



T.C

MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

**LİSANSLI SPOR YAPMIŞ BİREYLER İLE LİSANSSIZ SPOR
YAPAN BİREYLER ARASINDAKİ EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ**

AZAT DENİZ

TEZ Danışmanı

Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN

Mardin-2024

T.C
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

LİSANSLI SPOR YAPMIŞ BİREYLER İLE LİSANSSIZ SPOR
YAPAN BİREYLER ARASINDAKİ EGZERSİZ
BAĞIMLILIĞININ İNCELENMESİ

AZAT DENİZ

TEZ Danışmanı

Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN

Mardin-2024

T.C
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı 21900010 numaralı öğrencisi Azat DENİZ'in hazırladığı "Lisanslı spor yapmış ve lisanssız spor yapan bireler arasındaki egzersiz bağımlılığının incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 22/01/2024 Pazartesi günü saat 11:00'da yapılmış, tezin onayına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Ramazan BAYER

Üye: Doç. Dr. İsmail POLATCAN

Üye: Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN (Danışman)

ONAY

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun..... tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../20.....

.....

Enstitü

Müdürü

Doç. Dr. Ahmet KAYAOĞLU

ETİK BEYAN

Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tez çalışmasının hazırlık, bilgi, belge, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarda bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun davrandığımı,
- Tez çalışmada kullanılan tüm eserlere eksiksiz atıf yaptığımı ve kullanılan tüm eserlere kaynaklar/kaynakçada yer verdiğimi,
- Tez çalışmasının özgün olduğunu,
- Tez çalışmasının Mardin Artuklu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı” ile tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan eder, aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabullendiğimi bildiririm.

Azat DENİZ

19/02/2024

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Lisanslı Spor Yapmış Bireyler ile Lisanssız Spor Yapan Bireyler Arasındaki Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması

Azat DENİZ

Mardin Artuklu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor

Anabilim Dalı

2024:78 Sayfa

Bu araştırmanın amacı lisanslı spor yapmış bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasındaki egzersiz bağımlılıkları arasındaki farkı ve lisanslı spor yapmanın egzersiz bağımlılığına etkisinin olup olmadığını araştırmaktır. Sporun aktif spor alanlarında yer alan bireyler arasında hangi seviyede olduğu ve farklı sonuçları doğurduğunu olumlu olumsuz çıktılar üzerindeki çalışmalara katkı sağlanmak istenmiştir. Bu araştırmada lisanslı spor yapmış 300 kişi ve lisanssız spor yapan 300 kişi katılım göstermiştir. Araştırmaya katılan bireyler ülkenin farklı bölgelerinden katılım sağlamıştır. Araştırmanın yöntemi betimleyici tarama olup katılımcılar "Kişisel Bilgiler Formu" ve Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen ve 17 sorudan oluşan "Egzersiz Bağımlılık Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizi için IBM Spss statistics 27 programı kullanılmıştır. Verilerin görsel olarak normallik dağılımını incelemek için Q-Q Pilot, Histogram kullanılmıştır. İstatistik değerler için shapiro wilk ve çarpıklık – basıklık testi kullanılmıştır. Uygulanan testlere göre verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin özelliklerin belirlenmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmış bağımsız iki grubun arasındaki farkın karşılaştırılması için Mann whitney U testi uygulanmıştır. Araştırmanın veri analiz sonuçlarına bakıldığında lisanslı spor yapmış bireylerin lisanssız spor yapan bireylere göre egzersiz bağımlılık yönelimlerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, lisanslı spor, psikoloji.

ABSTRACT

Master Thesis

Investigation Of Exercise Addiction Between Licensed Sports And Unlicensed Sports Individuals

Azat DENİZ

Mardin Artuklu Universty

Institute of Graduate Education

Department of Physical and Sports Edutation

2024:78 Page

The aim of this research is to investigate the difference between the exercise addictions of individuals who do licensed sports and those who do unlicensed sports and whether doing licensed sports has an effect on exercise addiction. It was aimed to contribute to the studies on the positive and negative outcomes of sports at what level it is among individuals participating in active sports fields and the different results it produces. In this research, 300 people who did licensed sports and 300 people who did unlicensed sports participated. Individuals participating in the research participated from different regions of the country. The method of the research is descriptive scanning and the participants were applied the "Personal Information Form" and the "Exercise Addiction Scale", which was developed by Tekkurşun-Demir, Hazar and Cicioğlu (2018) and consists of 17 questions. İBM Spss statistics 27 program was used to analyze the data. Q-Q Pilot and Histogram were used to visually examine the normality distribution of the data. Shapiro Wilk and skewness-kurtosis test were used for statistical values. According to the tests applied, it was seen that the data was not normally distributed. Descriptive statistics were used to determine the characteristics of the individuals participating in the research, and the Mann Whitney U test was applied to compare the difference between two independent groups. When the data analysis results of the research were examined, it was determined that individuals who did licensed sports had higher exercise addiction tendencies than individuals who did unlicensed sports.

Key Words: Exercise addiction, licensed sports, psychology.

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim kademesine başlamamda bana örnek olan, Lisansüstü eğitim dönemlerimde sabırla bana destek olan ve Tez çalışmamın tüm aşamalarında bilgi, deneyim, maddi-manevi desteklerini esirgemeyen danışman hocam Doç.Dr. Abdullah ALTUNHAN ' a teşekkürlerimi saygılarımla sunuyorum.

Akademik kariyerimde maddi ve manevi desteğini esirgemeyip her zaman güven ortamı oluşturan beni destekleyen aileme sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırma tezimin aşamalarında bana destek olan ve sporcularının katılımını esirgemeyen ve bana arkadaşlıktan öte bir dostluk verdiği için Personal Trainer Vural TUTKUN ve 1vs1 Performans Hall ailesine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
1.GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.6.Araştırmanın Hipotezleri	6
2.LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1.Egzersiz	7
2.2. Egzersizin Etkileri	12
2.3. Egzersizin Fizyolojik Sistemlere Etkileri	12
2.4. Bağımlılık	15
3. MATERYAL VE METOT	20
3.1. Araştırmanın Modeli.....	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Verilerin Toplanması	21
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA	24
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	54
KAYNAKLAR	58
EKLER	63
Ek-1. Kişisel Bilgiler Formu	63
Ek-2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	64
EK-3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği İzni.....	66
EK-4.Etik Kurul Kararı	67
ÖZGEÇMİŞ	68

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1:EBÖ değerlendirme tablosu.....	23
Tablo 2:Ebö cronbach alpha testi	23
Tablo 3:Örnekleme grubunun “Yaş” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.....	24
Tablo 4:Örnekleme grubunun “Cinsiyet” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.....	24
Tablo 5:Örnekleme grubunun “Medeni durum” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	25
Tablo 6:Örnekleme grubunun “Eğitim durumu” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	25
Tablo 7:Örnekleme grubunun “Maddi gelir” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	26
Tablo 8:Örnekleme grubunun “Anne eğitim durumu” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	26
Tablo 9:Örnekleme grubunun “Baba eğitim durumu” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	27
Tablo 10:Örnekleme grubunun “Lisanslı spor yapma” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	27
Tablo 11:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz beni rahatlatır” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	28
Tablo 12: Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	29
Tablo 13: Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yaptığımda mutlu olurum” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	30
Tablo 14:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	31
Tablo 15:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.....	32
Tablo 16:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	33
Tablo 17:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	34
Tablo 18:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.....	35
Tablo 19:Örnekleme grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.....	36

Tablo 20:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal vb.) zamanım kalmaz’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	37
Tablo 21:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	38
Tablo 22: Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	39
Tablo 23:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	40
Tablo 24:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Planladığımdan daha uzun egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	41
Tablo 25:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	42
Tablo 26:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	43
Tablo 27:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Her defasında egzersiz yapmak beni tatmin etmez’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.	44
Tablo 28:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutları’’ değişkenine göre Mann Whitney U Testi dağılımları.	45
Tablo 29:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutları’’ değişkenine göre Mann Whitney U Testi dağılımları.	48
Tablo 30:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları’’ değişkenine göre Mann Whitney U Testi dağılımları.	51
Tablo 31:Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin Egzersiz Bağımlılık Ölçeğine göre Mann Whitney U Testi mann ranks(ortalama) puan dağılımları.	53

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 1 Krebs Döngüsü (Bender DA,Mayes PA, 2015).....	9
Şekil 2 Oksijen borçlanması EFSOT(Bowers,1988).....	10
Şekil 3 Kuvvet ve güç adaptasyonu(Crewther,2006).....	11
Şekil 4 Egzersiz bağımlılığının psikososyal nedeni(J.McNamara,MP. McCabe ,2012).	19



SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu tez çalışmasında kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda belirtilmiştir.

Simgeler

%

O₂

Kg

M

pH

Açıklamalar

Yüzde

Oksijen

Kilogram

Metre

Toprak reaksiyonu

Kısaltmalar

Ort

Atp

MaxVo₂

Açıklamalar

Ortalama

Adenin tri fosfat

Hareket esnasında elde edilebilecek en yüksek oksijen miktarı

1.GİRİŞ

Günümüzde dünyadaki her alanın iç içe geçmesi ile beraber iş sektörlerinin çoğu etkileşim haline geçmiştir. Bununla beraber insanların iş , çalışma düzeni , yaşamdaki sıkıntıların getirdiği hareketsizliği ve psikolojik tükenmişliği spor ile beraber azaltmaya ve bir amaç için uğraşmaya çaba göstermektedir. Bu durum için en çok tercih edilen alanlar spor salonları , spor merkezleri, spor alanlarıdır. Birçok insan egzersiz yaparak bir amaç edinmektedir ancak bunların bir kısmı normal toplumdaki bireyler iken bir kısmı da geçmişte lisanslı olarak spor yapmış bireylerdir (Bratland-Sanda,Overby, Botegaard, Heia, Storen, SundgotBorgen ve Torsveit, 2018).Toplumda spor yapan bir çok birey bulunmaktadır bu bireylerin bir kısmı profesyonel olarak liglerde rekabetçi bir ortamda maddi kaynak elde ederek spor dünyasına katkıda bulunurken bir kısmı ise sağlık, mental, görünüş, sosyalleşme amacıyla spor dünyasında yer almaktadır. Sporun bireye zihinsel ve fiziksel olarak iyi geldiği bilinmektedir. Bu nedenle dünyadaki çoğu toplum sporda ivmelenme sağlayarak globalleşen spor dünyasına katılarak veya seyirci olarak katılarak katkıda bulunmaktadır (Kaplan ve Ardahan, 2012:93). Sporun sağlık parametreleri üzerindeki olumlu etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış olup insanlar tarafından bilinmektedir. Yaş gruplarına bakıldığında erken dönem egzersiz etkinliklerine katılan çocuklarda özgüven, sosyalleşme , fiziksel yeterlilik ve koordinasyon özelliklerinin geliştiği bilinmektedir. Yetişkinlik döneminde ise genellikle mental ve fiziksel özellikleri geliştirdiğinden spora katılım yüksek olurken ileri yaş döneminde ise genellikle sağlık parametrelerinden dolayı yüksek olmaktadır. Düzenli egzersiz yapmak sağlık, sosyal,mental, fiziksel özellikleri daha üst seviyelere çıkarırken düzenli egzersiz yapan bireyler düzensiz spor yapan bireylere oranla daha az sayıdadır. Düzenli egzersiz yapmak sağlık özelliklerinin yanında mental özelliklere de büyük oranda katkısı vardır. Düzenli egzersiz yapan bireylerde depresyon, anksiyete bozukluğu ve intihara eğilim daha az görülmektedir(Eime ve diğerleri, 2013:10-21) . Günümüzde aktif olarak spor yapan sporcu olmakla beraber aktif spor yapan bireylerde bulunmaktadır. Egzersiz planlı olarak yapılan ve bir düzen içerisinde devam eden hareketler olarak adlandırılır. Toplum içerisinde lisanssız

egzersiz yapan birçok bireyin olduğu bilinmektedir bunun yanında lisanslı spor yapan ve yapmış bireyler arasında egzersizi içselleştirip hayatına adapte eden ve tükenmişlik sendromu yaşayan ve egzersizden uzaklaşmış lisanslı spor yapmış bireyler bulunmaktadır. Lisanslı spor yapan bireylerin bir kesimi iş olarak düşünerek maddi kaynak ve imkanlar amacı olurken bazı bireylerde bu durum daha evrensel olmaktadır(Biddle, 1995).

Günümüzde hızlı bir şekilde yayılan ve toplumun içine yerleşen spor kültürü insanlarda farklı davranışlar ve eğilimler ortaya çıkarabilmektedir. Toplumu oluşturan bireyler aktif katılımcı olarak, seyirci olarak, yönetici olarak ve rekreatif etkinliklerde aktif olarak spor olgusunun içerisinde bulunabilmektedir. Temel amacı insanlar üzerindeki hareketsizliği kaldırmak olan spor asırlar boyu gelişerek birçok amaç için yapılmaya başlanmıştır. Toplumun bir kesimi ilk zamanlardaki amaç gibi hareketsizliğini ortadan kaldırmak ve sağlık parametrelerini geliştirmek için yaparken bir kısmı profesyonel olarak rekabetçi bir ortamda maddi gelir, sosyal statü elde etmek için yapmaktadır. Belli bir kesim ise organizasyonlar düzenleyerek insanlar üzerinde birleştirici bir etki yaratmayı hedeflerken diğer kesim bu organizasyonlarda seyirci olarak eğlenmeyi hedeflemektedir. Bu duruma bağlı olarak spor kültürünün oluşmasıyla beraber toplumda birçok duygu ortaya çıkmaktadır. Hırs,mutluluk,öfke, sevgi gibi duygular ortaya koyarak toplumda birleştirici bir etki oluşturmaktadır (Köknel, 1998: 201).

Egzersiz bağımlılığı kişisel zamanı egzersiz yapma işinin çerçevesinde ayarlayarak engellere rağmen kontrol dışı fazla egzersiz yapma durumudur (Hausenblas ve Downs, 2000). Biddle ve gllasere göre ise egzersiz bağımlılığı kişiye olumlu etkileri olan zihinsel gelişime yardımcı olan eğlenceli olup kişiyi rahatlatan bir olgudur. Olumlu egzersiz bağımlılığın kişinin fiziksel ve zihinsel olarak iyi olma eğilimine katkıda bulunduğunu savunmaktadır (Biddle,1995). Egzersiz bağımlılığı genel olarak kişinin egzersizin amacına ulaşması amacıyla egzersizin sıklığını, şiddetini ve hacmini arttırarak normal yaşamının içerisinde sıklıkla ve düzenli olarak yaptığı davranışlar olarak tanımlanabilir. Bağımlılık normal şartlar altında olumsuz bir durum olarak görülse de egzersiz bağımlılığı tam olarak olumsuz bir durum değildir kişi normal yaşamından olması gerekenden fazla zaman ve önem vermediği

sürece mantık çerçevesi içinde sağlık, fiziksel, mental, sosyal durumların iyi yöne eğilim göstermesini sağlamaktadır. Geçmişte profesyonel olarak sporun içinde bulunan bireyler bu olguyla ilgili daha fazla bilgili olmaktadır ancak lisanssız olarak sonradan sporla tanışan bireyler açısından durum biraz daha karmaşık olup spor kültürünü içselleştirme konusunda hangi kesimi daha etkili olduğu tam olarak bilinmemektedir (Adams ve Kirkby, 2002).

1.1. Problem

Spor dünyasında günümüzde birçok insan yer almaktadır. Bu denli gelişen bir olgunun ayrıntılarına inildiğinde bireyleri, toplumu bu kadar bütünsel olarak etkileyen alanların sayısı oldukça azdır. Bundan dolayı sporu oluşturan en temel yapı insanı ele aldığımızda sporda aktif olarak görev yapan lisanslı sporcular toplumda birer örnek ve sosyal statüleri bulunmaktadır ancak bu bireylerin profesyonel spor yaşamını sonlandırdıktan sonra sporun neresinde olmak istedikleri değişkenlik göstermektedir. Lisanslı spor yapmış bireyler profesyonel hayatlarından sonra ne kadar sporu sıklıkla yaptığı ve hayatına ilave ettiği tam olarak bilinmemektedir. Toplumda normal yaşam süren ve sporu hobi,sağlık,mental, sosyal olarak yapan ciddi bir kesim bulunmaktadır ve bu bireylerin sporu içselleştirdiği de bilinmektedir ancak lisanslı spor yapmış bireyler ile bu bireyler arasında egzersiz alışkanlıklarının ne oranda farklılık gösterdiği ve hangi yönde pozitif olduğu bilinmemektedir. Bu araştırmanın amacı toplumda bulunan bu iki kesim arasındaki egzersiz bağımlılığı oranlarını ortaya koymaktır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Lisanslı spor yapmış bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasındaki egzersiz bağımlılığı ne oranda farklılık göstermektedir?

1.1.2. Alt Problemler

1. Lisanslı spor yapmanın egzersiz bağımlılığına olumlu bir katkısı var mıdır?
2. Lisanssız spor yapmanın egzersizde doğru bilince ulaşılmasına bir katkısı var mıdır?

3. Amaçlarına göre; egzersiz yapmak egzersiz bağımlılığında farklı sonuçlar ortaya koymakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı geçmişte lisanslı spor yapmış bireylerin lisanssız egzersiz yapan bireylere göre egzersiz bağımlılık oranlarında anlamlı farklılık var olup olmadığını ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Spor, insanın sağlıklı kalmasına mental olarak iyi hissetmesine büyük katkıların olduğu bilincin varıldığında beri dünya da toplumlar tarafından tamamen benimsenerek gelişimini en üst düzeyde tamamlayabilmesi için herkes tarafından katkıda bulunan bir alandır. Spor sadece bireylerin kendilerini iyi hissetmesi amacıyla yapılan bir durumdan çıkarak kendini aşmış bir disiplin haline gelmiştir. Bilim alanında kendine yer bularak kendi içerisinde teknik, taktik, bilgi gibi özelleşme sağlamıştır. Sporun geldiği noktaya bakılırsa toplumların en alt düzeyinden en üst düzeyine katkı sağlayarak varlığını geliştirerek devam ettirmektedir. Sonuçlarına bakıldığında kulüpleşme ve tesisleşme gerçekleştikten sonra organizasyonlar ortaya çıkmış ve insanlar için eğlence, maddi kazanç, sosyal statü gibi katkılar sağlamaya başlamıştır.

Spor toplumun en küçük yapısından en üst noktasına kadar bu kadar gelişmesiyle beraber temelinde yapılan amaçlara bakıldığında bireylerde doğan sonuçlar bilimi odaklanması gereken bir noktaya getirmiştir. Ekonomik kazanç elde eden profesyonel sporculara bakıldığında dışardan bu kişilerin sağlıklı, mutlu, örnek bir birey olarak görülmektedir. Lisanslı spor yapmak bu disiplini içselleştirip hayatına adapte etmeye teşvik etmekte midir? Yoksa tükenmişlik durumuna getirdiği durumlar var mıdır? Var ise ne oranda olumlu sonuç doğurmakta olduğu bilimsel açıdan yeterince aydınlanmayan bir konu haline gelmiştir. Araştırmanın önemine birkaç açıdan bakıldığında;

Bu araştırmanın toplumdaki sporu profesyonel olarak yapan bireylerde sporu bıraktıktan sonra ne tür sonuçlar ortaya koyduğunun yeterince açık olmadığı bu duruma katkı sağlayacağı düşünülerek hazırlanacaktır.

Bu araştırmanın toplumdaki amatör olarak spor yapan bireylerin mental olarak hazır durumda olduğunda egzersizin olumlu sonuçlarını alabileceklerini ve bu sonuçların toplumdaki bireylere olumlu teşvik sağlayacağını düşünülmüştür.

Bu araştırma bilim dünyasına katkı sağlayarak bu araştırmadan sonraki araştırmacılara rehber olabileceği için önem arz etmektedir.

Bu araştırma daha önceki bilimsel araştırmalarda bulunmadığından bilim dünyasına yeni sonuçlar doğurup faydalı olacağından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları

- Araştırma ile ilgili alanda yer alan kaynakların objektifliği yansıttığı.
- Araştırma sırasında kullanılan anketin güvenilir ve geçerli olduğu.
- Araştırmada yer alan bireylerin ankete verdiği cevapları objektifliği yansıttığı.
- Araştırma sürecinde bilgi, deneyim ve fikirlerine başvurulmuş uzmanların objektifi yansıttığı.
- Örneklem grubunun evreni temsil etmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sürecinde kullanılan ölçme aracının güvenilirlik ve geçerliği bulunsa da örneklem grubunun sorulara verdiği cevaplarda tesadüf hatalara düşebilme ihtimalleri bulunmaktadır. Örneklem grubu Türkiye’de bulunan belli başlı şehirlerde uygulanmıştır. Örneklem grubu sayısı daha fazla olması durumunda daha net sonuçlar çıkabilir. Araştırma 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli olarak bilinen on ili büyük oranda etkileyen depremden sonra kısa dönem yoğun çalışma gerektiren bir dönemden yazılması ile sınırlandırılmıştır.

1.6.Araştırmanın Hipotezleri

- Lisanslı spor yapmış bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı farkı yoktur.
- Lisanslı spor yapmış bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı fark vardır.
- Lisanslı spor yapmış bireylerin egzersiz bağımlılığı lisanssız spor yapan bireylere göre daha yüksektir.
- Lisanslı spor yapmış bireylerin egzersiz bağımlılığı lisanssız spor yapan bireylere göre daha düşüktür.

2.LİTERATÜR TARAMASI

2.1.Egzersiz

Egzersiz kas kasılması gerektiren ve planlı programlı yapılan fiziksel aktivitelerdir. Fiziksel aktivite programsız yapılan kas kasılmaların gerçekleştiği günlük yaşamdaki tüm hareket birleşimlerine denir (Biddle, 1995). Egzersiz süreçlerledikçe insanların hayatında yer almış ve hayatlarına adapte edilerek günümüz tesisleşmeler ortaya çıkmıştır. İnsan sağlık, mental iyi olma durumu gibi sebeplerden dolayı toplumlar egzersizlere büyük önem vererek uygulamaktadır. Son zamanlarda egzersiz toplum içerisinde popüler bir hal almış bu sebeple bilim insanlarının egzersizin insanlar üstündeki sonuçlara odaklanmasını ilgi çekici hale getirmiştir (Dzhelebov, Gundasheva, Andonova, Mihaylov & Slavov, 2009; Turgut, Çınar, Pala & Karaman, 2017).

Egzersiz ortaya konabilmesi için insan vücudunda enerji olması gerekmektedir. Enerji canlının hareket edebilme kapasitesi olarak adlandırılmaktadır. İnsan vücudunda bulunan enerji tepkimeye girerek kaslar tarafından kullanılmaya başlar ve hareket ortaya konmaktadır. Kasları kontraksiyonun sağlanabilmesi için insan vücudunda bulunan Adenintrifosfat(ATP) ve Adenindifosfat (ADP), lerin kimyasal tepkimelerle hidroliz edilerek hareket döngüsüne geçmektedir (Ward, 2018).

2.1.1.Egzersiz Türleri

2.1.1.1.Aerobik Egzersizler

Aerobik egzersizler düşük tempo uzun süre devam eden egzersiz türüdür. Genellikle kalp damar sisteminin gelişmesinde etkisi olan bu egzersiz türü büyük kas grupları kullanılarak oksidatif kapasiteyle beraber yapılan egzersizi türlerindedir. Aerobik egzersiz olarak yüzme, maraton gibi branşlarda yapılan spor branşları ele alınmaktadır. Düzenli bir şekilde yapılan aerobik egzersizler kişide dayanıklılık düzeyini arttırarak oksidatif kapasiteyi genişletir ve yağ yakma kapasitesini arttırır (Chen & Xiao, 2014).

Aerobik egzersiz ile ilgili Amerikan Spor Tıbbi Birliği (American College of Sports Medicine - ASCM) uygulanan aerobik egzersiz yönteminin haftada 3 ila 5 gün arasında egzersiz süresinin 20-60 dakika aralığında olması gerektiğini öne sürerken aerobik egzersiz yapan kişinin o₂ alımının %50-85 Aralığında veya kalp atım oranının %65-90 oranında olmasının gerekliliğine vurgu yapmıştır(Demaree SR,Power SK, vd., 2001).

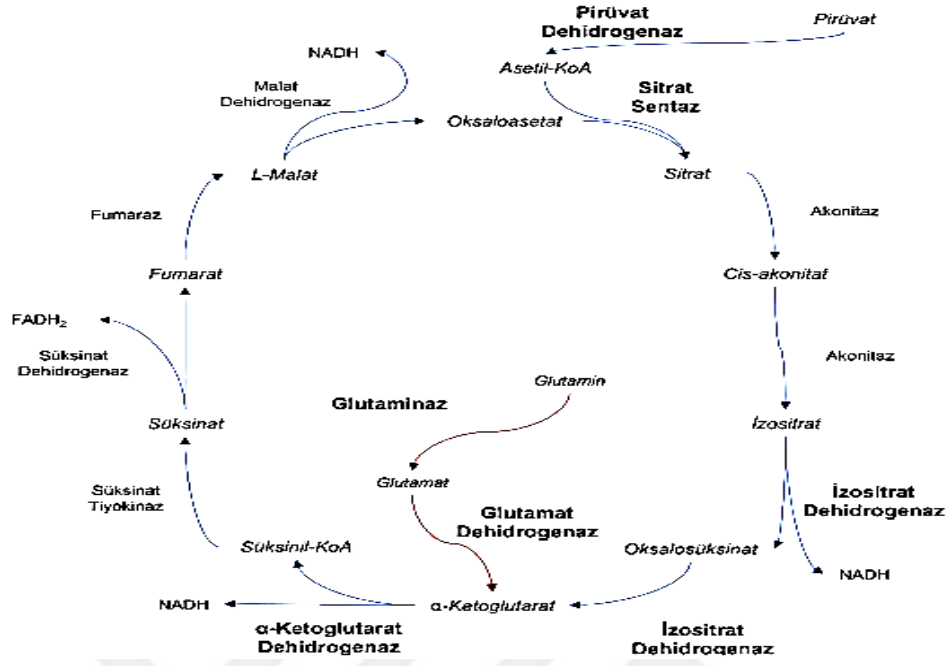
Bireyin hedef antrenman şiddetini ölçmek için belirli yöntemler bulunurken en sıklıkla kullanılan yöntemler karvonen ve konuşma testi olarak karşımıza çıkmaktadır. Vo₂max kişinin egzersiz esnasında birim zamanda en fazla kullandığı O₂ kapasitesidir ve kişinin aerobik antrenman kapasitesinin ne kadar olduğu ile bilgi veren en önemli sistemdir. Bireyin hedef antrenman şiddetinin belirlenmesi için kullanılan karvonen formülü hedef nabzın ölçülmesi için sıklıkla kullanılmaktadır.(Çubukçu Fırat S,Çay HF, vd., 2007).

KARVONEN FORMULÜ

220-YAŞ = MAX KALP ATIM HIZI

HEDEF ANTRENMAN KAH= (MAX KAH – DİNLENİK KAH) X YOĞUNLUK+DİNLENİK KAH

Aerobik sistemde egzersiz devam ederken oksidatif tepkimeler meydana gelerek Atp (adenin tri fosfat) üretir ve oluşan bu enerji kaynakları organizmaya enerji vermektedir. Bu döngüde enerji oluşmasında bir takım kimyasal süreçlerin gerçekleştiği Krebs Döngüsü aktif olarak yer almaktadır. Krebs çemberi hücrede enerji merkezi olan mitokondri içinde asetil koenzim a salınımı salgılayarak hücre içerisinde molekülerin oksidasyona uğratarak Atp üretilmesini sağlayan bir kimyasal döngüdür(Bender DA,Mayes PA, 2015).



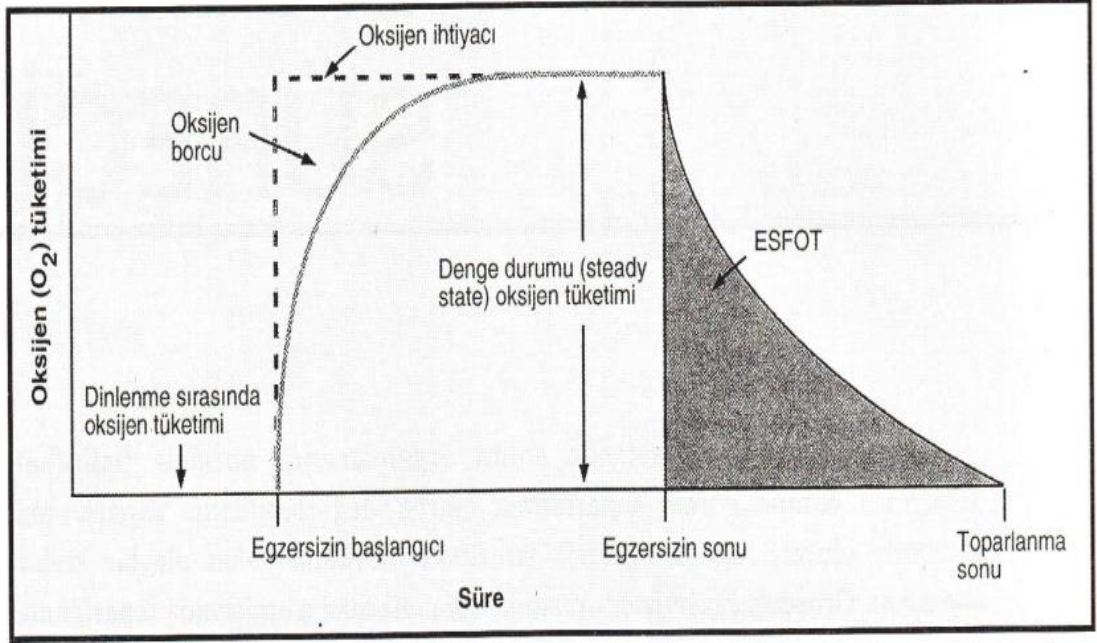
Şekil 1. Krebs Döngüsü (Bender DA, Mayes PA, 2015).

2.1.1.2. Anaerobik Egzersizler

Anaerobik egzersizler yoğun ve kısa süreli devam eden egzersizler olarak tanımlanmaktadır. Anaerobik egzersizlerde enerji glikozun parçalanmasından elde edilmektedir. Bu tür egzersizlerde enerji elde edilirken glikoz oksijen bulunmayan ortamda parçalandığından egzersiz sonunda vücutta laktik asit birikmesi gerçekleşir. Egzersiz türlerine bakıldığında 100 m koşu, sprint, cirit atma gibi egzersiz türleri örnek verilebilmektedir (Patel, Alkhawam, Madanieh, Shah, Kosmas & Vittorio, 2017).

Anaerobik egzersizler maksimal ve submaksimal (maksimumun üstü) olarak uygulandığından dolayı enerji üretiminde O₂ kullanılamamaktadır. Hızlı gerçekleşen bu kimyasal tepkimeler ATP'nin oksijensiz ortamda parçalanması nedeniyle laktik asitle beraber egzersiz esnasında oksijen açığı ve oksijen borçlanması meydana gelmektedir (Patel et al., 2017). Anaerobik egzersizlerde oluşan oksijen açığı kişinin egzersize başladığı dönemde fazladan alması gerektiği oksijen olayıdır. Oksijen borçlanması ise kişinin anaerobik egzersiz sırasında fazladan kullanması gereken

oksijeni nabzın normale dönmesi için egzersiz sonunda fazladan aldığı oksijeni ifade etmektedir(McArdle WD, Katch FI, Katch VL,2010).



Şekil 2. Oksijen borçlanması EFSOT(Bowers,1988).

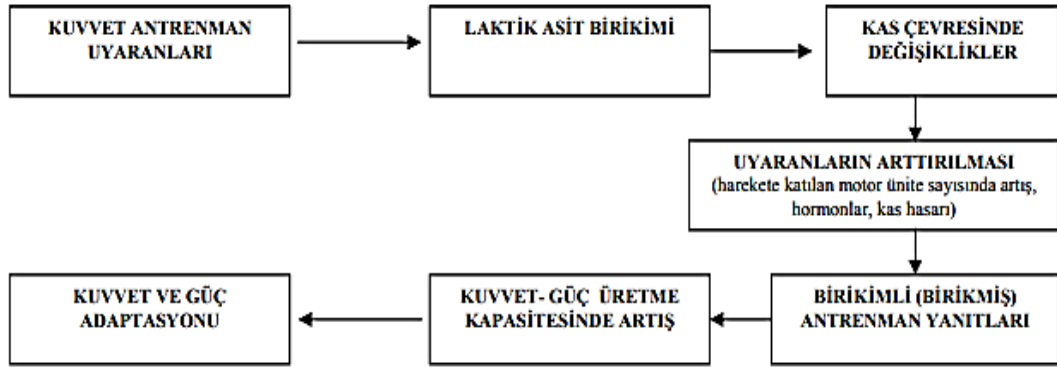
2.1.1.3. Dayanıklılık Egzersizleri

Dayanıklılık egzersizleri genellikle aerobik egzersiz türünden oluşan uzun süreli ve oksijenli ortamda enerji üretilen egzersiz çeşididir. Genellikle 3 dakikanın üzerindeki egzersizler dayanıklılık egzersizleridir. Dayanıklılık ise organizmanın uzun süregelen şiddete uzun süre karşı koyabilme yeterliliği olarak bilinmektedir (Günay ve Yüce, 2001; Revan 2007).

Dayanıklılık egzersizlerinin uygulanması ile beraber bireyde farklı sonuçlar elde edilebilmektedir bunlar vital kapasitenin artışı, kılcal damar sayısında artışlar, uzun süreli standart performans gösterebilme, kalp-damar sisteminde gelişme, yağ oranında düşme, dinlenik kalp atım sayısının düşük olması gibi özellikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Abdullah ve Savaş, 2017; Sevim, 2010).

2.1.1.4.Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet egzersizi organizmada bulunan belli başlı iskelet kasların istemli bir şekilde bir dirence karşı koyma işi ile yapılan egzersiz türüdür (Winett ve Carpinelli, 2001).Kuvvet egzersizleri farklı amaçlarla yapılmaktadır. Sporcularda performansa yönelik olurken toplumdaki bireylerde hayat kalitesini artırma amacıyla genelde uygulanmaktadır. Bu tür antrenmanlar iskelet kaslarında ufak çaplı yırtılmalar ve onarmalar ile beraber iskelet kasının büyümesi ile sonuçlanır. Organizmanın bir dirence karşı koyabilme yeterliliğini artırır. Genellikle anaerobik çalışmalar olarak uygulan bu egzersiz türünde enerji oksijensiz ortamda meydana gelmektedir ve laktik asit birikimi gerçekleşmektedir (Chang ve ark., 2012).



Şekil 3. Kuvvet ve güç adaptasyonu(Crewther,2006).

2.1.1.5.Esneklik Egzersizleri

Esneklik eklemlerin hareket genişliği olarak ifade edilse de geniş açıdan bakıldığında vücudun kemik birleşimlerin olduğu eklemlerin belli bir amaç için bir noktadan diğer noktaya rahat bir şekilde vücudun gerilmesi olarak tanımlanmaktadır (Alter, 2004). Esneklik egzersizleri sakatlık riskini azaltmak ve sporcuda verimi arttırmak amacıyla antrenman programı süreçlerine dahil edilir. Bireyde esnekliğin yeterince gelişmiş olası yapılan hareketlerde kasların ve ligamentlerin esneyerek kendini korumasına ve sakatlanma riskini en aza indirmektedir (Bazett Jones ve ark., 2008; Little ve Williams, 2006).Esneklik antrenman programlarında kendine farklı yöntemlerle uygulama imkânı vermektedir. Aktif ve pasif olarak adlandırılan

esneklik egzersizlerinde aktif esneklik çalışmaları organizmanın hareket etmesiyle ortaya çıkan egzersiz iken pasif esneklik uygulaması yardımcı veya sabit germe aksiyonlarından oluşmaktadır (Mcatee ve Charland, 2007).

2.2. Egzersizin Etkileri

Sporun gelişmesiyle beraber toplumlar egzersiz üzerine daha fazla ilgi odağı oluşturmaya başlamıştır. Egzersizin ilgi görmesi birçoğ olumlu yanının olmasından kaynaklanmaktadır. Düzenli egzersiz yapılması durumunda kişinin fiziksel uygunluk hali, akciğer kapasitesi, solunum sistemi kapasitesi, dolaşım sistemi kapasitesi üzerine olumlu etkileri olduğu bilinmekte olup ayrıca erken yaşlanmanın önüne geçerek hastalığa yakalanma riskini azaltmakta veya bulunan bir hastalığın daha iyiye gitmesini sağlayabilmektedir. Erken yaşlılık döneminde egzersizin olumlu etkileri artmaktadır. Erken yaşlılık döneminde birey egzersizin hacmini, süresini ve sıklığını doğru bir şekilde uyguladığı sürece sadece fiziksel uygunluk üzerine değil kanser dahil olmak üzere birçoğ hastalığa yakalanma riskini ortadan kaldırmaktadır(Ashcraft ve ark. 2020).

2.3. Egzersizin Fizyolojik Sistemlere Etkileri

2.3.1. Kardiyovasküler sistem

Günümüzde kardiyovasküler sistem üzerinde bir çoğ rahatsızlık çıkmaktadır. Bu durumun nedenleri arasında son zamanlarda psikolojik travmaların artması, beslenmenin işlenmiş maddelerden oluşması ve çoğ fazla dışardan uygunsuz takviye yapılması olmakla beraber spor alanlarında kardiyovasküler sistemin fazlasıyla zorlanması olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumlara bağlı olarak hipertansiyon durumunda kardiyovasküler sistem organlar üzerinde fazlasıyla değişiklik yapmaya çalışır ve sonucunda sağlıksal komplikasyonlar meydana gelmektedir (Costa ve ark.,2018). Egzersizin düzenli yapılması kardiyovasküler sistem üzerine olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ramos ve arkadaşları 2017 yılında üç farklı egzersiz tipiyle sistolik ve diyastolik kan basıncı üzerine çalışmalar yapmıştır. Bu çalışmalar sonucunda aerobik egzersiz türleri bireylerin sistolik ve diyastolik kan basınçlarının dinlenik durumda olumlu bir şekilde azaldığı görülmüştür(Ramos ve ark.,2017).

Egzersiz hastalıklara olumlu etkileri olduğu çalışmalarla desteklenmiştir. Park ve arkadaşları bir çalışmada egzersizin kardiyovasküler hastalıklar üzerine olumlu etkileri olduğunu belirtmiş ayrıca su temelli sporların kara temelli sporlarına göre egzersiz toleransı,kardiyovasküler fonksiyon ve vücut kompozisyonu üzerine daha etkili olduğunu savunmuştur(Park ve ark.,2020).

2.3.2. Kas ve İskelet Sistemi

Kas büyümesi egzersizle beraber yırtılan kas liflerinin protein sentezi ile onarılması ile gerçekleşen bir olay olduğu kaynaklarda belirtilmektedir. Egzersizin düzenli yapılması ve direnç özelliğini içermesi organizma üzerinde kas iskelet sistemi üzerine birinci seviyeden etki ederek gelişimini tamamlamaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda yapılan direnç egzersizleri kas iskelet sisteminde tip 2 kas liflerinde tip 1 kas lifine göre daha fazla etki yaptığı belirtilmektedir (Schoenfeld ve ark. 2020).

Schoenfeld ve arkadaşları yaptığı bir çalışmada farklı bireylerden oluşan bir gruba 8 haftalık bir süreç içerisinde haftada 3 gün olacak şekilde farklı direnç egzersizleriyle egzersiz uygulamıştır. Çalışmanın sonucunda bireylerde fark etmeksizin kas kütle artışına rastlanmıştır (Coen ve ark. 2019).

İskelet sistemi üzerine etkilerine bakıldığında düzenli egzersizlerin kemik mineralazisyonunda olumlu etki yaparak iskelet sistemine olumlu etki yaparak performans üzerinde olumlu anlamda etkide bulunmaktadır. Egzersizlerin iskelet sistemi üzerine yapılan bilimsel çalışmalarda yer ile temasın bulunduğu egzersiz Türkerin diğer egzersiz türlerine göre daha faydalı olduğu belirtilmiştir(Krahenbühl ve ark., 2018).

2.3.3. Sinir Sistemi

Sinir sistemi organizmanın etkili yönetim mekanizmalarından bir tanesidir. Sinir sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için organizmanın fiziksel organizasyonunu doğru bir şekilde meydana getirebilmesi gerekmektedir. Egzersizin diğer sistemlere olumlu etkisi olduğu gibi düzenli egzersiz yapan bireylerde sinir sistemini çalıştırarak reaksiyonların daha kısa süreye indirgenmesi gibi durumlarla karşılaşılabılır. Bireyin düzenli egzersiz yapmasının yanında doğru beslenmesi, çevresel faktörlerin etkisinden bahsetmek mümkündür. Egzersizin sinir sistemine faydaları hakkında yapılan bilimsel çalışmalar mevcuttur (Frederiksen ve ark. 2018).Egzersiz ve sinir sistemi üzerine yapılan bir araştırmada bir grup alzheimer hastası olan bireyler üzerinde belli periyodik aralıklarla yapılan egzersiz programlarıyla kişinin bilişsel testler üzerindeki performanslarına bakılmıştır. Bu çalışmaya göre egzersizin bilişsel performans ve mental hazırbulunuşluğa olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir(Müller ve ark.,2018).

2.3.4. Endokrin sistem

Endokrin sistem bireyin üst düzey sporcu veya sedanter birey olmasının herhangi bir etkisi olmadan düzenli yapılan egzersizlerde fayda sağladığı bilinmektedir.Bireyin düzenli spor yapması sonucu oluşan fiziksel değişimler endokrin sistemin birinci derecede etkisi altında olup ileri düzey yaş durumlarda egzersiz sonucu oluşan kas hacmi ve atletikliği, yaşlılık sonucu oluşan kassal azalma endokrin sistemde oluşan değişikliklerden kaynaklanmaktadır (Elliott ve ark. 2017). Düzenli egzersizin tüm sistemler üzerinde etkisi bilinmesine rağmen ileri yaş düzeyindeki bireylerde hormonların düzenli çalışmasının veya çalışmamasına faydalı olup olmadığı hala tartışılan konulardandır. Kişinin egzersizden hormonal verimi alabilmesi için egzersizden önce gerekli sinirsel, fiziksel hazır bulunuşluğuna bağlıdır. Merkezi sinir sistemi organizmanın ortam koşullarına hazırlanması için düzenlemeleri gerçekleştirir. Egzersiz esnasında kasların çalışma durumlarını dengelemek için kardiyovasküler, solunum, endokrin sistemlerinin aktifleşmesiyle gerçekleşir. Bu olayların bir kısmı Atp salınımı ile reaktif O2 salınımı ile meydana gelmektedir (Sylow ve ark. 2017). İleri seviye yaş gruplarında düzenli egzersiz

yapılması insülin direncine ve yaşlılık hormonlarına olumlu etki yaptığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalara göre düzenli egzersiz yapan bireylerde insülin direnci düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre daha olumlu sonuçlara rastlanılmıştır (Ha ve Son, 2018).

2.3.5. Sindirim Sistemi

Egzersizin sindirim sistemi üzerine yapıcı etkileri bulunmaktadır. Sindirim sisteminde bulunan ve bağırsaklarda barınan mikroorganizmalar sindirime yardımcı temel yapılardandır. Düzenli egzersiz bağırsakta bulunan mikroorganizmaların düzenli çalışmasına fayda sağladığı bilinmektedir. Sindirim sistemi bağışıklık sistemini birinci derecede etkilemektedir. Organizmaya giren bakteri ve mikroplar sindirim sistemi ile parçalanarak bağışıklık sistemine yardımcı olmakta iken düzenli egzersiz yapan bireylerde sindirim sistemi farklı mikrobiyotik çeşitliliğini arttırmakta ve bu durumlara farklı olumlu tepkiler verebilmektedir (Donati Zeppa ve ark. 2020). Düzenli egzersiz fazla ısıda şoka uğrayan proteinlerinin sıcaklık stresini azaltarak bağırsakta bulunan sıkı epitel doku hücrelerinin arasındaki bağlantı proteinlerinin yıkılmasını engeller. Bu nedenle egzersiz sindirim sistemi üzerinde faydalı adaptasyon süreci oluşturmakta ve bağırsak bariyerlerinin ilerleyen süreçlerde esneklik özelliklerini artırarak sistemin daha doğru çalışmasına fayda sağlamaktadır (Mailing ve ark. 2019).

2.4. Bağımlılık

Egger 'e göre bağımlılık ne olduğu fark etmeksizin bir şeyi yoğun duygularla istemek ve bu şeyden umut, güç ve rahatlık beklenme durumudur. Yabancı kaynaklarda bu durum belli bir şeyi sürekli belli durumlarda istemek ve o şeyin ortamda bulunmadığı durumlarda rahatsızlık hissiyatının ortaya çıkması ve bu tepkilerin terk edilememesi kontrolün kişinin kendisi dışında aktifleşmesi olarak da tanımlanmaktadır. Son zamanlarda bağımlılık bireyler üzerinde farklı şekilde çıkabilmektedir uzmanlara göre bu durum psikolojik benlik bozukluğu veya nörolojik bir hastalık olduğu öne sürülmektedir. Yapılan araştırmalara göre bu durumu yaşayan insanlarda beyin hücrelerinde biyolojik olaylardan çok fizyolojik olaylarla karşılaşmaktadır. Farklı yapılar bağımlılığa sebep olabileceği gibi farklı

isteklerde yapılar dışında bağımlılık oluşturabilmekte ancak daha kolay oluşan bağımlılıklar genellikle maddelere karşı oluşan istekliliktir(Egger ve Rauterberg, 1996).

2.4.1. Fiziksel Bağımlılık

Kişinin herhangi bir maddeye düzenli olarak ihtiyaç duyması ve maddeyi aralıklı zamanlarda kullanılarak fizyolojik rahatlığa ulaşması ve maddenin ortamda bulunmadığı zamanlarda fizyolojik eksikliklerin (yorgunluk, fizyolojik reaksiyon) ortaya çıktığı bağımlılık türüdür.

Fiziksel bağımlılığın gerçekleşmiş olması bireyde yoksunluk veya az bir miktarın (tölerans) ortamda bulunması ile istendik davranışların meydana gelmesi gerekmektedir. Fiziksel bağımlılığın seviyesi kişide oluşan tepkinin durumuna doğrudan bağlılık göstermektedir. Bireyde oluşan fiziksel tepkinin (yorgunluk,kusma,spazm, titreme) yoğunluğu artış gösterdikçe fiziksel bağımlılık düzeyi aynı orantıda ciddileşmektedir(Bektaş H.,1991).

2.4.2. Psikolojik Bağımlılık

Bireyin psikolojik olarak maddeye kendini bağlanması sonucu oluşan ve maddenin bulunmadığı durumlarda ruhsal reaksiyonların olduğu bireyin kişilik yapısına bağlı olarak farklılık gösteren ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olan bağımlılık türüne psikolojik bağımlılık denmektedir. Birey eğer sadece psikolojik bağımlılık içerisindeyse maddenin ortamda bulunmadığı durumlarda yoksunluk gibi fiziksel bağımlılık tepkileri meydana gelmemektedir. Ziyalar' a göre psikolojik bağımlılık kişinin sadece ruhsal bunalımlarından sıyrılmak için ihtiyaç duyduğu durumun, ruhsal bunalımın tekrar ettiği durumlarda bağımlılık tepkilerinin meydana geldiği bir tür olduğunu savunmaktadır(Ziyalar A.,1999).

Crawing maddeye karşı konulamadığı ve maddenin ortamda sürekli olarak istendiği tepkilerin daha yüksek gösterildiği psikolojik bağımlılık evresi olarak bilinmektedir (Uzbay, 2009). Crawing evresinde bireyin maddeye karşı olan hassasiyeti ve isteklilik durumunun engellenemediği dönemde sinir sisteminde aktif

olarak görev yapan en önemli bölüm ventral striatum olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik bağımlılığa sahip kişi zaman geçtikçe maddenin etkisinin düştüğünü ve daha fazla alması gerektiğini düşünerek sinir sisteminde hoşgörünün başladığı ve zamanla maddenin oranının arttırıldığı evrede ventral striatum aktif olarak vücutta görev almaktadır (Turton ve Lingford-Hughes, 2016).

2.4.3. Biyolojik Bağımlılık

Biyolojik bağımlılık beyinde birtakım alanların uyarılarak sinir sisteminde dopomin maddesinin salgılanmasıyla meydana gelmektedir. Birçok madde ile nöronların uyarılıp dopomin salınımı gerçekleşebilmektedir. İlk evrede nukleus ak kumbens uyarılarak maddenin ortaya çıkması ile süreç ilerler. Biyolojik bağımlılığı bulunan bireylerde dopomin orbitofrontal korteks uyarılarak harekete geçer ve bağımlı bireyde haz duygusunun artmasına sebep olur. Sinir sisteminin dopomin ile uyarılması ile haz duygusu arttıkça sistem ödüllendirildiğini sanarak bağımlılık oluşturur. Dopomin hassasiyeti arttıkça ortaya biyolojik bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Robinson ve Berridge, 1993).

2.4.4. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık ortada herhangi madde bulunmadan belirli bir davranışın belli aralıklarla isteklilik uyandırması ve yokluğunda ruhsal rahatsızlık hissettirmesidir. Davranışsal bağımlılık hassasiyetin olduğu davranışın uzun süreli ortadan kaybolması bireyde ruhsal bir dengesizlik ortaya çıkarmaktadır bu durum davranışın meydana gelmesiyle beraber ortadan kalkmaktadır. Süregelen bir zaman döngüsünde bireyin istekli ve yokluğunda rahatsız olabileceği yemek yemek, egzersiz yapmak, temasta bulunmak gibi durumlar davranışsal bağımlılığa örnek oluşturmaktadır (Starcevic, 2016).

Davranışsal bağımlılık türlerine bakıldığında Griffiths 'in bağımlılık tanımlama teorisine büyük oranda uyuşmaktadır. Griffiths'in bağımlılık tanımlama aşamalarına bakıldığında birinci aşamada bulunan dikkat çekme evresinde birey yaptığı davranışa karşı bir hassasiyet oluşturur ve bu davranışın tekrar edilmesi için isteklilik oluşturmaktadır. İkinci evrede duygu-durum değişikliği evresinde kişi hassasiyet

oluşturulan davranışa karşı kendine özgü tecrübelerinden davranışsal esnada bu durumla başa çıkma stratejileri oluşturmaya çalışmaktadır. Tolerans evresinde birey yapılan davranışı arttırmaktan çekinmeyerek hoşgörünün arttığı durumlar ortaya çıkmaktadır. Yoksunluk evresine geçiş sağlandığından davranışın ortada bulunmadığı uzun süreli durumlarda bireyde ruhsal sıkıntı, sinirlilik, stres gibi durumlar meydana gelmeye başlamaktadır. Çatışma evresine geçiş yapıldığında birey çevresi ve kendi ile sürtüşme ve çatışmaktadır. Son evrede bulunan nüksetme ise birey davranışı uzun süre terk etmesi ile beraber ara sıra tekrardan isteklilik, yoksunluk çektiği evre olarak karşımıza çıkmaktadır (Griffith, 1999).

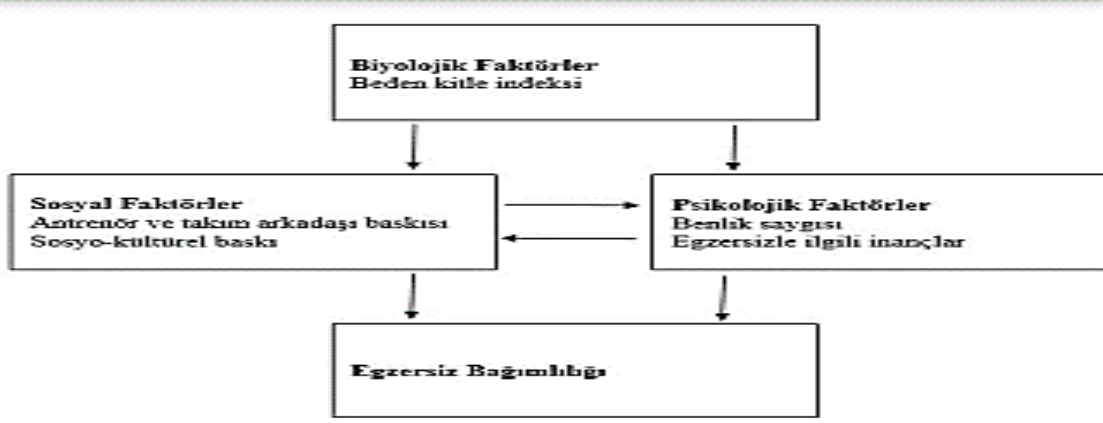
2.4.5. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bireyde belli başlı parametrelerin korunması veya geliştirilmesi için belli bir program ve düzen içinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin tümüdür (Özer , 2013). Egzersiz sağlık açısından birçok faydası olduğu bilinmektedir ancak egzersizler farklı amaçlarla yapılabilmektedir. Sporcularda bu durum performans odaklıyken toplumdaki bireylerde bu durum eğlence, sosyalleşme, sağlık gibi sebeplerde yapılmaktadır (Bodrova, 2003). Egzersiz bilinçli ve programlı yapılması gereken bir olgudur. Bilinçli yapıldığı sürece organizmada metabolik olayları düzene sokar kas, kuvvet artışı meydana getirmekle beraber hayat kalitesi ve performansı arttırmaktadır ancak bilinçsiz yapılan düzensiz egzersizlerin olumsuz sonuçları ortaya çıkabilmektedir. Bilinçsiz yapılan egzersizler sakatlık, yanlış fizik gelişimi gibi durumlar meydana gelebilmektedir (Çetin ve ark., 2020).

Bağımlılık ise bir şeyin bireye fiziksel, psikolojik, sosyal olarak zarar vermesine rağmen kişide bu olumsuz durumu devam ettirme ve istek uyandırma olarak tanımlanmaktadır. Bu durum kişide ruhsal olarak maddeye yönlendiriyorsa ruhsal bağımlılık fiziksel olarak yönlendiriyorsa fiziksel bağımlılık olarak ayrılmıştır (Ögel, 1997 Akt: Cicioğlu ve ark., 2019).

Egzersiz olumlu bir olgu olarak görülürken bağımlılık ise olumsuz bir olgudur bu iki zıt kavramın nasıl birleştiğine bakarsak egzersiz bağımlılığı ortaya çıkmaktadır. Egzersiz bağımlılığı kişinin fiziksel aktivite sonuçlarının geliştirmek amacıyla antrenman programını gerektiğinden uzun tutması, yüksek sıklıkla tekrar

isteği uyandırması ve hayatın önemli parçalarının önüne koyarak egzersizin sıklığını, süresini fazla tutarak günlük yapması gereken işleri arka plana atması olarak tanımlanabilir. Bu durum yayınlarda ve uzmanlara göre ‘‘ Egzersizin karanlık yüzü’’ olarak bilinmektedir. Egzersiz bağımlılığı bir hastalık olarak bilinmekte ve b durumda olan bireylerde sakatlık riski en üst düzeydedir.(Demir ve Türkeli, 2019).



Şekil 4.Egzersiz bağımlılığının psikososyal nedeni(J.McNamara,MP. McCabe ,2012).

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, ölçme araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma lisanslı spor yapmış bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığının ne oranda değiştiğini araştırmak amacıyla ‘İlişkisel Tarama’ ile yapılmıştır. İlişkisel tarama iki farklı değişken üzerinde duran ve bu değişkenler arasında değişim olup olmadığını ve ne derece olduğunu araştıran yöntemdir(Karasar, 2003). İlişkisel tarama yöntemiyle bu araştırmada toplum içindeki bireylerin cinsiyet, profesyonel spor yapma durumları, eğitim durumları, spor yapma alışkanlıkları değişkenliklerinin egzersiz bağımlılığı arasında ilişkilendirilmesi incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye’ de bulunan farklı bölgelerden seçilmiş klik topluluklardan seçilen Hatay, Afyonkarahisar, İzmir, Adana, Mardin, Diyarbakır, Şanlıurfa, Antalya, İstanbul, Erzurum, Ordu vs. şehirlerinden ve Türkiye’nin 7 bölgesinden herhangi bir federasyona bağlı olarak lisanslı spor yapmış ve herhangi bir federasyona bağlı olmayan lisanslı spor yapmamış bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu federasyona bağlı lisanslı spor yapmış 300 sporcu ve federasyona bağlı lisanslı spor yapmamış 300 bireyden oluşmaktadır. Araştırma örneklemini seçilirken lisanslı spor yapmış bireyler için genellikle Üniversitelerde Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda eğitim almış bireyler seçilmiştir. Lisanslı spor alanlarında bulunmayan katılımcılar için ise spor merkezleri, sosyal alanlar ve eğitim kurumları tercih edilmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verilerinin toplanması için anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri geçerlilik ve güvenilirlik testlerinden geçmiş “ Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Uygulanan test iki bölümden oluşmakta olup birinci bölüm “ Kişisel Bilgiler Formu” ve ikinci bölümde “ Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği “ kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Kişisel bilgiler formu araştırmanın güvenilirlik ve geçerliğini arttırmak amacıyla birinci bölümde yer alan araştırmanın açıklaması ve ne amaçla kullanılacağı, isteğe bağlı olarak katılım sağlanması gerektiği açıklanmış olup ardından yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, anne-baba eğitim durumu, lisanslı spor yapma durumları sorulmuştur.

3.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Araştırma için bulguların elde edilebilmesi amacıyla Demir,Hazar ve vd., (2018) tarafından hazırlanan ve geliştirilen Egzersiz Bağımlılık Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Bu ölçeğin ölçmek istediği parametreler farklı bölümlere ayrılmış olup bireyde farklı özellikleri temsil eden sorulardan oluşturularak farklı alanlardan veri elde edilmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu bölümlere bakıldığında birinci bölümde bulunan sorular “ Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” ikinci bölümde bulunan sorular “ Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” üçüncü bölümde bulunan sorular “ Tolerans gelişimi ve tutku “ özelliklerini yansıtabilecek sorulardan oluşmaktadır. Ölçekte bulunan 1,2,3,4,5,6,7’inci sorular birinci boyuttaki “ Aşırı odaklanma ve duygu değişimi”ni temsil ederken, 8,9,10,11,12,13’ üncü sorular “ Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”yı temsil eder. Üçüncü alt boyutu “ Tolerans gelişimi ve tutku “yu temsil eden sorular ise 14,15,16,17 olan son sorulardır. Ölçek 5 ‘li likert tipi (kesinlikle katılmıyorum,katılmıyorum,kararsızım,katılıyorum,kesinlikle katılıyorum) bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçek alt boyut soruları ölçeğin %54.61 ‘ini oluşturmaktadır. “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alanını temsil eden sorular ölçek alt boyutun

sorularının %34.89 'unu temsil etmektedir.' Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma'' alanını temsil eden sorular ölçek alt boyut sorularının %13.06 'sını temsil ederken ''Tölerans gelişimi ve tutku '' alanındaki sorular %6.65 ' ini yansıtmaktadır. Ebö ölçeğinin alt boyutlarının Cronbach Alfa katsayılarına bakıldığında birinci alt boyut '' Aşırı odaklanma ve duygu değişimi'' 0,83 ;ikinci alt boyut'' Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma''0,79, üçüncü alt boyut'' Tölerans gelişimi ve tutku '' 0,77 olarak ölçülmüştür. Ebö ölçeğinde verilen cevaplar ile karşılaştırılan puan sistemi ve puanlara göre betimlenen sonuçlar bulunmaktadır. Kesinlikle katılmıyorum 1 puan, katılmıyorum 2 puan, kararsızım 3 puan, katılıyorum 4 puan, kesinlikle katılıyorum 5 puan olarak hesap edilmiştir. Ebö ölçeğinin puan değerlendirme kısmına bakıldığında ise toplam puan 1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup,35-51 risk grubu,52-69 bağımlı grup,70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğine uygulanan ilk güvenilirlik testinden hariç araştırmanın verilerine göre Ebö ölçeğine Cronbach Alpha güvenilirlik testi uygulanmıştır. Cronbach Alpha testi ölçeklerdeki bulunan soruların korelasyon aracıyla ölçüm aracındaki iç tutarlılık kat sayısının ölçen bir analiz yöntemidir. Cronbach alpha yöntemi araştırmanın güvenilirliği açısından yapılması gereken ve önem arz eden bir analiz yöntemi olup yapılan araştırmaların neredeyse tamamına uygulanan bir analizdir. Cronbach alpha analizi soruların anlaşılıp anlaşılmadığını ölçen ve araştırmanın güvenilirliğinin ölçen analiz türüdür. Cronbach bu analizde sonucun 0-1 arasında olup ne kadar yüksek olursa ölçeğin o kadar güvenilir olduğunu savunmaktadır(Cronbach,1951).

Bu araştırma verilerine Cronbach alpha güvenilirlik testi uygulanmış sonuçlar 0,845-0,884 Aralığında olması bu testin güvenilirliğinin bulunduğunu tespit etmektedir.

Tablo 1. EBÖ (Egzersiz bağımlılığı ölçeği) değerlendirme tablosu

Seçenekler	Puan	Puan aralığı	Ölçek değerlendirme
Kesinlikle katılmıyorum	1	1-17	Normal grup
Katılmıyorum	2	18-34	Az risk grup
Kararsızım	3	35-51	Risk grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı grup
Kesinlikle katılıyorum	5	70-85	Yüksek riskli grup

Tablo 1 egzersiz bağımlılığı ölçeğinde bulunan cevapların puanlama sistemine göre hangi grupta olduğunu göstermektedir. Kesinlikle katılmıyorum 1 puan, katılmıyorum 2 puan, kararsızım 3 puan, katılıyorum 4 puan, kesinlikle katılıyorum 5 puan olarak belirlenmiştir. Ölçek genelinde puan toplam aralığı 1-17 puan olan kişiler normal grup, 18-34 puan olan kişiler az riskli grup, 35-51 puan olan kişiler risk grubu, 52-69 puan olan kişiler bağımlı grup, 70-85 puan olan kişiler yüksek riskli grup olarak belirlenmiş olup tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Ebö cronbach alpha testi

Veri toplama aracı alt boyutları	Maddeler	Cronbach alpha
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	1,2,3,4,5,6,7	0,868
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	8,9,10,11,12,13	0,845
Tölerans gelişimi ve tutku	14,15,16,17	0,884
Toplam	17	0,902

Tablo 2 egzersiz bağımlılığı ölçeğinde bulunan maddelerin gruplandırmalarını ve cronbach alpha değerlerini göstermektedir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 1-7 sorular bulunup cronbach alpha değeri 0,868, Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 8-13 sorular bulunup cronbach alpha değeri 0,845, Tölerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 14-17 sorular bulunup cronbach alpha değeri 0,884 olduğunu göstermektedir. Toplam cronbach alpa değeri ise 0,902 olarak sonuçlandırılmıştır.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Bu alanda “Lisanslı Spor Yapmış ve Lisanssız Spor Yapan Bireyler Arasındaki Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması ” araştırmasında bulunan istatistiksel veriler, sonuçlar ve bu değerlerin yorumlanması yer almaktadır.

Tablo 3. Örneklem grubunun “Yaş” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Yaş	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif Yüzde
18-24	137	22,8	22,8	22,8
25-29	214	35,7	35,7	58,5
30-34	142	23,7	23,7	82,2
35veüstü	107	17,8	17,8	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 3’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğunun 25-29 yaş aralığında bulunduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan örneklem yaş grubu 18-24 yaş aralığı bu araştırmanın % 22.8 ‘ini , 25-29 yaş aralığı %35.7’sini, 30-34 yaş aralığı %23.7’sini , 35 ve üstü yaş grubundakiler ise %17,8’ ini oluşturmaktadır.

Tablo 4. Örneklem grubunun “Cinsiyet” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cinsiyet	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kadın	271	45,2	45,2	45,2
Erkek	329	54,8	54,8	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 4' e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun cinsiyet çoğunluğunun %54.8 olarak erkek grubu oluştururken %45.2'ile kadın grubu örneklem grubunu tamamlamaktadır.

Tablo 5. Örneklem grubunun ‘‘Medeni durum’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Medeni durum	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Evli	202	33,7	33,7	33,7
Bekar	398	66,3	66,3	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 5' e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğunun %66.3 oranı ile medeni durumlarının bekar olduğunu gösterirken geriye kalan katılımcıların %33.7'si evli bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 6. Örneklem grubunun ‘‘Eğitim durumu’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Eğitim durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
İlkokul	22	3,7	3,7	3,7
Ortaokul	36	6,0	6,0	9,7
Lise	144	24,0	24,0	33,7
Lisans	347	57,8	57,8	91,5
Lisansüstü	49	8,2	8,2	99,7
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 6' ya göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğunun %57.8 ile lisans eğitim durumunda olduklarını göstermektedir. Araştırmaya katılan lise düzeyinde eğitim durumuna sahip olan bireyler %24, lisansüstü eğitim durumuna sahip olan bireyler %8.2, ortaokul eğitim durumuna sahip bireyler %6 ve ilkokul eğitim durumuna sahip bireyler %3.7 olarak araştırma örneklemini oluşturmaktadır

Tablo 7. Örneklem grubunun ‘‘Maddi gelir’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Maddi gelir	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
5000-10000	57	9,5	9,5	9,5
10001-15000	36	6,0	6,0	15,5
15001-20000	63	10,5	10,5	26,0
20001-30000	440	73,3	73,3	99,3
30001 ve üstü	4	,7	,7	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 7’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğunun maddi geliri %73 oranında 20001-30000 Lira arası olduğu görölmektedir. Araştırmaya katılan örneklem grubunun kalanı %10.5 oranla 15001-20000 Lira, %9.5 oranla 5000-10000 Lira , %6 oranla 10001-15000 Lira maddi gelirine sahiptirler.

Tablo 8. Örneklem grubunun ‘‘Anne eğitim durumu’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Anne eğitim durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
okuryazar değil	156	26,0	26,0	26,0
İlkokul	197	32,8	32,8	58,8
Ortaokul	89	14,8	14,8	73,7
Lise	99	16,5	16,5	90,2
Lisans	56	9,3	9,3	99,5
Lisansüstü	3	,5	,5	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 8’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğunun anne eğitim durumu %32.8 oranla ilkokul düzeyinde olduğunu göstermektedir. Araştırma örnekleminin anne eğitim durumu sırasıyla %26 okuryazar değil, %16.5 lise, %14.8 ortaokul, %9.3 lisans, %0.5 lisansüstü düzeyde olduğunu göstermektedir.

Tablo 9. Örneklem grubunun ‘‘Baba eğitim durumu’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Baba eğitim durumu	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Okuryazardeğil	92	15,3	15,3	15,3
İlkokul	204	34,0	34,0	49,3
Ortaokul	95	15,8	15,8	65,2
Lise	134	22,3	22,3	87,5
Lisans	68	11,3	11,3	98,8
Lisansüstü	7	1,2	1,2	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 9’a göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun çoğunluğunun baba eğitim durumu 204 kişi ile %34 oranında ilkokul mezunu olduğunu göstermektedir. Örneklem grubunun baba eğitim durumu 134 kişi ile %22.3 oranında lise mezunu, 95 kişi ile %15.8 oranında ortaokul mezunu, 92 kişi ile %15.3 oranında okur yazar olmadığı, 68 kişi ile %11.3 oranında lisans mezunu olduğu ve 7 kişi ile %1.2 oranında lisanüstü mezunu olduğunu göstermektedir.

Tablo 10. Örneklem grubunun ‘‘Lisanslı spor yapma’’ değişkenine göre yüzde ve

Lisanslı spor yapma	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Evet	301	50,2	50,2	50,2
Hayır	297	49,5	49,5	99,7
3,00	1	,2	,2	99,8
4,00	1	,2	,2	100,0
Total	600	100,0	100,0	

frekans dağılımları.

Tablo 10’a göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun lisanslı spor yapmış olma ve lisanslı spor yapmamış olma durumları oldukça birbirine yakın olduğu görülmektedir. Örneklem grubunda lisanslı spor yapmış bireyler 301 kişi ile %50.2 oranında , lisanslı spor yapmamış bireyler 297 kişi ile %49.5 oranında olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz beni rahatlatır’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	14	2,3	2,3	2,3
Katılmıyorum	38	6,3	6,3	8,7
Kararsızım	71	11,8	11,8	20,5
Katılıyorum	289	48,2	48,2	68,7
Kesinlikle katılıyorum	188	31,3	31,3	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 11’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz beni rahatlatır’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘ katılıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 289 kişi ile %48.2 oranla ‘‘katılıyorum seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 188 kişi ile %31.3 oranla ‘‘ kesinlikle katılıyorum’’, 71 kişi ile %11.8 oranla ‘‘kararsızım’’,38 kişi ile %6.3 oranla ‘‘katılmıyorum’’,14 kişi ile %2.3 oranla ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 12. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	10	1,7	1,7	1,7
Katılmıyorum	38	6,3	6,3	8,0
Kararsızım	88	14,7	14,7	22,7
Katılıyorum	252	42,0	42,0	64,7
Kesinlikle katılıyorum	212	35,3	35,3	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 12’ ye göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘ Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seğeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘ katılıyorum’’ seğeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 252 kişi ile %42 oranla ‘‘katılıyorum’’ seğeneğini işaretlediğini göstermektedir. 212 kişi ile %35.3 oranla ‘‘ kesinlikle katılıyorum’’, 88 kişi ile %14.7 oranla ‘‘kararsızım’’,38 kişi ile %6.3 oranla ‘‘katılmıyorum’’,10 kişi ile %1.7 oranla ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 13. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yaptığımda mutlu olurum” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	6	1,0	1,0	1,0
Katılmıyorum	33	5,5	5,5	6,5
Kararsızım	71	11,8	11,8	18,3
Katılıyorum	273	45,5	45,5	63,8
Kesinlikle katılıyorum	217	36,2	36,2	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 13’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersiz yaptığımda mutlu olurum” sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun “kesinlikle katılıyorum” seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin “katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 273 kişi ile %45.5 oranla “katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 217 kişi ile %36.2 oranla “kesinlikle katılıyorum”, 71 kişi ile %11.8 oranla “kararsızım”, 33 kişi ile %5.5 oranla “katılmıyorum”, 6 kişi ile %1 oranla “kesinlikle katılmıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 14. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	15	2,5	2,5	2,5
Katılmıyorum	34	5,7	5,7	8,2
Kararsızım	84	14,0	14,0	22,2
Katılıyorum	258	43,0	43,0	65,2
Kesinlikle katılıyorum	209	34,8	34,8	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 14’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘ katılıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 258 kişi ile %43 oranla ‘‘katılıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 209 kişi ile %34.8 oranla ‘‘ kesinlikle katılıyorum’’, 84 kişi ile %14 oranla ‘‘kararsızım’’,34 kişi ile %5.7 oranla ‘‘katılmıyorum’’,15 kişi ile %2.5 oranla ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 15. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	27	4,5	4,5	4,5
Katılmıyorum	46	7,7	7,7	12,2
Kararsızım	59	9,8	9,8	22,0
Katılıyorum	266	44,3	44,3	66,3
Kesinlikle katılıyorum	202	33,7	33,7	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 15’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam” sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun “kesinlikle katılıyorum” seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin “ katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir.

Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 266 kişi ile %44.3 oranla “katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 202 kişi ile %33.7 oranla “ kesinlikle katılıyorum”, 59 kişi ile %9.8 oranla “kararsızım”,46 kişi ile %7.7 oranla “katılmıyorum”,27 kişi ile %4.5 oranla “kesinlikle katılmıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 16. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	136	22,7	22,7	22,7
Katılmıyorum	206	34,3	34,3	57,0
Kararsızım	129	21,5	21,5	78,5
Katılıyorum	99	16,5	16,5	95,0
Kesinlikle katılıyorum	30	5,0	5,0	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 16’ ya göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanslı spor yapmamış bireylerin çoğunluğunun ‘ katılmıyorum’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir.

Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 206 kişi ile %34.3 oranla ‘katılmıyorum’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 136 kişi ile %22.7 oranla ‘ kesinlikle katılmıyorum’, 129 kişi ile %21.5 oranla ‘kararsızım’,99 kişi ile %16.5 oranla ‘katılıyorum’,30 kişi ile %5 oranla ‘kesinlikle katılıyorum’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 17. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	61	10,2	10,2	10,2
Katılmıyorum	136	22,7	22,7	32,8
Kararsızım	97	16,2	16,2	49,0
Katılıyorum	226	37,7	37,7	86,7
Kesinlikle katılıyorum	80	13,3	13,3	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 17. ye göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum” sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanslı spor yapmamış bireylerin çoğunluğunun “ katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 226 kişi ile %37.7 oranla “katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 136 kişi ile %22.7 oranla “ katılmıyorum”, 97 kişi ile %16.2 oranla “kararsızım”,80 kişi ile %13.3 oranla “kesinlikle katılıyorum”,61 kişi ile %10.2 oranla “kesinlikle katılmıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 18. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	51	8,5	8,5	8,5
Katılmıyorum	136	22,7	22,7	31,2
Kararsızım	86	14,3	14,3	45,5
Katılıyorum	204	34,0	34,0	79,5
Kesinlikle katılıyorum	123	20,5	20,5	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 18. e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim” sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanslı spor yapmamış bireylerin çoğunluğunun “ katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir.

Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 204 kişi ile %34 oranla “katılıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 136 kişi ile %22.7 oranla “ katılmıyorum”, 123 kişi ile %20.5 oranla “kesinlikle katılıyorum”,86 kişi ile %14.3 oranla “kararsızım”,51 kişi ile %8.5 oranla “kesinlikle katılmıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 19. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	154	25,7	25,7	25,7
Katılmıyorum	223	37,2	37,2	62,8
Kararsızım	95	15,8	15,8	78,7
Katılıyorum	98	16,3	16,3	95,0
Kesinlikle katılıyorum	30	5,0	5,0	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 19'. a göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur” sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanslı spor yapmamış bireylerin çoğunluğunun “ katılmıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 223 kişi ile %37.2 oranla “katılmıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 154 kişi ile %25.7 oranla

“ kesinlikle katılmıyorum”, 98 kişi ile %16.3 oranla “ katılıyorum”,95 kişi ile %15.8 oranla “kararsızım”,30 kişi ile %5 oranla “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 20. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal vb.) zamanım kalmaz” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	172	28,7	28,7	28,7
Katılmıyorum	230	38,3	38,3	67,0
Kararsızım	86	14,3	14,3	81,3
Katılıyorum	83	13,8	13,8	95,2
Kesinlikle katılıyorum	29	4,8	4,8	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 20’ ye göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal vb.) zamanım kalmaz” sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanslı spor yapmamış bireylerin çoğunluğunun “ katılmıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 230 kişi ile %38.3 oranla “katılmıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 172 kişi ile %28.7 oranla “ kesinlikle katılmıyorum”, 86 kişi ile %14.3 oranla “ kararsızım”,83 kişi ile %13.8 oranla “katılıyorum”,29 kişi ile %4.8 oranla “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 21. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	190	31,7	31,7	31,7
Katılmıyorum	230	38,3	38,3	70,0
Kararsızım	88	14,7	14,7	84,7
Katılıyorum	74	12,3	12,3	97,0
Kesinlikle katılıyorum	18	3,0	3,0	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 21’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun ‘‘katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 230 kişi ile %38.3 oranla ‘‘katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 190 kişi ile %31.7 oranla ‘‘ kesinlikle katılmıyorum’’, 88 kişi ile %14.7 oranla ‘‘kararsızım’’,74 kişi ile %12.3 oranla ‘‘katılıyorum’’,18 kişi ile %3 oranla ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 22. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	194	32,3	32,3	32,3
Katılmıyorum	238	39,7	39,7	72,0
Kararsızım	90	15,0	15,0	87,0
Katılıyorum	52	8,7	8,7	95,7
Kesinlikle katılıyorum	26	4,3	4,3	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 22’ ye göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanssız spor yapan bireylerin çoğunluğu ‘‘katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 238 kişi ile %39.7 oranla ‘‘katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 194 kişi ile %32.3 oranla ‘‘ kesinlikle katılmıyorum’’, 90 kişi ile %15 oranla ‘‘kararsızım’’,52 kişi ile %8.7 oranla ‘‘katılıyorum’’,26 kişi ile %4.3 oranla ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 23. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	239	39,8	39,8	39,8
Katılmıyorum	212	35,3	35,3	75,2
Kararsızım	70	11,7	11,7	86,8
Katılıyorum	53	8,8	8,8	95,7
Kesinlikle katılıyorum	26	4,3	4,3	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 23’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanssız spor yapan bireylerin çoğunluğu ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 239 kişi ile %39.8 oranla ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 212 kişi ile %35.3 oranla ‘‘katılmıyorum’’, 70 kişi ile %11.7 oranla ‘‘kararsızım’’,53 kişi ile %8.8 oranla ‘‘katılıyorum’’,26 kişi ile %4.3 oranla ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 24. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘Planladığımdan daha uzun egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kümülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	95	15,8	15,8	15,8
Katılmıyorum	200	33,3	33,3	49,2
Kararsızım	115	19,2	19,2	68,3
Katılıyorum	133	22,2	22,2	90,5
Kesinlikle katılıyorum	57	9,5	9,5	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 24’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘Planladığımdan daha uzun egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireyler ve lisanssız spor yapan bireylerin çoğunluğu ‘katılmıyorum’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 200 kişi ile %33.3 oranla ‘katılmıyorum’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 133 kişi ile %22.2 oranla ‘katılıyorum’, 115 kişi ile %19.2 oranla ‘kararsızım’, 95 kişi ile %15.8 oranla ‘kesinlikle katılmıyorum’, 57 kişi ile %9.5 oranla ‘kesinlikle katılıyorum’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 25. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim” değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	79	13,2	13,2	13,2
Katılmıyorum	165	27,5	27,5	40,7
Kararsızım	140	23,3	23,3	64,0
Katılıyorum	146	24,3	24,3	88,3
Kesinlikle katılıyorum	70	11,7	11,7	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 25’ e göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun “Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim” sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun “katılıyorum” seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin “ katılmıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 165 kişi ile %27.5 oranla “katılmıyorum” seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 146 kişi ile %24.3 oranla “ katılıyorum”, 140 kişi ile %23.3 oranla “kararsızım”,79 kişi ile %13.2 oranla “kesinlikle katılmıyorum”,70 kişi ile %11.7 oranla “kesinlikle katılıyorum” seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 26. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim’’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	101	16,8	16,8	16,8
Katılmıyorum	162	27,0	27,0	43,8
Kararsızım	156	26,0	26,0	69,8
Katılıyorum	120	20,0	20,0	89,8
Kesinlikle katılıyorum	61	10,2	10,2	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 26’ ya göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘‘Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim’’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun ‘‘katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘ kararsızım’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 162 kişi ile %27 oranla ‘‘katılmıyorum’’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 156 kişi ile %26 oranla ‘‘ kararsızım’’, 120 kişi ile %20 oranla ‘‘katılıyorum’’,101 kişi ile %16.8 oranla ‘‘kesinlikle katılmıyorum’’,61 kişi ile %10.2 oranla ‘‘kesinlikle katılıyorum’’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 27. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘Her defasında egzersiz yapmak beni tatmin etmez’ değişkenine göre yüzde ve frekans dağılımları.

Cevap	Frekans	Yüzde	Geçerli yüzde	Kamülatif yüzde
Kesinlikle katılmıyorum	87	14,5	14,5	14,5
Katılmıyorum	153	25,5	25,5	40,0
Kararsızım	93	15,5	15,5	55,5
Katılıyorum	150	25,0	25,0	80,5
Kesinlikle katılıyorum	117	19,5	19,5	100,0
Total	600	100,0	100,0	

Tablo 27’ ye göre bu araştırmaya katılan örneklem grubunun ‘Her defasında egzersiz yapmak beni tatmin etmez’ sorusuna lisanslı spor yapmış bireylerin çoğunluğunun ‘katılıyorum’ seçeneğini işaretlerken lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘ katılmıyorum’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. Toplam örneklem grubunun çoğunlukla 153 kişi ile %25.5 oranla ‘katılmıyorum’ seçeneğini işaretlediğini göstermektedir. 150 kişi ile %25 oranla ‘ katılıyorum’, 117 kişi ile %19.5 oranla ‘kesinlikle katılıyorum’,93 kişi ile %15.5 oranla ‘kararsızım’,87 kişi ile %14.5 oranla ‘kesinlikle katılmıyorum’ seçenekleri işaretlendiği gösterilmektedir.

Tablo 28. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin ‘‘Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutları’’ değişkenine göre Mann Whitney U Testi dağılımları.

Veriler				
	Katılımcının lisanslı spor yapma durumu	N	Ortalama	Ortalama puan toplamı
Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	Evet	301	368,46	110905,50
	Hayır	297	229,61	68195,50
	Total	598		
Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	Evet	301	367,92	110742,50
	Hayır	297	230,16	68358,50
	Total	598		
Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	Evet	301	365,46	110004,00
	Hayır	297	232,65	69097,00
	Total	598		
Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	Evet	301	359,50	108209,50
	Hayır	297	238,69	70891,50
	Total	598		
Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	Evet	301	360,56	108527,50
	Hayır	297	237,62	70573,50
	Total	598		
Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	Evet	301	310,22	93377,50
	Hayır	297	288,63	85723,50
	Total	598		
Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	Evet	301	351,66	105849,00
	Hayır	297	246,64	73252,00
	Total	598		

	Test İstatistiği						
	Kendim i kötü hissettiğ imde egzersiz yapmak beni rahatlatı r.	Egzersiz z yapmak bende heyecan ve çoşku uyandırır. r.	Egzersiz z yaptığı mda mutlu olurum.	Tükenm iş hissettiğ imde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	Egzersiz z yaptığı mda zamanı n nasıl geçtiğ in farkına varmam .	Egzersiz z araçları na gereğ den fazla para harcadı ğımı düşünü yorum.	Egzersiz z yapmad ığım bir hayat düşüne miyoru m.
Mann-Whitney U	23942,500	24105,500	24844,000	26638,500	26320,500	41470,500	28999,000
Wilcoxon W	68195,500	68358,500	69097,000	70891,500	70573,500	85723,500	73252,000
Z	-10,624	-10,405	-10,157	-9,137	-9,309	-1,582	-7,720
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,114	,000

a. Grouping Variable: Katılımcının lisanslı spor yapma durumu

Tablo 28'e göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin Mann Whitney U testi sonuçlarına göre "Aşırı odaklanma ve duygu değişimi" alt boyutlarından "Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır" seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 368.46 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 229.61 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 23942.500, z değeri -10,624, anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. "Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır" seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 367.92 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 230.16 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 24105.500, z değeri -10,405, anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. "Egzersiz yaptığımda mutlu olurum." seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 365.46 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 232.65 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 24844, z değeri -10,157 anlamlılık değeri ,000

olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “ Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.” seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 359.50 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 238.69 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 26638,500 z değeri -9,137 anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “ Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.” seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 360.50 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 237.62 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 26320,500 z değeri -9,309 anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “ Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.” seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 310.22 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 288.63 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 41470,500 z değeri -1,582 anlamlılık değeri, 114 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p > 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireyler ve lisanssız spor yapan bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. “ Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.” seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 351.66 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 246.64 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 28999 z değeri -7,720 anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 29. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutları” değişkenine göre Mann Whitney U Testi dağılımları.

Veriler				
	Katılımcının lisanslı spor yapma durumu	N	Ortalama	Ortalama puan toplamı
Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim	Evet	301	338,28	101822,50
	Hayır	297	260,20	77278,50
	Total	598		
Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	Evet	301	331,83	99882,00
	Hayır	297	266,73	79219,00
	Total	598		
Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	Evet	301	318,05	95732,00
	Hayır	297	280,70	83369,00
	Total	598		
Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	Evet	301	317,12	95453,50
	Hayır	297	281,64	83647,50
	Total	598		
Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	Evet	301	299,08	90024,50
	Hayır	297	299,92	89076,50
	Total	598		
Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	Evet	301	312,79	94150,00
	Hayır	297	286,03	84951,00
	Total	598		

	Test İstatistiği					
	Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim	Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	Arkadaşlarıyla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.
Mann-Whitney U	33025,500	34966,000	39116,000	39394,500	44573,500	40698,000
Wilcoxon W	77278,500	79219,000	83369,000	83647,500	90024,500	84951,000
Z	-5,708	-4,795	-2,763	-2,636	-,062	-2,007
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,006	,008	,950	,045

a. Grouping Variable: Katılımcının lisanslı spor yapma durumu

Tablo 29'a göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin Mann Whitney U testi sonuçlarına göre "Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma" alt boyutlarından "Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim" seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 338.28 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 260.20 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 33025.500, z değeri -5,708, anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre p <0,05 olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. "Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur" seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 331.83 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 266.73 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 34966 , z değeri -4,795, anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre p <0,05 olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. "Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz." seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan

301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 318.05 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 280.70 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 39116 , z değeri -2,763, anlamlılık değeri ,006 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “ Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım. “seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 317.12 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 281.64 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 39394,500 , z değeri -2,636, anlamlılık değeri ,008 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. “ Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.” seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 299.08 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 299.92 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 44573,500 z değeri -0,62 anlamlılık değeri ,950 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p > 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireyler ve lisanssız spor yapan bireyler arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. “ Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm “seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 312.79 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 286.03 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 40698 , z değeri -2,007, anlamlılık değeri ,045 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine az bir oransal farkla anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 30. Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin “Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları” değişkenine göre Mann Whitney U Testi dağılımları.

Veriler				
	Katılımcının lisanslı spor yapma durumu	N	Ortalama	Ortalama puan toplamı
Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum	Evet	301	311,70	93822,50
	Hayır	297	287,13	85278,50
	Total	598		
Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim	Evet	301	332,29	100019,00
	Hayır	297	266,27	79082,00
	Total	598		
Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim	Evet	301	324,26	97601,00
	Hayır	297	274,41	81500,00
	Total	598		
Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	Evet	301	318,91	95990,50
	Hayır	297	279,83	83110,50
	Total	598		

Test İstatistiği				
	Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum	Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim	Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim	Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.
Mann-Whitney U	41025,500	34829,000	37247,000	38857,500
Wilcoxon W	85278,500	79082,000	81500,000	83110,500
Z	-1,793	-4,798	-3,621	-2,832
Asymp. Sig. (2-tailed)	,073	,000	,000	,005

a. Grouping Variable: Katılımcının lisanslı spor yapma durumu

Tablo 30'a göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin Mann Whitney U testi sonuçlarına göre "Tölerans gelişimi ve tutku" alt boyutlarından "Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum" seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 311.70 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 287.13 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 41025.500, z değeri -1,793, anlamlılık değeri ,073 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p > 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasında herhangi anlamlı bir değer tespit edilememiştir. " Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim " seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 332.29 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 266.27 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 34829 , z değeri -4,798, anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. " Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim " seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 324.26 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 274.41 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 37247 , z değeri -3,621, anlamlılık değeri ,000 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir. " Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez. " seçeneğinin lisanslı olarak spor yapan 301 bireyin mann ranks(sıralamaların ortalaması) değeri 318.91 iken lisanssız spor yapan 297 bireyin Mann ranks (sıralamaların ortalaması) 279.83 değerinde olduğu tespit edilmiştir. Değişkenin mann-whitney u değeri 38857,500 , z değeri -2,832, anlamlılık değeri ,005 olduğu tespit edilmiştir. Değerlere göre $p < 0,05$ olduğundan değişken lisanslı spor yapan bireylerin puan olarak lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 31: Örneklem grubunun Lisanslı spor yapmış ve Lisanslı spor yapmamış bireylerin Egzersiz Bağımlılık Ölçeğine göre Mann Whitney U Testi mann ranks(ortalama) puan dağılımları.

	Ölçme aracı madde	Lisanslı spor yapma durumu	Mann whitney u mann ranks	Mann whitney u mann ranks toplam	TOPLAM					
Tölerans gelişimi ve tutku	1	Evet	368,46	Lisanslı	2483,78 P					
		Hayır	229,61							
	2	Evet	367,92							
		Hayır	230,16							
	3	Evet	365,46							
		Hayır	232,65							
	4	Evet	359,50							
		Hayır	238,69							
	5	Evet	360,56							
		Hayır	237,92							
	6	Evet	310,22			Lisanssız	1704,3 P			
		Hayır	288,63							
	7	Evet	351,66							
		Hayır	246,64							
	8	Evet	338,28							
		Hayır	260,20							
	9	Evet	331,83							
Hayır		266,73								
10	Evet	318,05	Lisanslı	1917,15 P						
	Hayır	280,70								
11	Evet	317,12								
	Hayır	281,64								
12	Evet	299,08								
	Hayır	299,92								
13	Evet	312,79			Lisanssız			1675,22 P		
	Hayır	286,03								
14	Evet	311,70								
	Hayır	287,13								
15	Evet	332,29				Lisanslı	1287,16 P			
	Hayır	266,27								
16	Evet	324,26								
	Hayır	274,41								
17	Evet	318,91							Lisanssız	1107,64 P
	Hayır	279,83								

LİSANSLI	LİSANSIZ
5688,09	4487,16

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada lisanslı spor yapmış bireyler ile lisanssız spor yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı farkının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Lisanslı spor yapmış bireyler genellikle futbol, basketbol, hentbol, voleybol, atletizm, güreş, tekvando, tenis, yüzme, judo gibi branşlardan seçilmiştir. Lisanssız spor yapan bireyler ise günlük yaşamında spora yer veren spor merkezlerinde aktiviteler gerçekleştiren bireylerden oluşmaktadır. Uygulanan ölçekte bulunan kişisel bilgiler formu ve egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarına bakıldığında Egzersiz bağımlılığı ölçeği 3 alt boyuttan oluşan "Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma , Tolerans gelişimi ve tutku" maddelerinin spss veri analizlerine bakıldığında Mann whitney u testine göre " Aşırı odaklanma ve duygu değişimi " alt maddelerinden olan "Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünürüm" ,114 çıkmış $p>0,05$ olduğundan iki bağımsız değişken arasında anlamlı bir farka rastlanmamış olup iki bağımsız değişken grubun en yüksek oranda verdikleri cevap "katılmıyorum" olarak sonuç göstermiştir. " Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi" alt maddelerinden olan "Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacını ertelemeye çalışırım" ,950 çıkmış $p>0,05$ olduğundan iki bağımsız değişken arasında anlamlı bir farka rastlanmamış olup iki bağımsız değişken grubun en yüksek oranda verdikleri cevap "katılmıyorum" olarak sonuç göstermiştir. "Tolerans gelişimi ve tutku" alt maddelerinden olan " Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum",073 çıkmış $p>0,05$ olduğundan iki bağımsız değişken arasında anlamlı bir farka rastlanmamış olup iki bağımsız değişken grubun en yüksek oranda verdikleri cevap "katılmıyorum" olarak sonuç göstermiştir. Egzersiz bağımlılığı alt ölçek türlerinin diğer maddelerine bakıldığında iki bağımsız değişken arasındaki mann whitney u testi sonuçları $p<0,05$ olup anlamlı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Veriler incelediğinde "Aşırı odaklanma ve duygu değişimi" alt boyutlarının puan ortalamaları lisanslı spor yapmış bireylerde 2483.78 , lisanssız spor yapan bireylerde 1704.3 olarak belirlenmiştir. " Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi çatışma" alt boyutlarının puan ortalamaları lisanslı spor yapmış bireylerde 1917.15 ,

lisanssız spor yapan bireylerde 1675.22 olarak belirlenmiştir.” Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarının puan ortalamaları lisanslı spor yapmış bireylerde 1287.16 ,lisanssız spor yapan bireylerde 1107.64 olarak belirlenmiştir. Veriler incelendiğinde Mann whitney u mann ranks(puan ort) toplamları lisanslı spor yapmış bireylerde lisanssız spor yapan bireylere göre yükselme olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın istatistiksel sonuçlarına bakıldığında lisanslı spor yapmış bireylerin egzersiz bağımlılığına yönelimleri daha kuvvetli olduğu tespit edilmiştir.Verisel değerlerin sonuçlarına ve normal yaşamın akışına bakıldığında federasyonlara bağlı olarak lisanslı spor yapmış bireylerde yıllarca sporun içerisinde bulunup bu durumu içselleştirmiş ve hayat anlayışı olarak görülebilmektedir. Bu durum hayatın her yerini etkileyip orantıyı kuramama durumunda beslenme, sosyal, fiziksel, psikolojik bir döngüye dönüşüp kendini egzersiz bağımlılığına çevirebilme ihtimali bulunmaktadır(Köknel, 1998). Lisanslı ve lisanssız spor yapan bireylerde sporun hayat anlayışı olarak algılanması görülebilen bir durumdur ancak lisanslı spor yaparak spor alanlarında bulunan bireyler oranına bakıldığında daha yoğun şekilde bu duruma rast gelmektedir. Bağımsız gruplar arasında heterojen durumlar tabii ki verilerde görülmektedir.

Lisansız spor yapan bireylerde de sporun içselleştirilmesi zamanla ilerleyerek egzersiz bağımlılığı oluşturabilmekte veya lisanslı spor yapmış bireylerde psikolojik yorgunluk oluşup egzersizden uzaklaşma durumu meydana gelebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan diğer araştırmalara bakıldığında.

Kızılkın (2023), “Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının araştırılması” konulu araştırmasında 422 kişinin katıldığı ve Ebö ölçeğinin kullanıldığı bu araştırmada düzenli olarak spora giden bireylerin egzersiz bağımlılığının daha fazla olduğunun anlamlı olarak ortaya çıktığını söylemiştir (p <0,05).

Demirel (2019), “Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması” konulu araştırmasına 160 elit sporcu katılmış uygulanana EBÖ (Egzersiz bağımlılığı ölçeği) ölçeği ile beraber haftanın 4 günü düzenli spor yapan bireylerin egzersiz bağımlısı grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir (p <0,05).

Yıldırım vd. (2017) ‘‘Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi’’ konulu araştırmasında araştırmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapanların %4.8 ‘inin egzersiz bağımlılığının olduğu ve düzenli spor yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı ile yeme tutumları arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir (p <0,05).

Polat ve Şimşek (2015), ‘‘Spor merkezindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi’’ konulu araştırmasında katılımcıların durumuna bakılara egzersiz bağımlılığı ile egzersiz çeşidi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi, egzersiz yaşı arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p <0,05).

Kaya (2019), ‘‘ Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları’’ adlı araştırmasında katılımcıların verileri sonucunda bireylerin aile gelir düzeylerinin bütün alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir (p <0,05).

Demirtaş (2022), ‘‘ Munzur Üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi ‘’ konulu araştırmasında katılımcıların egzersiz bağımlılığı le fiziksel özellikleri ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunamamış (p >0,05) ancak katılımcıların branş, eğitim düzeyi ve kronik hastalıkları açısından anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p <0,05).

Egzersiz bağımlılığı araştırmaları incelendiğinde genel olarak düzenli egzersiz ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda lisanslı spor yapmış bireyler ile Lisanssız spor yapan bireyler arasındaki egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (p <0,05) Lisanslı spor yapmış bireylerin egzersiz bağımlılık durumu lisanssız spor yapan bireylere göre daha yoğun olduğu tespit edilmiştir. Araştırmalar incelendiğinde düzenli egzersiz ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu genellikle ortak paydada buluşurken; cinsiyet, maddi gelir, medeni durum, yaş gibi bağımsız değişkenlerde sonuçlar farklılık göstermektedir.

Araştırma sonucuna göre bu önerilerde bulunulabilir;

- Spor kulüplerinde aktif sporculara egzersizin olumlu- olumsuz yönlerini aktarabilecek, seminerler verilerek sporcuların bilinçlenmesi sağlanabilir.
- Spor merkezleri aktif sporculara egzersizin olumlu- olumsuz yönlerini aktarabilecek, seminerler verilerek sporcuların bilinçlenmesi sağlanabilir.
- Milli eğitime bağlı okullarda Beden Eğitimi ve Spor ders müfredatına spor bilinci kazanımı veya tamamen seçmeli bir ders olarak Spor Bilinci eklenebilir.
- Sporun doğru aktarılması amacıyla online platformlarda uzmanlar tarafından seminer, belgesel vb. kaynaklar eklenebilir.
- Egzersiz bağımlılığı ana sebepleri üzerine tez, makale , araştırmalar çoğaltılabilir.
- Egzersiz bağımlılığın olumsuz sonuçlarından kurtulabilmek amacıyla tedavi yöntemleri araştırılıp uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Adams, J. & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Ashcraft, K. A., Warner, A. B., Jones, L. W., & Dewhirst, M. W. (2019). Exercise as adjunct therapy in cancer. *In Seminars in radiation oncology*.
- Al Abdullah, W. & Savaş, S. (2017). Genç erkek basketbolculara farklı tipte uygulanan dayanıklılık antrenmanlarına fizyolojik tepkiler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1-4), 10-22.
- Alter, M.J. *Science of Flexibility*. Human Kinetics, United States of America, 2004.
- Batu, B. & Aydın, A. D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* , 5(4) , 399-412 . DOI: 10.31680/gaunjss.805038
- Bazett Jones, D.M., Gibson, M.H., McBride, J.M., Sprint and vertical jump performances are not affected by six weeks of static hamstring stretching. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (1), 25–31 (2008).
- Bektaş H. Uyuşturucu Batağı. *İstanbul, Millet Yayınları*, 1991: 16.
- Bratland-Sanda, S., Øverby, N. C., Bottegaard, A., Heia, M., Støren, Ø., Sundgot-Borgen, J., ve Torstveit, M. K. (2018). Maximal strength training as a therapeutic approach in long-standing anorexia nervosa: A case study of a woman with osteopenia, menstrual dysfunction, and compulsive exercise. *Clinical Case Studies*, 17(2), 91-103.
- Biddle, S.J.H. (1995). European perspectives on exercise and sport psychology. UK: Human Kinetics.
- Biddle, S. (1995). Exercise motivation across the life span. *European perspectives on exercise and sport psychology*., 3-25.
- Bodrova, E. (2003). Vygotsky and montessori: *One dream, two visions*. *Montessori Life*, 15(1), 30-32.
- Bowers, R.W., Fox, E.L. (1988), Sports physiology, end edition, Dubuque, Iowa: *Wm.C. Brown Publishers*, S.12-35 , 211-215.
- Chen, Q., & Xiao, D-S. (2014). Long-term aerobic exercise increases redox-active iron through nitric oxide in rat hippocampus. *Nitric Oxide*, 36, 1-10.

- Chang, Y. K., Pan, C. Y., Chen, F. T., Tsai, C. L., Huang, C. C. Effect of resistance exercise training on cognitive function in healthy older adults: a review. *Journal of aging and physical activity*, 2012;20(4): 497-517.
- Coen, P. M., Musci, R. V, Hinkley, J. M., & Miller, B. F. (2019). *Mitochondria as a target for mitigating sarcopenia*. *Frontiers in Physiology*, 9, 1883.
- Costa, E. C., Hay, J. L., Kehler, D. S., Boreskie, K. F., Arora, R. C., Umpierre, D., ... Duhamel, T. A. (2018). Effects of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on blood pressure in adults with pre-to established hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Sports Medicine*, 48(9), 2127–2142.
- Crewther, B., Cronin, J., Keogh, J., “Possible Stimuli for Strength and Power Adaptation: Acute Metabolic Responses”, *Sports Med.* 36 (1): pp. 65-78, 2006
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334.
- Çabuk, R., Çayır, H., Yıldız, M., Onat, T., vd. (2020). Egzersizin fizyolojik sistemler üzerine etkileri: Sistematik Derleme. *Helal Yaşam Tıbbı Dergisi*, 2(1), 21-38.
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., ve Orhan, Ö. (2020). *The Examination of the Relationship Between Exercise Addiction and Performance Enhancement in Elite Athletes*. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Çubukçu Fırat S, Çay HF, Bütün B, Kaçar C: Terapötik Egzersizler, In: Arasıl T, Gök H, Yavuzer G (eds): Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon İlkeler ve Uygulamalar. *Güneş Tıp Kitabevleri*, Ankara 2007, pp 389-433.
- Demaree SR, Powers SK, Lawler JM: *Fundamentals of Exercise Metabolism, In: ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 4th edition, Williams & Wilkins, Baltimore 2001, pp 133-40.*
- Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi* 4(1), 10- 25.
- Demirel H.(2019), *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığının incelenmesi/Yüksek Lisans Tezi*. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı/ANKARA.
- Demirtaş R.(2022), *Munzur üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi/ Yüksek Lisans Tezi*. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı /TUNCELİ.

- Donati Zeppa, S., Agostini, D., Gervasi, M., Annibalini, G., Amatori, S., Ferrini, F., ... Sestili, P. (2020). *Mutual Interactions among Exercise, Sport Supplements and Microbiota. Nutrients*, 12(1), 17
- Dzhelebov, P., Gundasheva, D., Andonova, M., Mihaylov, R., & Slavov, E. (2009). *Effects of experimental prolonged strenuous exercise on haematological parameters in dogs. Bulgarian Journal of Veterinary Medicine*, 12(2), 112-118.
- Egger, O. Ve Rauterberg, M. (1996). *Internet Behaviour And Addiction. Unpublished, Master's Thesis, Work & Organisational Psychology Unit (Ifap) , Swiss Federal Institute Of Technology (Eth), Zurich.*
- Eime, R.M. Young, J.A. Harvey, T.J. Charity, M.J. Payne, R. W. (2013). "A Systematic Review of The Psychological and Social Benefits of Participation in Sport for Children and Adolescents: Informing Development of a Conceptual Model of Health Through Sport", *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* , 1-21
- Frederiksen, K. S., Larsen, C. T., Hasselbalch, S. G., Christensen, A. N., Høgh, P., Wermuth, L., Garde, E. (2018). *A 16-week aerobic exercise intervention does not affect hippocampal volume and cortical thickness in mild to moderate Alzheimer's disease. Frontiers in Aging Neuroscience*, 10, 293.
- Günay, M. & Yüce, A. (2001). *Futbol antrenmanının bilimsel temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Griffiths MD, (1999). *İnternet addiction: Fact or fiction; The Psychologist; Bulletin of the British Psychological Society*, 12
- Ha, M.-S., & Son, W.-M. (2018). Combined exercise is a modality for improving insulin resistance and aging-related hormone biomarkers in elderly Korean women. *Experimental Gerontology*, 114, 13–18.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Arastırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi*.
- Krahenbühl, T., de Fátima Guimarães, R., de Azevedo Barros Filho, A., & Gonçalves, E. M. (2018). *Bone geometry and physical activity in children and adolescents: systematic review. Revista Paulista de Pediatria*, 36(2), 230.
- Kaplan, A. Ardahan, F. (2012) *Doğa Sporları Yapan Bireylerin Profilleri, Doğa Sporu Yapma Nedenleri ve Elde Ettikleri Faydalar: Antalya Örneği*. 12.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 93-114
- Kaya Ö.(2019), *Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları / Yüksek Lisans Tezi* *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü / ANKARA*

- Kızılkcan A.(2023), *Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi yüksek lisans tezi*. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı/SİNOP.
- Mailing, L. J., Allen, J. M., Buford, T. W., Fields, C. J., & Woods, J. A. (2019). Exercise and the gut microbiome: a review of the evidence, potential mechanisms, and implications for human health. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 47(2), 75–85.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. *Lippincott Williams & Wilkins*; 2010.
- McAtee, R.E, Charland, J., *Facilitated Stretching, Human Kinetics, USA, 2007.*
- McNamara J, McCabe MP. *Striving for success or addiction? exercise dependence among elite Australian Athletes. J Sports Sci 2012; 30 (8), 755- 766.*
- Müller, S., Preische, O., Sohrabi, H. R., Gräber, S., Jucker, M., Ringman, J. M., ... Ghetti, B. (2018). Relationship between physical activity, cognition, and Alzheimer pathology in autosomal dominant Alzheimer's disease. *Alzheimer's & Dementia*, 14(11), 1427– 1437.
- Ögel, K., ve Akt: Cicioğlu ve ark. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*.
- Özer , K. (2013). Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Park, S.-Y., Wong, A., Son, W.-M., & Pekas, E. J. (2020). Effects of heated water-based versus land-based exercise training on vascular function in individuals with peripheral artery disease. *Journal of Applied Physiology*, 128(3), 565– 575.
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, CE., & Vittorio, TJ. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134.
- Polat, C. & Şimşek K.Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: *Eskişehir İli Örneği. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Ramos, J. S., Dalleck, L. C., Borrani, F., Beetham, K. S., Mielke, G. I., Dias, K. A., ... Coombes, J. S. (2017). High-intensity interval training and cardiac autonomic control in individuals with metabolic syndrome: a randomised trial. *International Journal of Cardiology*, 245, 245–252.
- Revan, S. (2007). *Farklı dayanıklılık antrenmanlarının oksidatif stres oluşumu ve antioksidan düzeyleri üzerine etkisi*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). The neural basis of drug craving: an incentivesensitization theory of addiction. *Brain research. Brain research reviews*, 18(3), 247–291. [https://doi.org/10.1016/0165-0173\(93\)90013-p](https://doi.org/10.1016/0165-0173(93)90013-p)Sachs, M. L., & Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2(3), 143- 155
- Schoenfeld, B. J., Vigotsky, A. D., Grgic, J., Haun, C., Contreras, B., Delcastillo, K., ... Alto, A. (2020). Do the anatomical and physiological properties of a muscle determine its Journal of Halal Life Medicine / Helal Yaşam Tıbbı Dergisi, 2020/2-1/21-38 38 adaptive response to different loading protocols? *Physiological Reports*, 8(9), e14427.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian ve New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725.
- Sylow, L., Kleinert, M., Richter, E. A., & Jensen, T. E. (2017). Exercise-stimulated glucose uptake—regulation and implications for glycaemic control. *Nature Reviews Endocrinology*, 13(3), 133
- Turton, S., & Lingford-Hughes, A. (2016). Neurobiology and principles of addiction and tolerance. *Medicine*, 44(12), 693-696.
- Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99-115.
- Ward, SA. (2018). Determinants of physiological systems responses to muscular exercise in healthy subjects, In Bals, R., Palange, P., Levaneziane, P., Neder, AJ., ve Ward, SA (Bals, R., Palange, P., Levaneziane, P., Neder, AJ., ve Ward, SA(Bals, R., Palange, P., Levaneziane, P., Neder, AJ., ve Ward, SAs.), *Clinical exercise testing*. 1st ed (ed.), Sheffield, UK: European Respiratory Society..
- Winett, R. A., & Carpinelli, R. N. Potential health-related benefits of resistance training. *Preventive medicine*, 2001;33(5): 503-513.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I., Saraçlı, S., Karagöz, Ş. & Yağmur, R. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Ziyalar A. *Sosyal Psikiyatri*. İstanbul, Yüce Yayınları, 1999.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgiler Formu

Bu anket **“Lisanslı spor yapmış ve lisanssız spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılıklarının araştırılması”** amacı ile planlanan araştırmaya veri elde edebilmek amacıyla düzenlenmiştir. Sizlerin aşağıdaki soru ve ifadelere vereceği yanıtlar, çalışmanın başarısı açısından önemlidir. Vereceğiniz yanıtlar çalışmanın amacı dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır .

İlginiz ve katkınız için teşekkür ederiz.

Azat DENİZ

Yaş: 18-24 () 25-29 () 30-34 () 35 ve üstü ()

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Medeni Durum: Evli () Bekar ()

Eğitim durumunuz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()

Maddi gelir: 5000-10000 () 10001-15000: () 15001-20000: () 20001 30000: () 30001 ve üstü : ()

Anne eğitim durumu: okuryazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()

Baba eğitim durumu: okuryazar değil () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()

Lisanslı spor yaptınız mı ? : evet () hayır ()

Ek-2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5

11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışıyorum.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

EK-3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği İzni

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak üzere talep ettiğiniz “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ektedir. İstedığınızı kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım.

Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

EK-4.Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 19/06/2023-100121

T.C. MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ		
	ÜNİVERSİTE BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI	Dok. No: MAU- FRM-01- KARARLAR/02
		İlk Düz. Tar.: 02/01/2020
		Rev. No/Tar.: 00/...
		Sayfa: 1/1

OTURUM YILI	OTURUM SAYISI	OTURUM TARİHİ	OTURUM SAATİ
2023	7	14.06.2023	10:30

Üniversitemiz Etik Kurulu, Prof. Dr. Serhat HARMAN Başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.

GÜNDEM 1:

Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN'ın "Evrak Tarih ve Sayısı: 03/05/2023-95424" olan dilekçesi ile sorumlu araştırmacısı olduğu "*Lisanslı spor yapmış bireyler ile Lisanssız spor yapan bireyler arasındaki egzersiz bağımlılığının incelenmesi*" başlıklı araştırmasının etik açıdan değerlendirilmesi,

KARAR 1 :

Doç. Dr. Abdullah ALTUNHAN'ın "Evrak Tarih ve Sayısı: 03/05/2023-95424" olan dilekçesi ile sorumlu araştırmacısı olduğu "*Lisanslı spor yapmış bireyler ile Lisanssız spor yapan bireyler arasındaki egzersiz bağımlılığının incelenmesi*" başlıklı araştırmasının etik açıdan değerlendirilerek uygun olduğu görüş ve kanaatine oy birliği ile karar verilmiştir.

Hazırlayan: Birim Kalite Komisyonu	Kontrol Eden: Üniversite Kalite Komisyonu	Onaylayan: Üniversite Kalite Komisyon Başkanı
---------------------------------------	--	--

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad, Soyad : Azat DENİZ

Uyruğu : Türkiye

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece Eğitim Birimi Mezuniyet Tarihi

Doktora :

Yüksek Lisans :

Lisans : Afyon Kocatepe Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği-2019

Lise : Osman Gazi Anadolu Lisesi -2015

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer	Görev
2021 Öğretmeni	Hatay /İskenderun İnönü Ortaokulu	Beden Eğitimi
2022 Öğretmeni	Hatay/Antakya Hatay Ortaokulu	Beden Eğitimi
2023 Öğretmeni	Hatay/Antakya Hatay Ortaokulu	Beden Eğitimi
2024 Öğretmeni	Hatay/İskenderun Mehmet Akif Ortaokulu	Beden Eğitimi

YAYINLAR