**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINA İLİŞKİN FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (EBİFÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI**

Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2022). Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *13*(1), 99-115. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1065498>

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hiç Katılmıyorum** | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** | **Kesinlikle Katılıyorum** |
| 1.Egzersiz bağımlıları egzersizle ilgili şeyleri düşününce kendini huzurlu hisseder | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2.Egzersiz bağımlıları “her gün bir önceki günden daha fazla egzersiz yapmak için” hırslanır.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3. Egzersiz bağımlıları daha fazla egzersiz yapmak için sabırsızlanır. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4. Egzersiz bağımlıları egzersiz seansını kaçırdığını hatırladığında birden üzülür. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5. Egzersiz seansının kaçırılması egzersiz bağımlılarını sinirlendirir.  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6. Egzersiz seansının kaçırılması egzersiz bağımlılarını huzursuz eder. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7. Sakatlanma durumunda bile egzersiz bağımlılığı bireyi “egzersizi sürdürmeye” motive eder. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8. Egzersiz bağımlılığı bireyi yalnızlaştırır. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9.Egzersiz bağımlıları çevredekilerle (aile, sevgili, vb.) zaman geçirmek yerine egzersize zaman ayırır. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10.Egzersiz bağımlıları kendini egzersiz yapmaktan alamadığı için sorumluluklarına yeterince zaman ayıramaz. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11.Egzersiz bağımlısı biri egzersize katılmak için sosyal faaliyetlerden (sinema, konser, vb.) fedakârlık eder. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12. Egzersiz bağımlılığı bireyin ruh sağlığının bozulmasına neden olur. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13. Egzersiz bağımlılığı bireyin mental sağlığının bozulmasına neden olur. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14. Egzersiz bağımlılığı bireyin bilişsel becerilerine zarar verir. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15. Egzersiz bağımlılığı kasların zarar görmesine neden olur. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

***Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ):*** 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Katılımcıların her bir maddeyi onaylama düzeyini belirlemek için “hiç katılmıyorum (1)”, “katılmıyorum (2)”, “kararsızım (3)”, “katılıyorum (4)” ve “kesinlikle katılıyorum (5)” 5’li likertli değerlendirme kullanılmıştır. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği’nin Duygulara Etkisinin Farkındalığı (DEF) alt boyutu ilk 7 maddeden, Sosyalleşmeye Etkisinin Farkındalığı (SEF) alt boyutu, 8. 9., 10., ve 11. maddelerinden, Genel Farkındalık (GF) alt boyutu EBİFÖ’nün son dört maddesinden oluşmaktadır. Alt boyutlara ilişkin bilgiler şu şekildedir:

*Duygulara etkisinin farkındalığı (DEF):* Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersizle ilgili olarak duygularına sağlıklı bireyler kadar hükmedememesine ve sürekli egzersize yönelmesine zemin hazırlayan duygular geliştirmesine neden olur. Bu alt boyut, katılımcıların egzersiz bağımlılığının bireyin duygusal durumu, duygularındaki istem yönleri üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık düzeyini ölçmektedir. DEF’ten alınacak en düşük puan 7, en yüksek puan 35’tir. DEF alt boyutu, bireyin egzersiz bağımlılığının duygulara ve duygu yönetimine ne derecede etkisi olduğuna yönelik bilinç ve farkındalık düzeyini gösterir. Bireyin DEF puanı arttıkça, egzersiz bağımlılığının duygulara ne gibi etkisinin olduğuna yönelik farkındalığının arttığı söylenir.

*Sosyalleşmeye etkisinin farkındalığı (SEF):* Egzersiz bağımlılığı, bireyin zamanla sağlıklı bireylerden daha fazla zaman, efor ve zihin gücü harcamasına neden olacağı için, egzersiz bağımlısı bireylerin sosyalleşmekten feragat ederek takıntılı şekilde egzersize zaman ayırmasına neden olur. Bu alt boyut, katılımcıların egzersiz bağımlılığının bireyin iletişim kanalları, iletişim düzeyi, sosyalleşmesi üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık düzeyini ölçmektedir. SEF’ten alınacak en düşük puan 4, en yüksek puan 20’dir. SEF alt boyutu, bireyin egzersiz bağımlılığının çevresindekilerle sosyalleşmesine ve etkili iletişimine ne derecede etkisi olduğuna yönelik bilinç ve farkındalık düzeyini gösterir. SEF puanı arttıkça, egzersiz bağımlılığının sosyalleşmeye etkisinin farkındalığının arttığı söylenir.

*Genel Farkındalık (GF):* Egzersiz bağımlılığı, gereğinden fazla yapılan egzersizle bireyin gerek zihinsel, gerek kassal gerekse ruhsal açıdan genel beden sağlığını bozabilir. Bu alt boyut, katılımcıların egzersiz bağımlılığının bireyin genel bedensel sağlığına etkisine, ruhsal-kassal ve zihinsel durumuna etkisine ilişkin farkındalık düzeyini ölçmektedir. GF’ten alınacak en düşük puan 4, en yüksek puan 20’dir. GF alt boyutu, bireyin egzersiz bağımlılığının bedene olumsuz etkilerinin ne olduğuna ilişkin bilincinin ve farkındalığının düzeyini gösterir. GF puanı arttıkça, egzersiz bağımlılığının bedene etkisi farkındalığının arttığı söylenir.

EBİFÖ’nün toplam puan üzerinden analizlerinden alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75’tir. EBİFÖ’nün toplam puan üzerinden alınan puan arttıkça, katılımcıların egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyinin arttığı söylenir.