**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 hissederim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

Ölçekte 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek varyansın % 54,61’ini açıklamaktadır. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) oluştuğu saptanmıştır. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 34,89’unu açıklamaktadır. İkinci faktör olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) oluştuğu tespit edilmiştir. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 13,06’sını açıklamaktadır. Üçüncü faktörün ise “Tolerans Gelişimi ve Tutku” adı altında 4 maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu ve tek başına üçüncü faktörün ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 6,65’ ini açıkladığı saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları,“1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir.