

Elazığ İlindeki Amatör Futbolcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Mutlu DERVİŞOĞLU¹ Ceren SUVEREN ERDOĞAN² Süreyya Yonca SEZER³

1 Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

2 Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0002-2698-1500

3 Munzur Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ORCID: 0000-0003-3072-8302

Makale Bilgisi

ÖZET

Gönderim Tarihi:

22.05.2022

Kabul Tarihi:

07.06.2022

Yayın Tarihi:

25.06.2022

Bu çalışmada Elazığ ilindeki amatör futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması ve değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın grubunu Elazığ ilinde amatör ve alt yaş kategorisinde futbol oynayan lisanslı sporcular, örneklemini ise bu futbol takımlarında faal olarak futbol oynayan sporcular arasından gönüllü olarak seçilen 160 futbolcu oluşturmaktadır. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak alınmıştır. Çalışmanın yaş değişkeninde zaman ve egzersiz alt boyutunda, eğitim durumu değişkeninde ise yine zaman ve egzersiz ile tolerans alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak; Elazığ ilindeki faal olarak futbol oynayan sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinde yaş ilerledikçe düşüş olduğu gözlemlenmiş, vücut ağırlığı arttıkça egzersize duyulan ihtiyacın arttığı yapılan analizler sonucunda tespit edilmiş olup, eğitim durumu arttıkça futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Egzersiz, Bağımlılık, Spor

Examination Of Exercise Addiction Levels Of Amateur Football Players In Elazig

Article Info

ABSTRACT

Sending date:

22.05.2022

Acceptance Date:

07.06.2022

Release Date:

25.06.2022

In this study, it was aimed to investigate the exercise addiction levels of amateur football players in Elazig and to examine them in terms of variables. The group of our study consists of licensed athletes playing football in the amateur and lower age category in Elazig. The sample consists of 160 football players chosen voluntarily among the athletes who play football actively in these football teams. The Exercise Addiction Scale-21 was administered to the participants with a questionnaire in which demographic characteristics were questioned. SPSS 22 statistical package program was used in the analysis of the data. Significance level ($p<0.05$) was used in the analyzes. In the age variable of our study, there was a significant difference in the time and exercise sub-dimensions, and in the education status variable in the time and exercise and tolerance sub-dimensions. As a result; It has been observed that the exercise addiction levels of the athletes who play football actively in the province of Elazig decrease as the age increases.

Keywords: Football, Exercise, Dependence, Sports

GİRİŞ

Futbol tarihte en popüler spor olarak gerek kurallarıyla gerek seyirci kitleleriyle günümüze kadar süregelen bir oyundur (MEB 2021). Futbol takım oyunu olarak bilinmekte ve "foot" yani

“ayak” ve “ball” yani “top” kelimelerinin bir araya gelerek oluşturduğu “ayak topu” manasına gelen bir spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır (Acet, 2005). Futbolda rekabet gün geçtikçe artmakta ve maksimum seviyeye çıkarak, aksiyon dolu her anı heyecan barındıran ve fiziksel mücadelenin de en üst seviyeye çıkmasıyla kondisyon, konsantrasyon, etkili iletişimin ile birlikteliğin bir sonucu olarak oynanan spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır (Karabük, 1994). Futbol “ball” denilen “top” olarak adlandırılan, ortalama ağırlığı 410 -450 gram, çevresi 68–70 santimetre olan bir materyal aracılığıyla oynanmaktadır (MEB 2021). Futbol sadece ayak ile oynanan el ile müdahaleye izin verilmeyen, belirli bir bölge içinde sadece kalecilerin el ile oynadığı ve dünyada rahatlıkla oynanabilen oynaması kolay olan bir oyun olarak karşımıza çıkmaktadır. Futbolda amaç ise rakip fileleri havalandırmaktır (Polat, 2013). Futbol 11’e 11 oynanan bir oyundur. Futbolda belirli saha ölçüleri bulunmaktadır. Futbol kaleleri direklerden oluşan, 2,44 metre boyu, 7.32 metre eni olan kalenin içine elleri kullanmadan topu ayakla veya kafa vuruşlarıyla atmaya çalışırlar. Rakipler birbirlerine daha fazla gol atarak sahadan galip ayrılmaya çalışırlar

Sportif aktivitelerin üst düzeyde sergilenebilmesi egzersiz süreçlerinin planlı ve düzenli yürütülebilmesiyle yakından ilişkilidir. Futbol branşında da diğer tüm spor branşlarında olduğu gibi en iyi performansı sergileyebilmek, sporcuların egzersiz seviyeleriyle doğrudan bağlantılıdır. Sportif yaşantıda başarı için egzersizlerin planlı ve programlı bir şekilde uygulanması gerekmektedir. Egzersiz sadece sportif performans açısından değil aynı zamanda sağlıklı bir birey olabilmek için de son derece önemlidir. Çünkü egzersizin, hastalıkların önlenmesi, mevcut sağlık durumunun korunması, sporcular ve insanların forumlarını koruması gibi birden fazla etkisi bulunmaktadır(Ardıç, 2014). Özetle egzersiz, vücudun sağlıklı olması, fiziksel anlamda uygun hale gelmesi ve kondisyonun en üst seviyeye taşınmasında ki en önemli etkenlerden biri olarak tanımlanmaktadır (Genç ve ark. 2011).

Yapılan araştırmada Elazığ ilindeki amatör futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerine ilişkin puanlarında değişkenlere göre anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Çalışma, betimsel yöntem modeli kullanılarak oluşturulmuştur. Bu yöntem geçmişte ya da halen kullanılan bir durumu olduğu gibi amaçlayan yöntemdir. Bu bağlamda Elazığ ilinde amatör futbol oynayan futbolcuların Egzersiz bağımlılığını incelemek amacıyla yapılan bu çalışma betimsel bir çalışma olarak tasarlanmıştır.

Araştırma Grubu

Çalışma grubunu Elazığ ilinde amatör ve alt yaş kategorisinde futbol oynayan lisanslı sporcular, örneklemini ise bu futbol takımlarında faal olarak futbol oynayan sporcular arasından gönüllü olarak seçilen 160 futbolcu oluşturmaktadır.

Verilerin Toplanması

Veriler; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan 3 soruluk bir form ve Egzersiz bağımlılığını incelemek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 formu ile toplanmıştır. Çalışma için oluşturulan form deneklere Google forms ile online ortama aktarılmış ve sporculara takımlarının whatsapp gruplarından ve internet yoluyla futbolculara ulaştırılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, Futbolcuların demografik bilgilerine ulaşmak için; yaş, kilo ve eğitim durumu sorularından oluşturulmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (ÖBÖ-21) EBÖ-21, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından, toplamda 2420 kişilik bir örneklem grubu kullanılarak, beş aşamada geliştirilmiştir. Yapılan analizlerde Cronbach alfa değeri 0,95 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlanma çalışması Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek genç ve yetişkin bireylere uygulanabilir niteliktedir. 6'lı likert tipinde olan anket asla (1) ve daima (6) olacak şekilde puanlanmıştır.

EBÖ-21'in ölçek sonucuna göre bireyler;

- 5-6 puan alanlar- bağımlı, 3-4 puan alanlar- bağımlılık riski taşıyan (semptomatikler), 1-2 puan alanlar- bağımlı olmayan (asemptomatikler) şeklinde üç ayrı grupta değerlendirilmektedir. EBÖ-21 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar açıklamalarıyla birlikte gösterilmiştir:
- Zaman ve Egzersiz Tercihi: Bireyin egzersiz nedeniyle sosyal etkinliklerini bırakması, egzersiz ile ilgili etkinliklere gereğinden fazla zaman harcaması ve diğer işlerini aksatması,
- Kontrol Edememe: Egzersiz üzerinde bireyin kontrolsüz olması ve egzersizi sonlandıramaması.
- Geri Çekilme: Egzersiz yapılmadığında yorgunluk, kaygı vb. bırakma semptomlarının yaşanması veya bu semptomlardan kaçınmak için egzersizin arttırılması.
- Tolerans: Egzersiz miktarını tatmin edici etkiyi sağlayabilmek için arttırma gereksinimi duyulması.
- Devamlılık: Bireyin hem fiziksel veya psikolojik sorunlar hem de bu durumların farkında olmasına rağmen egzersizi sürdürmesi (Yeltepe ve İkizler, 2007).

Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesi aşamasında SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Analizlerde öncelikle normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağıldığı (Büyüköztürk ve ark., 2017) gözlemlenmiştir. Analizlerde, yaş, kilo ve eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığını inceleyebilmek için, tek yönlü Anova testi kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek

için ise post-hoc analizi olarak Tukey testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo:1 Futbolcuların demografik özellikleri

Değişkenler		N	%
Yaş	16-19	24	15,0
	20-23	55	34,37
	24-27	34	21,25
	28-31	29	18,13
	32+	18	11,25
Kilo	52-56	19	11,9
	57-61	35	21,9
	62-66	26	16,20
	67-71	29	18,10
	72-76	40	25,0
77+	11	6,90	
Eğitim Durumu	Lise	75	46,9
	Önlisans	44	27,5
	Lisans	41	25,6

Tablo 1' e bakıldığında futbolcuların Yaş değişkeninde 24'Ü (%15) 16-19 yaş, 55'i (34,37) 20-23 yaş, 34'ü (21,25) 24-27 yaş, 29 'u (%18,13) 28-31 yaş, 18'i (11,25) 32 ve üstü olarak dağılmaktadır. Futbolcularına kilo dağılımına göre 19'u (%11,9) 52-56 kilo, 35'i (%21,9) 57-61 kilo, 26'yı (%16,20) 62-66 kilo, 29'u (%18,10) 67-61 kilo, 40'ı (%25) 72-76 kilo, 11'i (%6,90) 77 ve üstü olarak dağılmaktadır. Eğitim durumu dağılımına göre 75'i (%46,9) Lise, 44'ü (%27,5) Önlisans, 41'i (%25,6) Lisans olarak dağılım göstermektedir.

Tablo:2 Futbolcuların yaş değişkeni bakımında egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Alt Boyutlar	Yaş	N	Mean	SS	l	p	Fark
Zaman ve Egzersiz Tercihi	16-19	24	2,651	0,941	1,314	0,040	3>4
	20-23	55	2,245	1,024			
	24-27	34	2,724	1,141			
	28-31	29	1,914	0,978			
	32+	18	2,420	0,879			
Kontrol Eksikliği	16-19	24	2,521	1,047	0,945	0,142	
	20-23	55	2,755	1,201			
	24-27	34	2,471	1,297			
	28-31	29	2,224	1,014			
	32+	18	2,170	1,197			
Geri çekilme Etkileri	16-19	24	2,662	1,231	1,421	0,094	
	20-23	55	2,224	1,193			
	24-27	34	2,145	1,477			
	28-31	29	2,896	1,512			
	32+	18	2,863	1,141			
Tolerans	16-19	24	2,324	1,412	2,142	0,078	
	20-23	55	2,766	1,174			
	24-27	34	2,547	1,245			
	28-31	29	2,451	0,974			
	32+	18	2,198	0,875			
Devamlılık	16-19	24	1,947	1,145	2,036	0,069	
	20-23	55	1,971	1,015			
	24-27	34	1,854	1,194			
	28-31	29	2,102	1,215			
	32+	18	2,064	0,974			

Tablo 2 incelendiğinde Elazığ ilindeki futbolcuların yaş değişkenine bakıldığında Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarında farklılık olup olmadığını saptamak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulanmıştır. Test sonuçlarında yaş değişkeni bakımından zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olup olmadığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda 28-31 yaş tercihinin ($1,914 \pm 0,978$) diğer grupların ortalamalarından anlamlı şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo:3 Futbolcuların kilo değişkeni bakımında egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Alt Boyutlar	Kilo	N	Mean	SS	f	P
Zaman ve Egzersiz Tercihi	52-56	19	2,165	1,033	1,472	0,192
	57-61	35	2,354	1,194		
	62-66	26	2,274	1,134		
	67-71	29	2,403	1,214		
	72-76	40	2,681	0,894		
	77+	11	2,152	0,843		
Kontrol Eksikliği	52-56	19	2,321	1,214	2,224	0,052
	57-61	35	2,645	1,394		
	62-66	26	2,105	1,158		
	67-71	29	2,227	1,054		
	72-76	40	2,720	1,214		
	77+	11	2,045	0,964		
Geri çekilme Etkileri	52-56	19	2,814	1,397	0,374	0,741
	57-61	35	2,765	1,387		
	62-66	26	2,648	1,285		
	67-71	29	2,874	1,571		
	72-76	40	3,014	1,254		
	77+	11	2,767	1,384		
Tolerans	52-56	19	2,631	1,312	1,210	0,312
	57-61	35	2,764	1,221		
	62-66	26	2,623	1,411		
	67-71	29	2,547	1,407		
	72-76	40	3,014	1,054		
	77+	11	2,452	1,078		
Devamlılık	52-56	19	2,0319	1,174	0,542	0,712
	57-61	35	2,131	1,312		
	62-66	26	1,8889	1,102		
	67-71	29	2,1026	1,345		
	72-76	40	2,1905	1,142		
	77+	11	1,8333	1,132		

Tablo 3 incelendiğinde Elazığ ilindeki futbolcuların kilo değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark olup olmadığını belirlemek için ($p<0,05$) anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulanmıştır. Test sonuçlarında kilo değişkeni bakımından futbolcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir. ($p>0,05$).

Tablo: 4 Futbolcuların eğitim durumu değişkeni bakımında egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	N	Mean	SS	f	p	Fark
Zaman ve Egzersiz Tercihi	Lise	75	2,051	1,142	3,541	0,000	3>1
	Önlisans	44	2,578	1,124			

	<i>Lisans</i>	41	2,970	1,012		
<i>Kontrol Eksikliği</i>	<i>Lise</i>	75	2,421	1,281		
	<i>Önlisans</i>	44	2,605	1,374	1,398	0,312
	<i>Lisans</i>	41	2,214	1,321		
<i>Geri çekilme Etkileri</i>	<i>Lise</i>	75	2,987	1,357		
	<i>Önlisans</i>	44	3,124	1,325	1,541	0,205
	<i>Lisans</i>	41	2,614	1,471		
<i>Tolerans</i>	<i>Lise</i>	75	2,865	1,375		
	<i>Önlisans</i>	44	2,714	1,254	5,321	0,000 1>3
	<i>Lisans</i>	41	2,145	1,165		
<i>Devamlılık</i>	<i>Lise</i>	75	2,279	1,201		
	<i>Önlisans</i>	44	2,324	1,247	1,941	0,114
	<i>Lisans</i>	41	2,014	1,374		

Tablo 4 incelendiğinde Elazığ ilindeki futbolcuların eğitim durumu değişkenine bakıldığında Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarında farklılık olup olmadığını saptamak için ($p<0,05$) anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulanmıştır. Test sonuçlarında eğitim durumu değişkeni bakımından zaman ve egzersiz tercihi, Tolerans alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. ($p<0,05$). Bu farklılığın hangi gruplar arasında olup olmadığını belirlemek için Tukey testi uygulanmıştır. Zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda Lisans tercihinin ($2,970 \pm 1,012$) diğer grupların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tolerans alt boyutunda Lisans tercihinin ($2,865 \pm 1,375$) diğer grupların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu çalışma ile Elazığ ilindeki faal olarak amatörde futbol oynayan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir.

Elazığ ilindeki futbolcuların yaş değişkenine bakıldığında Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarında farklılık olup olmadığını saptamak için $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova testi uygulanmış, test sonuçlarında yaş değişkeni bakımından zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zaman ve egzersiz tercihi alt boyutunda 28-31 yaş tercihinin ($1,914 \pm 0,978$) diğer grupların ortalamalarından anlamlı şekilde daha düşük olduğu saptanmıştır. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelendiği bir çalışmada yapılan çalışmayla benzer olarak katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Cicioğlu ve ark. 2019). Ancak yapılan başka bir çalışmada egzersiz bağımlılığı riski altında olduğu belirtilen erkek yetişkinlerin (25- 44 yaş) sayısının, genç erkek yetişkinlere oranla (18-24 yaş) daha yüksek olduğu, kadınlarda ise yaş grupları arasında hiçbir fark bulunmadığını belirtilmiştir (Costa ve ark. 2013). Yapılan başka bir araştırmada farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılığı ve yaşları arasındaki anlamlı farklılık tespit edilememiştir (Sadıq ve Botan 2018). Cicioğlu ve arkadaşları elit sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının karşılaştırılması ile ilgili olarak yaptıkları çalışmada zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı fark olduğunu saptamışlardır (Cicioğlu, Tek kurşun-Demir, Bulğay ve Çetin, 2019). Paksoy'un (2021) 338 öğrenci ile spor bilimlerindeki sporcuların egzersiz bağımlılığı durumlarını incelemek için yaptığı

çalışmada anlamlı sonuçlar tespit etmiştir (Paksoy, 2021). Uçar (2019) Bursa'da spor merkezlerinde en az 1 yıldır egzersiz yapan yetişkinler ile gerçekleştirdiği egzersiz bağımlılığı ile narsizm arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada araştırmaya katılanların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılıklarının düştüğünü tespit etmiştir (Uçar, 2019). Çalışma da kilo değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı alt boyutu incelendiğinde, kilo değişkeni bakımından futbolcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut düzeylerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Güneş'in (2020) yılında İstanbul, Erenköy'de 400 bireyin katılımıyla düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesinin ilişkisinin tespit etmek için gerçekleştirdiği anket çalışmasında kilo arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığını tespit edilmiştir (Güneş, 2020). Bu çalışma sonuçları yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir. Uzun (2020) Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinden en az 1 yıl boyunca egzersiz yapan 320 öğrenci üzerinde egzersiz bağımlılığı anketi uyguladığı çalışmasında egzersiz bağımlılığı ve vücut ağırlığı arasında herhangi bir anlamlı fark bulamamıştır (Uzun, 2020). Elazığ ilindeki futbolcuların eğitim durumu değişkenine bakıldığında Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından eğitim durumu değişkeni incelendiğinde zaman ve egzersiz tercihi, Tolerans alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zaman ve egzersiz tercihi alt boyutu incelendiğinde Lisans tercihinin ($2,970 \pm 1,012$) diğer grupların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tolerans alt boyutunda Lisans tercihinin ($2,865 \pm 1,375$) diğer grupların ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uçar'ın (2019) gerçekleştirdiği yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsizm arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile eğitim düzeyi değişkeni arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlı yapılan analiz sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Uçar (2019) Bu farklılığı tolerans alt boyutundan kaynaklandığını ileri sürmüştür (Uçar, 2019). Bu çalışma sonuçları yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir. Yıldızçiçek'in (2019) yılında yaptığı psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisini incelediği çalışmada ise egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (Yıldızçiçek, 2019).

Sonuç olarak; Elazığ ilindeki faal olarak futbol oynayan sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinde yaş ilerledikçe düşüş olduğu gözlemlenmiş, Vücut ağırlığı arttıkça egzersize duyulan ihtiyacın arttığı yapılan analizler sonucunda tespit edilmiş olup, Eğitim durumu arttıkça futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu çalışmanın farklı spor branşlarına da uygulanarak branşlar arasında karşılaştırmalar yapılması önerilmektedir. Egzersiz bağımlılığının psikolojik bir sorun olduğu düşünüldüğünde bu durumun varlığının tespiti spor yapan bireyler için oldukça gereklidir. Çalışma Futbolcuların egzersize bakış açılarını anlamak bağımlılık düzeylerini değerlendirmek ve gereken önlemleri alarak sporculara doğru yönlendirmeleri yapabilmek açısından önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Acet, M. (2005). *Sporla saldırganlık ve şiddet*. Morpa Kültür Yayınları.
- Abdurrahman, G. E. N. Ç., Şener, Ü., Karabacak, H., & Kağan, Ü. Ç. O. K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri, *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 1-5.
- Güneş, O. (2020). *Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespiti* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404.
- Karabük S. Futbol Eğitimi 14 Yaş ve Altı. s.224. 2. Basım. Tüfav Yayınları, Ankara, 1994.
- MEB, 2021,
http://mebk12.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/54/01/760158/dosyalar/2016_10/15092437_futbol.pdf Erişim Tarihi, Ekim 2021.
- Paksoy, S. M. *Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Polat, C. *Futbolda sistematik yaklaşımlar*. Turna Yayınları. İstanbul, 2013.
- Sadeq, B. J. S. (2018). Investigation of the exercise dependence of athletes' kick boxing, taekwondo and muay thai/Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması.
- Talimciler, A. (2014). Türkiye'de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi. *İstanbul: Bağlam Yayınları*.
- Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Bursa Uludağ University (Turkey)).
- Uzun, F. (2020) Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi*; 50-54.
- Yeltepe, H., & İkizler, H. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.

Yildizçiçek, C. (2019) *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).