersiz koçlarının öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı davranışlarının gelişip gelişmediğini değerlendirebilmesi adına, bu bağımlılık için belirleyici olan ölçütleri dikkate alması gerekmektedir (Polat ve Şimşek, 2015).

a) Birincil Egzersiz Bağımlılığı

Birincil egzersiz bağımlılığı kavramı, bireyin düzenli egzersiz yapma davranışını işlev kaybına neden olacak biçimde arzuya gerçekleştirmesi ve bu davranışın terk edememesi veya şiddetini azaltamaması olarak tanımlanmaktadır. Bütün bağımlılık davranışlarında olduğu gibi birincil egzersiz bağımlılığının altında da duygusal ve fiziksel bir bağ bulunmaktadır (Yıldırım, 2016).

Birincil egzersiz bağımlılığı davranışında sorun olarak kabul edilen durum bireyin, sosyal yaşamında ve iş alanında işlev kaybına neden olmasına karşın aşırı egzersiz davranışını bırakamamasıdır. Bağımlılık kriterlerinin en şiddetli biçimde görüldüğü çeşit olan birincil egzersiz bağımlılığı çoğunlukla lise öğrencilerinde gözlemlenmektedir (Vardar, 2012).

b) İkincil Egzersiz Bağımlılığı

İkincil egzersiz bağımlılığı birincil egzersiz bağımlılığından oldukça farklıdır. İkincil egzersiz bağımlılığı davranışlarında bireyin kendi bedenine yönelik algısı ön plana çıkmaktadır. Genellikle bireyin zayıf kalmayı hedeflediği veya kilo vermeye yönelik gösterdiği çabaları desteklemek istediği durumlarda yapılan aşırı düzeydeki egzersiz ikincil egzersiz bağımlılığı davranışının önemli bir göstergesidir. Çoğunlukla yeme bozuklukları ile paralel seyreden ikincil egzersiz bağımlılığı davranışlarının altında birincil egzersiz bağımlılığından farklı duygusal sorunlar yatmaktadır (Powers ve Thompson, 2007).

2.2.2. Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Uluslararası literatürde otuz yıldan uzun süredir egzersiz bağımlılığı kavramını tanımlamak ve gelişimini açıklamak üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Bu kavramı tanımlamak adına yapılan çalışmalardan biri Chapman ve DeCastro (1990) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan bu araştırmada, egzersiz bağımlılığı kavramının önemli bir unsuru olan geri çekilme etkilerini de kapsayan ve koşucuların egzersiz bağımlılığı seviyelerini analiz eden bir ölçek geliştirilmeye çalışılmıştır. Bu ölçekte toplam 18 madde yer almaktadır ve ölçek, çalışmada katılımcı olarak yer alan

koşucuların egzersiz bağımlılığı seviyelerini 5'li ölçek üzerinden analiz etmektedir. Takip eden dönemde literatürde sıklıkla yararlanıldığı görülen söz konusu ölçek aracılığıyla egzersiz bağımlılığının açık bir tanımlamasının yapılamaması nedeniyle eleştirilmiştir.

Türkiye'de egzersiz bağımlılığı kavramı üzerine yapılan çalışmaların birçoğu son yirmi yıl içerisinde gerçekleştirilmiştir. Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Türk egzersiz katılımcıları için geçerliğinin ve güvenilirliğinin sınanması amaçlanmıştır. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, EDS-21 ölçeğinin iç tutarlılığına ve yapı geçerliğine ilişkin sağlanan veriler, EDS-21 ölçeğinin Türk egzersiz katılımcılarında görülen egzersiz bağımlılığı davranışlarının düzeyini ölçme konusunda geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu öne sürülmüştür.

Polat ve Şimşek (2015) tarafından yapılan Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği adlı çalışmada spor merkezleri dahilinde fiziksel egzersiz yapan kişilerin egzersiz bağımlılıkları incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı yapılan egzersizlerin çeşidi, egzersiz yaşı ve yüklenme dinamikleri göz önüne alınarak bireyler üzerindeki egzersiz bağımlılığı davranışları arasındaki farklılıkları belirlemektir. Çalışmada Eskişehir'de faaliyet gösteren spor merkezleri dahilinde bir yıldan daha fazla süredir düzenli fiziksel egzersiz yapan 242 katılımcı tarafından sağlanan verilerden faydalanılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, bireylerde gelişen egzersiz bağımlılığı davranışları ile yapılan egzersiz çeşidi, egzersiz yaşı, egzersiz sıklığı ve yükleme dinamikleri arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bir diğer anlatımla yapılan egzersizin türünün, bireyin egzersiz yapma sıklığının ve egzersiz süresinin, bireydeki egzersiz bağımlılığı davranışlarının gelişiminde önemli bir role sahip olduğu söylenebilmektedir.

Yıldırım ve Yıldırım (2016) tarafından gerçekleştirilen Egzersiz Bağımlılığı Depresyon İlişkisi adlı çalışmada bir hafta içerisinde en az üç gün ve daha fazla egzersiz yapan genç yetişkinlerde gelişen egzersiz bağımlılığı davranışları ve bu kişilerin depresyon seviyeleri belirlenmeye çalışılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ile depresyon seviyesi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını tespit

etmeyi amaçlayan çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, düzenli olarak fiziksel egzersiz yapan genç yetişkin bireylerin Egzersizin Kesilme Etkileri ile zaman alt boyutları ve ilgili dönemdeki depresyon seviyeleri arasında pozitif bir ilişki bulunduğu kanısına varılmıştır. Diğer bir deyişle, egzersiz bağımlılığı davranışları geliştiren genç yetişkin bireylerde egzersizin devamlılığının engellenmesi halinde, depresyon seviyelerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Demir ve ark. (2018) tarafından yapılan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması kapsamında bireylerdeki egzersiz bağımlılığı düzeylerini tespit etmek amacı doğrultusunda geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı ortaya konulmuştur. Söz konusu ölçeğin yapı geçerliliğini sağlayabilmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılmıştır. AFA uygulamasının gerçekleştirilmesinin öncesinde, çalışmada yer alan katılımcılar tarafından sağlanan verilerin faktörleşme için uygun olup olmadığı değerlendirilmiştir ve bu doğrultuda elde edilen veriler Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi yardımıyla test edilmiştir. Yapılan güvenirlilik analizinin neticesinde elde edilen bulguların değerlendirilmesinin sonucunda söz konusu ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğu öne sürülmüştür.

2.3. Huzur ve Psikolojik İyi Oluş Kavramına Genel Bakış

2.3.1. Huzur ve Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Huzur kavramına literatürde sık rastlanmamaktadır, bunun nedeni huzur kavramının daha çok kültürel bir olgu olarak kabul edilmesidir. Bununla birlikte, psikoloji ve sosyal psikoloji alanlarında ön plana çıkan psikolojik iyi oluş kavramı birçok noktada huzur kavramı ile örtüşmektedir (Bacanlı, 2016).

Huzur kavramına yönelik yapılan tanımlamalar, genel anlamda mutluluk kavramı ile paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, mutluluk kavramı daha çok geçici bir durum olarak ele alınmakta, huzur ise daha kalıcı ve daha ideal bir hal olarak kabul edilmektedir. Huzur kavramı genellikle bireyin benlik bütünlüğü olarak

değerlendirilmekte ve bireyin gerçek benliğinin, ideal benliği ile gereken benliği arasındaki tutarlılık huzur olarak açıklanmaktadır (Bacanlı, 2016).

Literatürde ön plana çıkan bir diğer kavram ise psikolojik iyi oluştur. Özellikle mutluluk kavramına ilişkin yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş durumu bir mutluluk ölçütü olarak kabul edilmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramının tanımlanmasında keyif, neşe ve mutluluk gibi olumlu duygular, üzüntü, öfke ve endişe gibi olumsuz duygular ile coşku ve heyecan gibi uyarılma içeren duygulardan yararlanılmıştır. Bu doğrultuda olumlu duygulanımların olumsuz duygulanımlara kıyasla daha fazla yaşanması ve bu duygu durumuna yüksek uyarılmanın da eşlik etmesi hali psikolojik iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Lee ve ark., 2013). Psikolojik iyi oluş, bireyin kişisel ve toplumsal yaşamında işlevini kaybetmemesine ek olarak, daha üretken ve verimli bir yaşam sürdürebilmesi için önemli bir gereklilik olarak kabul edilmektedir.

Toplumda dönem dönem kaygı duyarlılığı artan bireylerin sayısı oldukça fazladır. Kaygı, genel anlamda sağlıklı bir bireyin hayatı boyunca tecrübe ettiği, bireyin gelişim sürecinde koruyucu olan ve uyum sağlamasını kolaylaştıran normal bir duygu olarak açıklanmaktadır. Bu duygu, önemli bir sınav için hazırlanma gibi durumlar doğrultusunda normal bir duygusal tepki olarak hissedilmektedir. Bununla birlikte kaygının zaman içerisinde süreklilik kazanması, bir diğer deyişle çalışma, eğitim, özel ve aile yaşamı üzerinde etkili olması genel anksiyete bozukluğu olarak değerlendirilmektedir. Kaygı bozukluğu başlığı altında panik atak, panik bozukluk, fobiler veya post travmatik stres bozukluğu gibi rahatsızlıklar yer almaktadır (Biddle ve Mutrie, 2008).

Düzenli yapılan fiziksel egzersizin, bireyin ruh hali üzerinde etkili olduğu ve anksiyeteyi düşürebildiği, ayrıca fiziksel egzersiz ile genel iyilik hali, ruh hali ve anksiyete arasında pozitif bir ilişki olduğu kabul edilmektedir (Bingham, 2009). Bireyin psikolojisi bakımından incelendiği zaman, sportif faaliyetlerde yer almanın öz saygı gelişimini arttırdığı, psikolojik stres meydana getiren faktörleri azalttığı, yaşama daha mutlu bakarak endişeli yapının azalmasını sağladığı, saldırgan ya da hiperaktif bir yapıdan daha sakin bir yapıya dönmeyi desteklediği söylenebilmektedir (Zorba, 2006).

Fiziksel olarak aktif olmak, fiziksel benlik saygısını ve olumlu beden imgesini geliştirmektedir, bu unsurlar önemli fiziksel benlik algıları olarak kabul edilmektedir. Söz gelimi, fiziksel benlik saygısı unsuru tek başına psikolojik ruhsal iyi olma özelliklerini taşımakta ve düzenli olarak yapılması öngörülen egzersiz programlarının en önemli amaçlarından biri olarak görölmektedir. Bu noktada, fiziksel olarak aktif olmanın ve düzenli egzersiz yapmanın bireyin benlik algısı üzerinde görölen olumlu etkisinin bütün yaş gruplarında geçerli olduğunu belirtmekte yarar vardır. Bu nedenle, özellikle bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltebilmek için düzenli olarak egzersiz yapması yönünde bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Bingham, 2009).

2.3.2. Spor ve Huzur Kavramı Üzerine Yapılan Çalışmalar

Literatürde spor ve huzur kavramı üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden faydalanılmıştır. Ayrıca bu çalışmaların önemli bir bölümü, bir veya daha fazla psikolojik sorunun semptomlarını gösteren katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu sayede, düzenli sportif aktivitenin bireylerin huzur ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır.

Taylor (2000) tarafından yılında yapılan çalışmada egzersize yönelik eğitiminin kronik anksiyeteyi düşürmede, yalnızca bir egzersizin de durumsal anksiyeteyi düşürmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Orta seviyede gerçekleştirilen yalnız bir egzersizin bile akut psiko-sosyal stres faktörüne yönelik olan psikolojik tepkiyi düşürdüğü öne sürölmektedir.

Broman-Fulks ve ark. (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sportif aktivitelerde yer almanın bireyin kaygı duyarlılığı üzerindeki etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada panik atak ve panik bozukluk gibi birtakım psikolojik rahatsızlıkların doğrudan kaygı ile yakından ilişkili olduğu kabul edilmiştir. Çalışma dahilinde 18 ile 51 yaş arasındaki bireyler farklı yoğunluklarda aerobik egzersiz

programına tabi tutulmuştur. Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda hem düşük hem de yüksek yoğunlukta yapılan aerobik egzersiz uygulamalarının bireylerin kaygı duyarlılığının düşürülmesine katkıda bulunduğu belirlenmiştir. Janssen ve LeBlanc (2010) tarafından yapılan bir derleme sonucunda, 8 ile 12 haftalık bir düzenli egzersiz programının uygulanmasının en az bir depresyon semptomunun üzerinde pozitif etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel analiz yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Öncelikle nicel araştırma; olaylar arasındaki ilişkileri tespit etmek için sayısal veriler kullanılan bir yöntemdir. Nicel araştırmanın bir araştırma problemi vardır. Rakam kökenli sayısal araştırma düzeneklerine dayanır. Sayısal veriler sayesinde ölçülebilir hale gelir ve gözlemlenebilir. Nicel araştırma yöntemi ile genelleştirilebilir sonuçlar üretilir. Niceliksel araştırma modelleri; tarama çalışması, meta-analiz, deneysel model, korelasyon araştırma, tek denekli araştırma, nedensel- karşılaştırma, tasarım ve geliştirme araştırması olmak üzere çeşitli alt başlıklara ayrılır. Bu çalışmada kullanılan tarama deseni betimleyici bir yöntemdir. Belirlenen konuyla ilgili katılımcıların görüşleri alınabilir ve/veya beceri, ilgi, yetenek vb. özellikleri belirlenebilir. Diğer araştırmalara kıyasla daha büyük örneklemeler ile çalışılır. Tarama deseni yönteminde çok fazla veriye dayanılarak çalışılır. Örneklemden elde edilen veriler ile evren hakkında genellemeler yapılır. Bu yöntemin sınırlılıkları da vardır. Değişkenler belli bir ortamda kontrol edilemedikleri için aralarında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Bireyleri detaylı bir şekilde incelemeye elverişli bir yöntem değildir, bireysel farklılıklar incelenemez. Tarama desenlerinden ise ilişki deseni kullanılmıştır. İlişki deseni kullanılması amaçları değişkenler arasında ilişkileri belirleyebilmek ve sonuçları tahmin etmektir. İstatistiksel testlerin kullanılmasıyla iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki ölçülür (Metin, 2014).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni tenis sporu yapanlar örnekleme ise Ankara'da en az bir yıldır haftada 3 gün düzenli tenis sporu yapan yetişkin bireylerdir. Araştırmaya ise Yenimahalle'de bulunan Batıkent Tenis Akademisi, Çankaya'da bulunan Tenis Klinik ve Marina Park Tenis Akademisi, Altındağ ilçesinde bulunan Ankara Tenis

Kulübü ve Ankara Kayak ve Snowboard Spor kulübü sporcularından 123'ü kadın ve 92'si erkek 215 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada sıklıkla kullanılan amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Başlıca amaçlı örnekleme türleri maksimum çeşitlilik örnekleme, benzeşik örnekleme, aşırı veya aykırı durum örnekleme, kritik durum örnekleme, kartopu veya zincir örnekleme, ölçüt örnekleme, tipik durum örnekleme, kolay ulaşılabilir durum örnekleme ve doğrulayıcı ve yanlışlayıcı örneklemedir (Patton, 2014). Araştırmadaki katılımcılar haftada en az 3 gün birer saat tenis oynayan erkek ve kadın yetişkin bireylerdir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyinin tespiti için Tekkurşun ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2016-2017 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (n=80) ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nden (n=98) toplam 178 aktif sporcu katılmıştır. Geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında SPSS 23 paket program kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sürecinde Lisrel 8.80 kullanılmıştır. Ölçeğe madde analizi kapsamında madde toplam test korelasyonu ve %27'lik alt-üst grup toplam puan değerlendirmeleri yapılmıştır. cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 bulunurken, birinci boyut için 0,83; ikinci boyut için 0,79; üçüncü boyut için 0,77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. AFA sonucunda ölçek, 17 maddeden oluşmakta ve üç alt faktörlü bir yapı göstermektedir. Faktörlerin toplam açıkladığı varyans oranı %54,61'dir. Buna göre, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Tekkurşun ve ark., 2018).

Araştırmada katılımcıların huzur düzeyleri tespiti için ise Butler ve Kren (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci ve ark. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Perma Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.2. Huzur Ölçeği

PERMA Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamak ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğini incelemek için çalışma grubu 253 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde birinci düzey ve ikinci düzey modelin kabul edilebilir uyum verdiği görülmüştür. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri .42 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .61 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin tamamı için .83 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin test tekrar test korelasyon katsayıları .61 ile .85 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon katsayılarının .32 ile .70 arasında değiştiği görülmüştür. PERMA ile yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasındaki pozitif korelasyonlar ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğinin kabul edilir düzeyde olduğu göstermiştir. Araştırmanın sonuçları PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve Türkiye'de yürütülecek bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini ortaya koymuştur (Demirci ve ark., 2017).

Yapılan egzersiz bağımlılığı çalışmasının Cronbach's Alpha katsayısı ,87

Yapılan huzur bağımlılığı çalışmasının Cronbach's Alpha katsayısı ,86

Verilerin sağlıklı yorumlanabilmesi için, beşli ölçek dereceleri , 0,80 (5-1=4; 4/5=0,80) oranında eşit aralıklarla bölünmüştür.

Kesinlikle katılmıyorum	1 puan (1.00-1.79)
Katılmıyorum	2 puan (1.80-2.59)
Kararsızım	3 puan (2.60-3.39)
Katılıyorum	4 puan (3.40-4.19)
Kesinlikle katılıyorum	5 puan (4.20-5.00) olarak hesaplanmıştır.

Bana hiç uygun değil	1 puan (1.00-1.79)
Bana uygun değil	2 puan ((1.80-2.59)
Bana biraz uygun	3 puan (2.60-3.39)
Bana oldukça uygun	4 puan (3.40-4.19)
Bana tamamen uygun	5 puan (4.20-5.00) olarak hesaplanmıştır

3.4. Verilerin Analizi

Verileri analiz etmek için SPSS 23.0 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Çalışmada,

-Ankette kullanılan Likert tipi ölçeklerin güvenilirliğinin ölçümü için Cronbach's Alpha yöntemi,

-Demografik özellikler frekans ve yüzde olarak tablolar,

-Cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkeninin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için oluşturulan hipotezlere bağımsız örneklem t-testi (Independent Samples Test),

-Çocuk sayısı, medeni durum ve eğitime göre egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkeninin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için oluşturulan hipotezlere tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA),

Çalışmada yer alan örneklem sayısı ise aşağıdaki formül yardımıyla hesaplanmıştır. Söz konusu araştırmada, hedef kitledeki birey sayısı bilinmediği için örneklem büyüklüğünün belirlenmesi için aşağıdaki formül kullanılmıştır:

$$n = \frac{t^2 \cdot p \cdot q}{d^2}$$

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer ($\alpha=0.05$ 'te teorik t değeri tablodan bulunmuştur. Buna göre $t=1.96$ 'dır)

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (yani gerçekleşme olasılığı) ($p=0.5$ alınmıştır)

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (yani gerçekleşmeme olasılığı) ($q=0.5$ alınmıştır)

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen etki düzeyi (etki düzeyi \pm %7 alınmıştır).

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}{(0.07)^2} = 215.34 \cong 216$$

Bu noktada 215 kişiye anket yapılmış olduğu için “ alınarak elde edilen değişkenlerin normal dağılıma uygunluk gösterdiği merkezi limit teoremi gereğince söylenebilmektedir. Bu sebeple ilgili değişkenler ile istatistiki çıkarımlar yapılırken normal dağılıma uygunluk gösterdikleri gerçeği göz önünde bulundurulacaktır.

Hipotez testlerine ilişkin kararların verilebilmesi için ilgili test istatistiğine ilişkin p değerinden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi α olmak üzere hipoteze ilişkin karar aşağıdaki gibi verilebilir;

p olasılık değeri $> \alpha$ ise H_0 yokluk hipotezi red edilemez

p olasılık değeri $< \alpha$ ise H_0 yokluk hipotezi red edilir

Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $\alpha=0,05$ olarak alınmıştır.

İlgilendiğimiz ve üzerinde çalıştığımız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını veya bağımsız değişkenin oluşturduğu alt gruplarda bağımlı değişken için farklılık olmaması yokluk hipotezi (H_0) anlamına gelmektedir. Yokluk hipotezinin alternatifini olarak ortaya attığımız H_1 ise değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu anlamına gelmektedir (Işık, 2014).

3.5. Verilerin Toplanması

Federasyonun veri tabana kayıtlı 11 tane tenis kulübü ve Ankara da işletme olarak hizmet veren 5 tane işletme bulunmaktadır. Yenimahalle’de bulunan Batıkent Tenis Akademisinde bir açık ve bir kapalı kort kullanılmaktadır. Çankaya ilçesinde bulunan Tenis Klinik kulüp ve performans olmak üzere iki farklı yerde faaliyet göstermektedir. Yine Çankaya’da faaliyette olan Marina Park Tenis akademisi sporcuları çalışmaya katılmıştır. Altındağ’da ise Ankara Tenis Kulübü bulunmaktadır ve resmi kuruluş tarihi 11 Mart 1947’dir. 19 Mayıs Stadyumu içerisinde 21

dönümlük arazi üzerine kurulmuştur. Ankara Kayak ve Snowboard Spor Kulübü ise 2013 yılında kurulmuştur. Katılımcılara yüz yüze anket uygulanmıştır.

3.6. Araştırmanın Varsayımları

Çalışmada yer alan egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçeklerinin ortalamaları alınarak egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkenlerinin değerleri oluşturulmuştur. Bu bağlamda merkezi limit teoremine göre birbirinden bağımsız ve aynı dağılıma sahip değişkenlerin aritmetik ortalamaları veri sayısı yeterince büyükse normal dağılıma yaklaşmaktadır. Burada yeterince büyük veri sayısı literatürde 30 olarak alınmaktadır.

3.7. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce anket ölçek izni için İbrahim Demirci'den Huzur Ölçeği izni ve Gönül Tekkurşun Demir'den de Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği izni (Ek 5), sporculara anket uygulamak için; Batıkent Tenis Akademisi (Ek 6), Tenis Klinik Spor Kulübü Derneği (Ek 7), Marina Park Tenis Akademisi (Ek 8) ve Ankara Tenis Kulübü'nden (Ek 9) yazılı olarak anket uygulama izinleri alınmıştır.

4. BULGULAR

Aşağıda egzersiz bağımlılığı ve huzur ölçeği ile ilgili uygulanan çalışmada elde edilen sonuçlar için tablolar oluşturulmuştur. Her tablonun altında ölçekte bulunan ilgili maddeye ve ölçümde esas alınan değerlere yer verilmiştir.

4.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Öncelikle, aşağıdaki tablolarda kullanılan terimler kısaca açıklanacaktır. Buna göre *Sıklık (Frequency)* her bir grubun katılımcı sayısıdır. Toplam katılımcı sayısı gruplara ait sıklıkların toplamı ile bulunur. *Sıklık yüzdesi (percent)* ise her bir gruptaki denek sayısının toplam katılımcı sayısına oranıdır.

Tablo 4.1. Araştırma grubunun kişilik özellikleri

Değişkenler	Alt Değişkenler	n	%
Yaş	17-21 yaş	66	30,7
	22-25 yaş	57	26,5
	26-29 yaş	37	17,2
	30-35 yaş	30	14,0
	36 ve üzeri	25	11,6
Cinsiyet	Kadın	123	57,2
	Erkek	92	42,8
Eğitim durumu	İlk okul	3	1,4
	Lise	28	13,0
	Lisans	161	74,9
	LisansÜstü	23	10,7
Medeni durum	Evli	52	24,2
	Bekar	163	75,8

Tablo 4.1. Devam

Değişkenler	Alt Değişkenler	n	%
Çocuk sayısı	Hiç Yok	169	78,6
	1 tane	21	9,8
	2 tane	14	6,5
	3 tane	5	2,3
	4 ve daha fazla	6	2,8
Ev	Evet	123	57,2
	Hayır	89	41,4
	Kredide	3	1,4
Araba	Evet	119	55,3
	Hayır	96	44,7
Tatil yapma durumu	Evet	193	89,8
	Hayır	22	10,2
Tatil sıklığı	Hiç Gitmem	5	2,3
	1 Kere	22	10,2
	2 Kere	92	42,8
	3 Kere	62	28,8
	4 ve daha fazla	34	15,8
Tatil geçirdikleri kişiler	Arkadaşları	96	44,7
	Aileleri	87	40,5
	Yalnız	15	7,0
	Diğer	17	7,9
Arkadaşları ile geçirdikleri zaman sıklığı	Her gün	74	34,4
	Haftada bir	53	24,7
	Haftada birkaç kez	69	32,1
	Ayda bir	15	7,0
	Diğer	4	1,9

Tablo 4.1. Devam

Değişkenler	Alt Değişkenler	n	%
Maddi durum	0-999 TL	47	21,9
	1000-1999 TL	38	17,7
	2000-2999 TL	44	20,5
	3000-3999 TL	82	38,1
	4000 ve üzeri	4	1,9
Anne eğitim durumu	Okur- yazar değildir	19	8,8
	İlkokul	66	30,7
	Lise	78	36,3
	Lisans	42	19,5
	Lisansüstü	10	4,7
Baba eğitim durumu	Okur- Yazar Değildir	6	2,8
	İlkokul	65	30,2
	Lise	74	34,4
	Lisans	51	23,7
	Lisansüstü	19	8,9
Spor geçmişi yıl	1-4	63	29,3
	5-9	87	40,5
	10-14	49	22,8
	15-19	10	4,7
	20 +	6	2,8

Çalışmaya 215 tenisçi katılmıştır. Katılımcıların 123'ü kadın 92'si erkektir. 66 (%30,7) katılımcı 17-21 yaş aralığında, 57 (%26,5) katılımcı 22-25 yaş aralığında, 37 (%17,2) katılımcı 26-29 yaş aralığında, 30 (%14,0) katılımcı 30-35 yaş aralığında ve 25 (%11,6) katılımcı ise 36 yaş ve üzeridir. Çalışmaya katılan sporcuların 3'ü İlkokul (%1,4), 28'i lise (%13), 161'i lisans (%74,9), 23'ü lisansüstü (%10,7) eğitime sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılımların 52'si evli (%24,2), 163'ü bekar (75,8). Katılımcıların 169'u (%78,6) çocuk sahibi olmadığı, 21'inin (%9,8) 1 tane, 14'ünün (%6,5) 2 tane, 5'inin (%2,3) 3 tane, 6'sının(%6,8) ise 4 tane ya da daha fazla çocuğu vardır. Katılımcıların spor geçmişlerine bakıldığında

63'ünün (%29,3) 1-4 yıl, 87'sinin (%40,5) 5-9 yıl, 49'unun (%22,8) 10-14 yıl, 10'unun (%4,7) 15-19 yıl, 6'sının (%2,8) 20 ve üzeri yıl spor öz geçmişleri oldukları görülmektedir.

4.2. Araştırma Grubunun Huzur Ölçeği İle İlgili Bulguları

Tablo 4.2. Araştırmaya katılanların huzur ölçek maddelerinin ortalama ve standart sapmaları.

Huzur Ölçeği	n	Ortalama	Std. Sapma
1-Genellikle kendimi huzurlu hissederim.	215	4,20	,881
2-Kendimi güvende hissettiğim bir yaşamım var.	215	4,19	0,878
3-Hayatım bütün yönleriyle uyum içindedir.	215	3,87	0,973
4-Yaşadığım sorunlara rağmen hayatımdaki dengeyi koruyabilirim.	215	3,84	1,01
5-Çoğu zaman kendimi gergin hissederim.	214	2,69	1,20
6-Yaşamımda bir karmaşa ve belirsizlik hali vardır.	215	2,58	1,22
7-Genellikle kendimi vicdanen rahat hissederim.	215	4,11	0,835
8-Kendimle barışık bir insanım.	215	4,40	0,785
Ortalama \bar{x}	214	3,73	0,972

Araştırmaya katılanların huzur ortalamaların dağılımına bakıldığında ortalamanın $\bar{x}=3,73$ “bana oldukça uygun” şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Araştırmaya katılanların egzersiz bağımlılığı ölçek maddelerinin ortalama ve standart sapmaları.

	n	Ortalama	Std. Sapma
Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	215	4,28	0,917
Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	215	4,22	0,889
Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	215	4,38	0,763
Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	215	4,04	0,926
Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	215	4,07	1,07
Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	215	3,09	1,38
Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	215	3,79	1,14
Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim.	215	3,62	1,14
Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	215	2,90	1,32
Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb.) zamanım kalmaz.	215	2,60	1,18
Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	215	2,67	1,27
Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	215	2,81	1,24
Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	215	2,64	1,33

Tablo 4.3. Devam

	n	Ortalama	Std. Sapma
Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	215	3,26	1,28
Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	215	3,80	1,12
Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim	215	3,47	1,17
Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	215	3,74	1,14
Ortalama \bar{x}	215	3,49	1,13

Araştırmaya katılanların egzersiz bağımlılığı ortalamaların dağılımına bakıldığında ortalamanın $[\bar{x}=3,49]$ “katılıyorum” şeklinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.4. Araştırmaya katılanların cinsiyet ile huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçeklerinin t testi ile incelenmesi.

Ölçek	Cinsiyet	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Huzur	Kadın	123	3,72	,507	-0,383	0,702
	Erkek	92	3,75	,443		
Egzersiz bağımlılığı	Kadın	123	3,44	,642	-1,425	0,155
	Erkek	92	3,57	,686		

Cinsiyet ile tenis sporuna yönelik huzur ölçek ortalamaları arasında P değeri $=0.155 > 0.05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde Cinsiyet ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında P değeri $=0.155 > 0.05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır($p > 0.05$).

Aşağıda ANOVA sonuçlarına yer verilmiştir. Çocuk sayısı, eğitim durumu, yaş ve spor geçmişine göre spor ve huzur değişkeninin farklılık gösterip

göstermediğini belirlemek için oluşturulan hipotezlere tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA bağımsız değişkenlerin kendi aralarında nasıl etkileştiğini gösteren ve bu etkileşimlerin bağımlı değişken üzerinde etkilerini analiz eden bir varyans analizidir (Field, 2005).

Tablo 4.5. Araştırmaya katılanların eğitim durumu ile huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçeklerinin ANOVA ile incelenmesi.

Ölçek		Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
Huzur	Gruplar Arası	0,968	3	0,323	1,406	0,242
	Gruplar İçi	48,38	211	0,229		
	Toplam	49,35	214			
Egzersiz bağımlılığı	Gruplar Arası	0,018	3	0,006	0,014	0,998
	Gruplar İçi	94,17	211	0,446		
	Toplam	94,18	214			

Eğitim durumu ile tenis sporuna yönelik huzur ölçek ortalamaları arasında P değeri =0.242 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde eğitim durumu ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında P değeri =0.998 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (p >0.05).

Tablo 4.6. Araştırmaya katılanların sahip oldukları çocuk sayıları ile huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçeklerinin ANOVA ile incelenmesi.

Ölçek		Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
Huzur	Gruplar Arası	0,676	4	0,169	0,729	0,573
	Gruplar İçi	48,67	210	0,232		
	Toplam	49,35	214			
Egzersiz bağımlılığı	Gruplar Arası	0,426	4	0,106	0,238	0,916
	Gruplar İçi	93,76	210	0,446		
	Toplam	94,18	214			

Çocuk sayıları ile tenis sporuna yönelik huzur ölçeği arasında P değeri =0.573 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde çocuk sayıları ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında P değeri =0.916 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (p >0.05).

Tablo 4.7. Araştırmaya katılanların medeni durumları ile huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçeklerinin t testi ile incelenmesi.

Ölçek	Medeni durum	n	Ortalama	Std. Sapma	t	p
Huzur	Evli	52	3,80	0,421	1,051	0,294
	Bekar	163	3,72	0,497		
Egzersiz bağımlılığı	Evli	52	3,47	0,578	-0,348	0,728
	Bekar	163	3,50	0,689		

Medeni durum ile tenis sporuna yönelik huzur ölçeği arasında P değeri =0.294 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark görülmemiştir. Benzer şekilde medeni durum ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı arasında P değeri =0.728 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (p >0.05).

Tablo 4.8. Araştırmaya katılanların yaş durumları ile huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçeklerinin ANOVA ile incelenmesi.

Ölçek		Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
Huzur	Gruplar Arası	1,002	3	0,334	1,45	,227
	Gruplar İçi	48,350	211	0,229		
	Toplam	49,351	214			
Egzersiz bağımlılığı	Gruplar Arası	1,011	3	0,337	0,763	0,516
	Gruplar İçi	93,174	211	0,442		
	Toplam	94,185	214			

Yaş grupları ile tenis sporuna yönelik huzur ölçek ortalamaları arasında P değeri =0.227 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde yaş ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı arasında P değeri =0.516 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı farkın olmadığı belirlenmiştir (p >0.05).

Tablo 4.9. Araştırmaya katılanların spor geçmişi ile huzur ve egzersiz bağımlılığı ölçeklerinin ANOVA ile incelenmesi.

Ölçek		Karelerin Toplamı	df	Karelerin Ortalaması	F	p
Huzur	Gruplar Arası	2,090	4	0,522	2,321	0,058
	Gruplar İçi	47,262	210	0,225		
	Toplam	49,351	214			
Egzersiz bağımlılığı	Gruplar Arası	5,483	4	1,371	3,245	0,013
	Gruplar İçi	88,702	210	0,422		
	Toplam	94,185	214			

Spor geçmişi ile tenis sporuna yönelik huzur ölçeği arasında P değeri =0.058 > 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde spor geçmişi tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı arasında P değeri =0.013 < 0.05 olduğundan istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır. Spor geçmişi ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğundan dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Bu testin sonucuna göre 1-4 yıl spor geçmişi olan katılımcılar ile 13-20 yıl spor geçmişi olan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Sporla iç içe olan bireylerde spor kavramı, bireylere psikolojik olarak haz alma ve mutluluk duygusu vermektedir. Son yılların hastalığı olan kaygı ve stresle başa çıkmada en önemli faktör şüphesiz fiziksel etkinliklere katılmak ve uygulamaktır. Bireylerin günlük yaşamlarındaki durgun hayat tarzını, fiziksel etkinlikler yoluyla ve aktif katılımlarla ortadan kaldırmaları mümkündür. Bu etkinliklerle beraber bireylerin stres atması ve rahatlmasının yanında kendilerini mutlu hissetmesi, kazanımların vermiş olduğu duygu ve hazzı yaşamaları sağlanmış olur (Güçlü, 2005).

Bu araştırmada, tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi, sahip oldukları çocuk sayısı, spor geçmişi analizleri göz önünde bulundurularak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Perma Ölçeği kullanılarak incelenmiştir.

Çalışmaya 215 tenisçi katılmıştır. Katılımcıların 123'ü kadın 92'si erkektir. 66 (%30,7) katılımcı 17-21 yaş aralığında, 57 (%26,5) katılımcı 22-25 yaş aralığında, 37 (%17,2) katılımcı 26-29 yaş aralığında, 30 (%14,0) katılımcı 30-35 yaş aralığında ve 25 (%11,6) katılımcı ise 36 yaş ve üzeridir. Çalışmaya katılan sporcuların 3'ü ilkokul, 28'i lise, 161'i lisans, 23'ü lisansüstü eğitime sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılımların 52'si evli, 163'ü bekadır. Katılımcıların 169'u çocuk sahibi olmadığı, 21'inin 1 tane, 14'ünün 2 tane, 5'inin 3 tane 6'sının ise 4 tane ya da daha fazla çocuğu vardır (Tablo 4.1)

Araştırma katılanların huzur ortalamaların dağılımına bakıldığında ortalamanın $\bar{x}=3,73$ "bana oldukça uygun" şeklinde olduğu görülmektedir. Tenis sporu yapan bireylerin kendilerini huzurlu hissettikleri söylenebilir (Tablo 4.2). Arslan ve arkadaşlarının (2011) "Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim

Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi” adlı çalışmada spor etkinliklerinin katılım sağlayan öğrencilerde stres ve kaygı düzeylerini azaltan bir unsur olduğu görülmüştür. Spora katılım sağlayan öğrencilerde spor; psikolojik olarak rahatlama etkili bir yöntem olarak izlenmiştir.

Araştırma katılanların egzersiz bağımlılığı ortalamaların dağılımına bakıldığında ortalamanın ($\bar{x}=3.49$) “katılıyorum” şeklinde olduğu görülmektedir (Tablo 4.3).

Bu durumun tenis sporuna uygun ve değişik tenis etkinliklerinin gerçekleştirildiği bir ortamda bulunanların bu alandaki farkındalık düzeylerinin yüksek olması, bilgi, eğitim durumları ve tanıtım etkinliklerine bağlanabilir. Tenis sporu yapan bireylerin kendilerini bağımlı hissettikleri söylenebilir.

Yapılan bir çalışmada elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçta elit sporcuların “bağımlı grup”, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin “az riskli grup”ta yer aldığı sonucuna varılmıştır. Buna neden olarak elit sporcuların düzenli ve artırmalı olarak egzersiz yapmaları ve zamanla yapılan bu egzersizlerin bağımlılığa dönüştüğü söylenebilir (Büyüköztürk ve ark 2017).

Costa ve ark. (2012) çalışmalarında egzersiz bağımlılığı düzeyi yüksek olanların egzersiz yapma sebeplerine bakıldığında düzenli fizyolojik problemler, fiziksel memnuniyetsizliği veya daha iyi bir fiziksel uygunluğa sahip olabilmek için egzersiz seviyesinin artırıldığını bildirmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde tenis sporcularında egzersiz bağımlılığı ve huzurun cinsiyete göre istatistiksel olarak bir anlamlı farklılığın göstermediği tespit edilmiştir ($p>0.05$). Kadın ve erkek tenisçilerin huzur seviyeleri benzer düzeylerde çıkmıştır (Tablo 4.4). Egzersiz bağımlılığında erkeklerin sorulara verdikleri cevaplar kadınlara göre biraz daha yüksek olsa da istatistiksel açıdan bir değer taşımamaktadır.

Cicioğlu ve ark. (2019) “Elit Düzeyde Sporcular ile Spor bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri” adlı çalışmalarında: cinsiyet değişkeni üzerinde yapılan değerlendirmede elit erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, elit kadın sporculara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yapılan egzersiz türü, spor yaşı ve sıklığı kadın ve erkeklerde farklı sonuçlar gösterebilmektedir. Bu sonuç bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Hanbay ve ark. 2017 yılında yaptığı çalışmada spor yapan erkeklerin yaşam doyumlarına ait ortalamaları ile kadınların yaşam doyumlarını incelemiştir, her iki grubunda birbirine göre anlamlı farklılık oluşturacak düzeyde olmadığını tespit etmiştir. Cinsiyet ve yaşam doyumunu etkileşimleri açısından anlamlı farklılıkların olmadığını saptamıştır.

Özgen (2012), “Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi” başlıklı mezuniyet tezinde; “bayan öğrencilerin yaşam doyumunu puanlarının erkek öğrencilere oranla, daha yüksek olduğu görölmektedir” demekte ve aynı şekilde bizim çalışmamızla farklı bir görüş belirtmektedir.

Çeçen (2007); “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmasında, “cinsiyet ve yaşam doyumunu etkileşimleri açısından anlamlı farklılıkların olmadığı göstermiştir. Bizim çalışmamızla paralellik görölmektedir.

Yurttaş (2016) tarafından yapılan “Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmada katılımcıların spor yapma durumları ile saldırganlık ilişkisine bakıldığında anlamlı bir farklılık görölmüştür. Bülbül (2015) tarafından yapılan Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerini İncelenmesi ve Karşılaştırılması adlı yüksek lisans tezinde psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde kadın ve erkek sporcular arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışma kadın sporcuların erkek

sporculardan anlamlı olarak daha iyi psikolojik dayanıklılık seviyesine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ise cinsiyet ile tenis sporuna yönelik huzur ölçek ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde cinsiyet ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (Tablo 4.4)

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi eğitim seviyelerine göre incelendiğinde, tenis sporunu yapanların egzersiz bağımlılığı ve huzurun eğitim durumları ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). (Tablo 4.5)

Hanbay ve ark. (2017)'in spor yapan bireylerin yaşam doyumlarını araştırdığı çalışmasında, spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının en son mezun olunan eğitim kurumu değişkenine göre, anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bizim çalışmamızla farklı bir sonuç görülmektedir. Bu sonuçların muhtemel sebeplerinden birinin branş farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tenis sporu ile Hanbay'ın çalışmasındaki özel bir sağlık merkezine giden bireylerin spordan beklentilerinin farklı olacağı düşünülmektedir.

Orhan ve ark. (2019) Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim seviyesi günlük egzersiz sayısı ve egzersiz süresinin, egzersiz bağımlılığını etkilemediğini bulmuşlardır.

Özgen (2012) çalışmasında, spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının eğitim durumu değişkenine göre en düşük ortalamaları 60,82 ile ilkokul ve ortaokul mezunlarına, en yüksek ortalamaları 70,75 yüksek lisans mezunlarına aittir demekte ve spor yapan bireylerin yaşam doyumları eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu gözlemlenmiştir. Bu çalışmada ise eğitim durumu ile tenis sporuna yönelik huzur ölçek ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde eğitim durumu ile tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ölçeği ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır (Tablo 4.5).

Keser'in (2005) yaptığı "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama" başlıklı çalışmada; iş doyumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir fark bulmuştur ($p < 0.05$). Benzer bir çalışma olan bu çalışmada çalışmamızla farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bunun sebebi olarak yapılan faaliyetin spor gibi rekreatif bir faaliyet olmayıp daha çok zorunlu bir ihtiyaç olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Eğitim düzeyi ile iş yükü arasında paralellik olduğundan bu sonuçların çıkması beklenebilmektedir.

Başoğlu 2018'de yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılığını etkilemediğini tespit etmiştir. Bu bulgu çalışmamız ile paralellik göstermektedir.

Araştırmaya katılanların sahip oldukları çocuk sayıları ile huzur ve egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$). Egzersiz bağımlılığı çocuk sayısına göre farklılık göstermemektedir. Huzur değişkeni çocuk sayısına göre farklılık göstermemektedir. (Tablo 4.6)

Hanbay ve ark. (2017) yaptığı spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının, çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini bulmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi medeni durumlarına göre incelendiğinde tenis sporunu yapanların egzersiz bağımlılığı ve huzurun medeni durum ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$). (Tablo 4.7)

Orhan ve ark. (2019) Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi çalışmada medeni durumun egzersiz bağımlılığına etkisi olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışma bizim yaptığımız çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Hanbay ve ark. (2017) yılında yaptığı çalışmada, spor yapan bireylerin yaşam doyumlarını araştırmıştır, spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Yaptığı tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre; evlilerin yaşam doyum düzeylerine ait ortalamaların bekarların ortalamalarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçları çalışmamızın sonuçlarını desteklemektedir.

Özer'in (2001) huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlılar üzerine yaptığı araştırmasında; "medeni durum, eğitim durumu, meslek, boş zamanları değerlendirme ve yaşının sağlık durumu ile yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğunu tespit etmiştir." diyerek, bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir. Bu farklılıkların nedeni olarak denek gruplarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yaman (2016) tarafından yapılan Genç Yetişkin Kadınların Düzenli Spor Yapmalarına İlişkin Problem Ve Beklentilerinin Belirlenmesi (İstanbul İl Örneği) adlı doktora tezinde katılımcıların medeni durumlarının spor hizmetlerine ilişkin problem algılarında önemli bir belirleyici olmadığı sonucuna varılmıştır. Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisinin incelendiği bizim çalışmamızda ise, yine benzer bir şekilde egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkeni için medeni durumun anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı görülmüştür. Fakat medeni durum spor hizmetlerine ilişkin problem algılarında önemli bir fark yaratmazken, Yaman (2016); Genç sporcular, Yetişkin Kadınların Düzenli Spor Yapmalarına İlişkin Problem ve beklentilerinin belirlenmesi çalışmasında evli ve bekar kadınların spor hizmetlerinden beklentilerinin farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bizim çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Araştırmaya katılanların yaş durumlarıyla huzur ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0.05$) (Tablo 4.8).

Cicioğlu ve ark. (2019) yaptığı çalışmada katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin değerlendirmesinde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Orhan ve ark. (2019) spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi çalışmasında yaş durumunun egzersiz bağımlılığına etkisi olmadığını tespit etmiştir. Bu çalışma bizim yaptığımız çalışmayla benzerlik göstermektedir.

Namlı ve ark. (2018) yaptığı araştırmalar incelendiğinde farklı branşlardaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu alışma bizim çalışmamıza benzemektedir.

Bu çalışmada spor geçmişi ile egzersiz bağımlılığı ölçek ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunduğundan dolayı çoklu karşılaştırma testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Bu testin sonucuna göre 1-4 yıl spor geçmişi olan katılımcılar ile 15-19 yıl spor geçmişi olan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur $p < 0.05$ (Tablo 4.9).

Cicioğlu ve ark. (2019) yaptıkları “Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri” adlı çalışmalarında elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin spor yaşi ile egzersiz bağımlılığı arasın pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Buna göre spor yaşının artmasıyla egzersiz bağımlılığı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Bu alışma bizim yaptığımız çalışmaya paralellik göstermektedir.

Hausenblas (2002) yaptığı çalışmada egzersize katılım yılı ile yüksek sıklıkta egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığı ile yakın ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu alışma yaptığımız çalışmaya paralellik göstermektedir.

Orhan ve ark. (2019) yaptıkları araştırmada egzersiz yaşını, düzenli egzersiz ve haftalık egzersiz sıklığına arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu araştırma bizim çalışmamızı destekler niteliktedir. Düzenli egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığının ve huzurlu olmanın yüksek olduğu söylenebilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

- Araştırmada elde edilen bulgulara göre spor egzersiz bağımlılığı için kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Egzersiz bağımlılığı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Çalışmaya katılan kadın-erkek sporcular için huzur değişkeni cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Eğitime göre farklılıklar incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkeni eğitime göre farklılık göstermemektedir.
- Sporcuların sahip olduğu çocuk sayısına göre yapılan değerlendirmede egzersiz bağımlılığı ve huzur değişkeni farklılık göstermemektedir.
- Kadın ve erkek sporcuların medeni durumları incelendiğinde egzersiz bağımlılığı medeni duruma göre farklılık göstermemektedir. Huzur değişkeni medeni duruma göre farklılık göstermemektedir.
- 1-4 yıl ve 15-19 yıl spor geçmişi olan katılımcılar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$).
- Bu çalışmanın sadece Ankara ilinde seçilen kulüp sporcuları ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde, benzer bir çalışma farklı illerde yapılabilir.
- Daha geniş kapsamlı bir çalışma yapabilmek ve daha ayrıntılı sonuçlar elde edebilmek için bu çalışmanın daha geniş örneklem grupları ile tekrarlanması önerilebilir.
- Bu çalışmanın tenis sporuna yönelik yapıldığı düşünüldüğünde diğer branş sporlarında tekrarlanması önerilebilir.
- Bu çalışmanın en az 1 yıldır haftada en az 3 kez spor yapan sporcular üzerinde yapıldığı dikkate alındığında, egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi için daha uzun yıllardır düzenli spor yapan sporcular üzerinde tekrarlanması önerilebilir.
- Farklı yaş grupların ve farklı popülasyonların yapılması önerilmektedir.
- Yapılan çalışmadan elde edilen sonuçların literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir ve yapılacak çalışmalara farklı faydaları olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Ackard DM, Brehm BJ, Steffen JJ. Exercise and eating disorders in college-aged women: profiling excessive exercisers. *Eating Disorders*, 2002, 10:31-47.

Alpman C. *Eğitimin Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar Boyunca Gelişimi*, Ankara, TC Başbakanlık Gençlik ve Spor Yayınları, 1972:69

Arabacı R, Çankaya, C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 20 (1): 1-15.

Aracı H. *Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi*, İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım, 2006:102

Arslan C, Güllü M, Tural V. Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011, 5(2):120-132.

Aytan GK. Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2010.

Bacanlı H. Nasıl huzurlu olunur: Benlik açısından huzur modeli. *Uluslararası Manevi Rehberlik Kongresi Bildirileri*, 2016:79

Başoğlu UD. Exercise addiction: A Comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal training. *Journal of Education and Training Studies*, 2018, 6 (12): 21-25.

Biddle S. Mutrie N. *Psychology Of Physical Activity: Determinants, Well-Being And Interventions*. 2nd Ed. Routledge/Taylor & Francis Group, London New York, 2008:65-66.

Bilge N. Türkiye'de beden eğitimi öğretmeninin yetiştirilmesi. *Kültür Bakanlığı*, 1989.

Bilgin AU. Kanser ilişkili halsizlik ve fiziksel egzersiz. *Genel Tıp Dergisi*, 2014, 24: 38-44.

Bingham PB. *Physical Activity and Mental Health Literature Review*, Canadian Mental Health Association, Ontario, YMCA Ontario, York University, Ontario Ministry Of Health Promotion, 2009: 1-16.

Broman-Fulks JJ, Berman ME, Rabian BA, Webster MJ. Effects of aerobic exercise on anxiety sensitivity. *Behaviour Research And Therapy*, 2004, 42(2): 125-136.

Bülbül A. Tenis ve Basketbol Sporcularının Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerini İncelenmesi ve Karşılaştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul: Gedik Üniversitesi, 2015.

Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Atıf İndeksi, 2017:301

Chapman CL and Decastro JM. Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 1990, 30: 283-290.

Cicioğlu Hİ, Tekkurşun Demir G, Bulğay C ve Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 2019, 20(1):12-20

Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcan R, Oliva P. Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 2012, 1(4):186-190.

Costa S, Hausenblas HA, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcan, R. The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal Of Behavioral Addictions*, 2013, 2(4): 216-223.

Çakmakçı S. Okullarda Beden Eğitimi Dersi Faaliyetlerinin Öğrencilerin Sosyalleşmesine Etkileri Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi, 2001.

Çeçen AR. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, 2:180-190.

Çeliksoy MA. Milli Eğitim Bakanlığı, *Temel Spor Eğitimi Dersi Program Geliştirme*. Özel İhtisas Komisyonu, Ankara, 2006:99

Çumralıgil B, Görücü A. *Örgütlenme Yönetim Biçimleriyle Spor*, Konya, Selçuk Üniversitesi Yayını, 2007: 36.

Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 2018, 26(3): 865- 874.

Demirci İ, Ekşi H, Dinçer D, Kardeş S. Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2017, 5(1): 60-77

Dever A. *Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum*, İstanbul, Başlık Yayınları, 2010: 41-43

Doğan O. *Spor Psikolojisi*. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006:88

Durmuş G. Gençlerin Tenis Spor Dalını Seçmelerinde Motivasyonu Etkileyen Unsurlar. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi Programı. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, 2015.

Ergül MA. Ortaöğretim Öğrencilerinin Tenis Sporuna Yönelik Farkındalık Düzeylerine Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yönetimi. Yüksek lisans tezi, İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, 2014.

Erkal ME, Güven Ö, Ayan D. *Sosyolojik Açıdan Spor*, İstanbul, Der Yayınları, 1998:75.

Field A. *Discovering Statistics Using SPSS*. Sage Publication, Londra, 2005:96.

Fişek K. *100 Soruda Türkiye Spor Tarihi* (Vol. 53). Gerçek Yayınevi, 1985

Güçlü S. *Kurumlara Sosyolojik Bakış*, Birey Yayıncılık, İstanbul, 2005: 461

Gürbüz B, Aşçı FH. Egzersiz bağımlılığı ölçeği 21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi: Ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, 11 (2):3-10.

Güven Ö. Osmanlı spor geleneğinde spor ahlakı ve sporda kural ihlallerine karşı alınan yasal önlemler. *Türk Yurdu*, 2000, 19-20 (148-149):356-374.

Hanbay E, Keskin B, Kahrıman M. Spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının araştırılması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2017, 10(51):1305-1313.

Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: a systematic review. *Psychology Of Sport And Exercise*, 2002, 3(2): 89-123.

Hergüner G, Bar M, Yaman M. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *International Journal Of Human Sciences*, 2016, 13(1): 155-168.

Işık İ. Yokluk hipotezi anlamlılık testi ve etki büyüklüğü tartışmalarının psikoloji araştırmalarına yansımaları. *Eleştirel Psikoloji Bülteni*, 2014, 5:55-80.

İnal AN. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, İstanbul, Nobel Yayın Dağıtım, 2003:69

Janssen I, Leblanc AG. Systematic review of the health benefits of Physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 2010, 7(1): 7-40.

Kermen O. *Tenis Teknik ve Taktikleri*, Ankara, Bağırın Yayınevi,1998:142

Keser A. İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: iş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama, *Çalışma ve Toplum*, 2005, 4: 77-96.

Kılıç H. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Olimpiyatlar Hakkındaki Farkındalığı. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi, 2007.

Küçük V, Koç H. Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2016, (10):1-12

Lee YC, Lin YC., Huang CL. Fredrickson BL. The construct and measurement of peace of mind. *Journal Of Happiness Studies*, 2013, 14(2):571-590.

Metin M. *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 2014:163

Miçoğulları BO. Türkiye İçin Spor Turizm Stratejisinin Belirlenmesi ve Geliştirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Muğla: Muğla Üniversitesi, 2004.

Namlı S, Demir GT, Cicioğlu Hİ. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018, 20(4):43-51

Ölçücü B, Erdil G, Bostancı Ö, Canikli A, Aybek A. Üniversiteler arası tenis müsabakalarına katılan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2012, 3(2):5-12.

Orhan S, Yücel AS, Gür E, Karadağ M. Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 2019, 14(2): 669-678.

Özdenk S. Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor Bilimlerinde Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2018, 4:77-89.

Özer M. Huzurevinde ve Aile Ortamında Yaşayan Yaşlıların Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Programı. Yüksek lisans tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2001

Özen N. Türk Kültür Tarihinde Spor ve Türklerin Spora Katkıları. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Batman: Batman Üniversitesi, 2012.

Özgen F. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yüksek lisans tezi, Çanakkale: Onsekiz Mart Üniversitesi, 2012.

Patton MQ. Nitel Çalışma ve Değerlendirme Yöntemleri. İçinde: *Nitel Desenler ve Veri Toplama*, Bütün M, Bakla A, Demir S. (Çeviri editörleri) Ankara, Pegem Yayıncılık, 2014:102-103

Polat C, Şimşek KY. Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2015, 3(15), 354-369.

Polat G. 9–12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2009.

Powers PS, Thompson RA. Athletes and Eating Disorders. Yager J. and Powers P. S. (Ed.), *In Clinical Manual of Eating Disorders*. Arlington, VA, US: American Psychiatric Publishing, Inc., *American Psychiatric Publishing*, 2007:357-385.

Ramazanoğlu MO, Demirel ET, Altungül O, Ramazanoğlu F, Özer A. Gençlik ve spor taşıra teşkilatı personelinin eğitim ve medeni durumunun iş doyumu üzerine etkisi. *XIII. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 2005:98-99

Salar B, Hekim M, Tokgöz M. 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, (6): 123-135.

Soyer F. Osmanlı Devleti'nde 1839 1908 Tanzimat dönemi beden eğitimi ve spor alanındaki kurumsal yapılanmalar ve okul programlarındaki yeri konusunda bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014, 24(1):209-225.

Szabo A, Griffiths MD. Exercise addiction in British sport science students. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 2007, 5(1): 25-28.

Taylor AH. Physical activity, anxiety, and Stress. *In Physical Activity and Psychological Well-Being* (SJH Biddle, KR Fox, SH Boutcher (Ed.) London, Routledge, 2000:10-45.

Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2018, 26(3): 865-874.

Tunçalp Ö. Seçilmiş Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Rolü ve Önemi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, 2011.

Tükenmez M. *Toplumbilim ve Spor*, İstanbul, Kaynak Yayınları, 2009:125

Türkel Ç. İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyete Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum Ve İletişim Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2010.

Ünsal B, Ramazanoğlu F. Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2013, 2 (1):36-43.

Vardar E. Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 2012, 21(3):163-173.

Vardar E, Vardar SA, Toksöz İ, Süt N. Egzersiz bağımlılığı ve Psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2012, 25:51-57.

Yaman B, Akgül BM, Karaman M, Ayyıldız T, Karaküçük S. Gençlik merkezi Faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, 10(3):33-43

Yaman M. Genç Yetişkin Kadınların Düzenli Spor Yapmalarına İlişkin Problem ve Beklentilerinin Belirlenmesi (İstanbul İl Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Anabilim Dalı. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2016.

Yaprak P, Amman MT. Sporda kadınlar ve sorunları. *Türkiye Kick Boks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 2009, 2(1): 39-49.

Yetim A. Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2000, 5(1): 63-72.

Yetim A. *Sosyoloji ve Spor*, Ankara Morpa Yayınları, 2005:105.

Yıldırım M. Depresyonun önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite/egzersiz: *Türkiye Klinikleri. Journal Of Physiotherapy And Rehabilitation Special Topics*, 2016, 2(1): 127-131.

Yıldırım S, Özcan G. Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2011, 23 (23): 111-135

Yıldırım Y, Yıldırım İ. Egzersiz Bağımlılığı Depresyon İlişkisi. Zenginbaş M. (ed.) *Proceedings book of the 2nd International Conference on the Changing World and Social Research* Barcelona, Spain, 2016: 123

Yurttaş H. Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2016.

Zorba E. *Yaşam Boyu Zorba*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006:69

EKLER

EK-1. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER	
Adı Soyadı	Yaşar BİRGÖNÜL
Doğum tarihi	17/03/1989
Doğum yeri	Bingöl
Medeni hali	Bekar
Uyruğu	T.C.
Adres	Kentkop Mah. Arı Kovanı Sitesi , No:2 Batıkent –Ankara.
Tel	0 507 342 51 06
E-mail	ybirgonul@gmail.com
EĞİTİM	
Lise	Şevket Pozcu Lisesi (2007)
Lisans	Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (2008-2012)
Yüksek Lisans	: Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2014-devam ediyor)
YABANCI DİL BİLGİSİ	
İngilizce	Orta derecede (YDS:47.5, Mart 2018)

EK-2. SPORCU TANITIM FORMU

Değerli katılımcılar,

Bu anketin verileri Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde yapmakta olduğum lisansüstü tezinde kullanılacaktır. Veriler herhangi başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Katılımlarınız için teşekkür ediyorum.

Kolaylıklar diliyorum.

Yaşar Birgönül

Yaş:

Cinsiyet: Kadın Erkek

Eğitim durumu: okur-yazar değil İlkokul Lise Lisans

Lisansüstü

Meslek:.....

Medeni hal: evli bekar

Çocuk Sayısı: Hiç yok bir tane iki tane üç ve daha fazla

Eviniz var mı? Evet Hayır

Arabanız var mı? Evet hayır.

Tatil yapıyor musunuz? Evet Hayır

Yılda kaç kere? Hiç Gitmem Bir kere İki Kere

Üç ya da Daha Fazla

Tatile kiminle gitmek istersiniz?

Arkadaşlarınız Aileniz Yalnız Diğer

Arkadaşlarınızla hangi sıklıkla vakit geçirirsiniz?

Her gün Haftada bir Haftada bir kaç kez Ayda bir Diğer

Maddi gelir: 0-999 TL: 1000-1999 TL : 2000-2999 TL :

3000 ve üstü TL :

Anne eğitim durumu: okur- yazar değildir İlkokul Lise Lisans

Lisansüstü

Baba eğitim durumu: okur-yazar değil İlkokul Lise Lisans Lisansüstü

Spor geçmişi: Kaç yıldır egzersiz yapıyorsunuz?

-Tennis oynamak gibidir.

Çünkü

.....

.....

-Egzersiz gibidir.

Çünkü

EK-3. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Ekte bulunan “EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması” isimli ölçeğimizi kullanabilirsiniz. Birinci faktör “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7, ikinci faktör “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma” 6, üçüncü faktör ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında son 4 maddeyi içermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

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

EK-4. HUZUR ÖLÇEĞİ

	<i>Bana Hiç Uygun Değil</i>	<i>Bana Uygun Değil</i>	<i>Bana Biraz Uygun</i>	<i>Bana Oldukça Uygun</i>	<i>Bana Tamamen Uygun</i>
Genellikle kendimi huzurlu hissedirim.					
Kendimi güvende hissettiğim bir yaşamım var.					
Hayatım bütün yönleriyle uyum içindedir.					
Yaşadığım sorunlara rağmen hayatımdaki dengeyi koruyabilirim.					
Çoğu zaman kendimi gergin hissedirim.					
Yaşamımda bir karmaşa ve belirsizlik hali vardır.					
Genellikle kendimi vicdanen rahat hissedirim.					
Kendimle barışık bir insanım.					

EK-5. ÖLÇEK İZİNİ

İbrahim DEMİRCİ <ibrahimdemircidr@gmail.com>, 20 May 2018 Paz, 14:42 tarihinde şunu yazdı:

Merhabalar, Tabii kullanabilirsiniz. Toaddan ölçeğe ulaşabilirsiniz. İyi çalışmalar dileriz.

Dr. İbrahim DEMİRCİ
Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Tel: +90 368 271 55 26 - 2095
e-posta: ibrahimdemircidr@gmail.com ve demirci@sinop.edu.tr

20 May 2018 Paz 13:43 tarihinde Yaşar Birgönül <ybirgonul@gmail.com> şunu yazdı:

Merhaba
Sayın Hocam ben Yaşar Birgönül Balıkesir Üniversite Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Yüksek Lisans yapmaktayım. Geliştirdiğiniz Huzur Ölçeğini tez çalışmamda kullanmak istiyorum. Katkılarınız için şimdiden çok teşekkür ediyorum.

----- Yönlendirilen ileti -----

Gönderen: **yaşar birgönül** <ybirgonul@gmail.com>

Tarih: 30 Kas 2018 Cum, saat 09:45

Konu: Re: Merhaba Hocam Huzur Ölçeği

Alıcı: İbrahim DEMİRCİ <ibrahimdemircidr@gmail.com>

Sayın Hocam yardım ve katkılarınız için çok teşekkür ederim.

30 Kas 2018 Cum, saat 09:00 tarihinde İbrahim DEMİRCİ <ibrahimdemircidr@gmail.com> şunu yazdı:

Merhabalar,

Huzur Ölçeği ile ilgili kaynakça için aşağıdaki makaleyi kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303-354. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>

Link: <http://www.estp.com.tr/wp-content/uploads/2018/05/estp.2018.2.0799.pdf>

Dr. İbrahim DEMİRCİ
Sinop Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Gelen Kutusu x



yaşar birgönül <ybirgonul@gmail.com>

13 Mayıs Pzt 18:36



Alıcı: gonultekkursun

Merhaba sayın Hocam ben Yaşar Birgönül Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde yüksek lisans yapmaktayım. Size ait olan egzersiz bağımlılığı ölçeğini yüksek lisans bitirme tezimde kullanmak istiyorum. Bilimsel katkılarınız için çok teşekkür ederim.



Gönül Tekkursun Demir <gonultekkursun@hotmail.com>

13 Mayıs Pzt 22:29



Alıcı: ben

Merhaba Yaşar,
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğimizi kullanabilirsiniz. Kolay gelsin, başarılar dilerim.

[iOS için Outlook](#) uygulamasını edinin

Gönderen: yaşar birgönül <ybirgonul@gmail.com>

Gönderildi: Monday, May 13, 2019 6:36:55 PM

Kime: gonultekkursun@hotmail.com

Konu: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği



EK-6. BATIKENT TENİS AKADEMİSİ ANKET İZİNİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek lisans yapmaktayım. Yapacağım bilimsel çalışma için Kurumunuzda bulunan yetişkin sporculara egzersiz bağımlılığı ve huzur anketi uygulamak istiyorum. Gerekli izinleri vermenizi arz ediyorum.

Tez konusu: Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi

Tez Çalışmasını Yürüten Kişi: Yaşar Birgönül

Kurumun Adı:

BATIKENT TENİS AKADEMİSİ
Kent Koop. Mahallesi
Batıkent /ANKARA
Tel: 0507 342 51 08

Yetkilinin Adı-Soyadı: Yaşar Birgönül

Tarih: 13/09/2018

İmza: 

EK-7. TENİS KLİNİK SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ ANKET İZİNİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek lisans yapmaktayım. Yapacağım bilimsel çalışma için Kurumunuzda bulunan yetişkin sporculara egzersiz bağımlılığı ve huzur anketi uygulamak istiyorum. Gerekli izinleri vermenizi arz ediyorum.

Tez konusu: Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi

Tez Çalışmasını Yürüten Kişi: Yaşar Birgönül

Marina Park Tenis Akademisi
Bunyamin KONUŞ
Ankaralılar Cad.Konutkent Mah.
2961.Sok.No:1/F Çayyolu / ANKARA
GSM:0537 849 58 06
www.marinaparktenisakademisi.com

Kurumun Adı:

Yetkilinin Adı-Soyadı: **BUNYAMIN KONUŞ**

Tarih: **14/09/2018**

İmza: **BK**

EK-8. MARİNA PARK TENİS AKADEMİSİ ANKET İZİNİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek lisans yapmaktayım. Yapacağım bilimsel çalışma için Kurumunuzda bulunan yetişkin sporculara egzersiz bağımlılığı ve huzur anketi uygulamak istiyorum. Gerekli izinleri vermenizi arz ediyorum.

Tez konusu: Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi

Tez Çalışmasını Yürüten Kişi: Yaşar Birgönül

Kurumun Adı: *Tenis Klinik Spor Kulübü Derneği*

Yetkilinin Adı-Soyadı: *Ebru Güney*

Tarih: *14/09/2018*

İmza:



**EK-9. ANKARA KAYAK VE SNOWBOARD SPOR KULÜBÜ
DERNEĞİ ANKET İZİNİ**

Balikesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek lisans yapmaktayım. Yapacağım bilimsel çalışma için Kurumunuzda bulunan yetişkin sporculara egzersiz bağımlılığı ve huzur anketi uygulamak istiyorum. Gerekli izinleri vermenizi arz ediyorum.

Tez konusu: Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi

Tez Çalışmasını Yürüten Kişi: Yaşar Birgönül

Kurumun Adı:

Yetkilinin Adı-Soyadı:

Tarih: 16.09.2018

İmza: 

ANKARA KAYAK VE SNOWBOARD
SPOR KULÜBÜ DERNEĞİ
Cengiz ULUDAĞ
Başkan
Yakusöğel Köyü Yayıla Meydanı No: 1015
Etiler/Beştepe/Beşiktaş/ANKARA
ANKARA KURBA No: 06-1124128

EK-10. ANKARA TENİS KULÜBÜ ANKET İZİNİ

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek lisans yapmaktayım. Yapacağım bilimsel çalışma için Kurumunuzda bulunan yetişkin sporculara egzersiz bağımlılığı ve huzur anketi uygulamak istiyorum. Gerekli izinleri vermenizi arz ediyorum.

Tez konusu: Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi

Tez Çalışmasını Yürüten Kişi: Yaşar Birgönül

Kurumun Adı:

Yetkilinin Adı-Soyadı:

Tarih:

İmza:

Ankara Tenis Kulübü
Mehmet K. Spadeli N
Ankara Tenis Kulübü

19 MAYIS STADYUMU İÇİ 15.09.2018

06330 00000 / 0658-370 77 74 Fax: 309 15 16