



Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi

Examination of Exercise Addiction Levels and
Thoughts of Students of the Department of
Physiotherapy and Rehabilitation on
Physical Activity Concepts

Bekir ÇAR¹, Ahmet KURTOĞLU², Oğuzhan ARSLAN³

¹Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Balıkesir
· carbekir@gmail.com · ORCID > 0000-0001-7422-9543

²Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Balıkesir
· akurtoğlu@bandirma.edu.tr · ORCID > 0000-0002-9292-5419

³TC Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara
· oguzhanarslan14022001@gmail.com · ORCID > 0000-0001-5099-1971

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Types: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliř Tarihi/Received: 21 Mart/March 2023

Kabul Tarihi/Accepted: 06 Aralık/December 2023

Yıl/Year: 2023 | Cilt – Volume: 14 | Sayı – Issue: 3 | Sayfa/Pages: 329-348

Atıf/Cite as: Çar, B., Kurtođlu, A., Arslan, O. "Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi" Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 14(3), Aralık 2023: 329-348.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author: Bekir ÇAR

Etik Kurul Beyanı/Ethics Committee Approval: "Araştırma Etiği: Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 2022-4 toplantı numaralı ve 01/04/2022 karar tarihli onay alınmıştır."

FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMLARINA YÖNELİK DÜŞÜNCELERİNİN İNCELENMESİ

ÖZ

Bu araştırmada fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin tedavi edici egzersiz, fiziksel rehabilitasyon, fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan desen araştırma modeli ve nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılarak metaforların ve ölçek puanlarının belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırma grubunu Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde öğrenim gören 178 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi olmaktadır. Yapılan analizler sonucunda tedavi edici egzersize yönelik 38, fiziksel rehabilitasyona yönelik 30 ve fiziksel aktiviteye yönelik 3 tema algıladıkları görülmektedir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin tedavi edici egzersize yönelik algılamış oldukları kategoriler “eğlendirici etki”, “fiziksel etki”, “psikolojik etki”, “tedavi” ve “zorunluluk”, fiziksel rehabilitasyona yönelik fiziksel etki”, “psikolojik etki”, “tedavi” ve “zorunluluk” ve fiziksel aktiviteye yönelik “fizyolojik etki”, “psikolojik etki” ve “fizyolojik ve psikolojik etki” kategorileri şeklinde ayrıldıkları görülmektedir. Ayrıca fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin nicel araştırma metoduna yönelik analizinde; egzersiz bağımlılığına yönelik araştırmasında cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılık olduğu, sınıf değişkenine göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin düşünceleri incelendiğinde fiziksel aktivite ve rehabilitasyona yönelik fizyolojik ve psikolojik etkilerinin olduğu, bireylerin egzersiz sayesinde vücutlarını daha güçlü ve kuvvetli hissettiklerini ve bunun sonucunda yaşam kalitelerinin arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Aktivite, Fiziksel Rehabilitasyon, Tedavi Edici Egzersiz.



EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS AND THOUGHTS OF STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF PHYSIOTHERAPY AND REHABILITATION ON PHYSICAL ACTIVITY CONCEPTS

ABSTRACT

In this study, therapeutic exercise, physical rehabilitation, physical activity and exercise dependence of students were investigated in the Department of Physical Therapy and Rehabilitation. The research aims to determine metaphors and scale values using the pattern research model and survey model from quantitative research methods. The research group consists 178 physiotherapy and rehabilitation department students at Bandırma Onyedi Eylül University Physiotherapy and Rehabilitation Department. The analysis shows that they discovered 38 subjects for therapeutic exercise, 30 for physical rehabilitation, and 3 subjects for physical activity. The categories perceived by the students of the Department of Physical Therapy and Rehabilitation for therapeutic exercise are divided into “entertainment effect”, “physical effect”, “psychological effect”, “treatment” and “imperative”, physical effect on physical rehabilitation, “psychological effect”, “treatment” and “physiological and psychological effect” for physical activity. In addition, the analysis of the quantitative research method of the students of Department of Physical Therapy and Rehabilitation concluded that the study of physical activity dependence varies according to gender and age, and there is no difference in class variability. Studying the thoughts of the students of the Department of Physical Therapy and Rehabilitation, we find that there are physiological and psychological effects for physical activity and rehabilitation, and that exercise makes individuals feel stronger and more vigorous, increasing their quality of life.

Keywords: Exercise Addiction, Physical Activity, Physical Rehabilitation, Therapeutic Exercise.



GİRİŞ

Egzersiz ve fiziksel aktivite kişilerdeki etkileri sonucunda kaliteli zaman geçirme, sağlıklı bir hayat sürme, bireyleri hayata bağlamayı sağlayan temel olgulardır. Fiziksel aktivite, vücut kas ve eklemleri sayesinde enerji harcanması olarak ortaya çıkan hareketlerdir (Zorba ve Saygın, 2013). Fiziksel aktivitenin özellikle sağlık üzerinde olumlu etkisinin olduğu, yaralanma riskini azalttığı ve sakatlandıktan sonra toparlanma oranını artırdığı görülmüştür (Kowalski ve ark., 1997). Fiziksel aktivite sayesinde vücutta bazı tepkimeler meydana gelmektedir. Bunun

sonucunda hastalıklara karşı koruyucu ve tedavi edici etkisi olduğu görülmektedir (Donnelly ve ark., 2009).

Fiziksel aktivite vücudun dinç olması, günlük aktivitelerin daha kolay yapılabilmesi, rekreatif etkinlikler; doğa yürüyüşü, hobiler gibi etkinliklerde olumlu etkileri bulunmaktadır (Howley, 2001). Kalp ritmini ayarlar ve kan basıncının düzenlenmesini sağlar. Kalp-damar hastalıklarına yakalanma sürecini en aza indirmektedir. Metabolizmayı hızlandırır ve fazla kilo alımını önler (Bek, 2008). Fiziksel aktivite yalnızca fiziksel kapasitenin artmasına yardımcı olmaz, aynı zamanda ruhsal ve mental olarak da hayati bir öneme sahiptir (Soyuer ve ark., 2011).

Egzersiz; fiziksel aktivitelerin düzenli bir şekilde yapılması, dayanıklılığın geliştirilmesi, günlük aktivasyonların sürdürülebilirliği ve geliştirilmesi amacıyla yapılan hareketlerdir (Haskell ve Kiernan, 2000). Egzersiz kişilerin fiziksel ve mental olarak kendilerini rahatlatmak amacıyla yapılan etkinlikler bütünüdür. Egzersizin devamlılığı ya da gereğinden daha fazla yapılması sonucunda bağımlılığa dönüşümü gerçekleşmektedir (Hausenblas ve Downs, 2002). Kişilerin daha fazla efor sarfetmesi, egzersizde farkında olmadan kapasitesinin üzerinde kalori harcaması ve egzersiz süresini aşması sosyal hayatında önüne set çekmesine sebep olmaktadır (Adams ve Kirbky, 2002). Egzersiz bağımlılığı incelendiğinde; birinci aşamada mutlu olmak ve düzenli kilo kontrolü sağladığı, ikinci aşamada kişileri yaşamdan uzaklaştırmak ve hayatın sorunlarına ara vermek amacıyla yapıldığı, üçüncü aşamada kapasitesinin üzerinde egzersiz yaparak sosyal yaşamdan kopardığı, dördüncü aşamada egzersizi birinci planda tutarak yaşamını egzersize göre düzenlemek gibi bireyleri egzersizin pozitif yararlarından negatif yararlarına doğru götürmektedir (Uzby, 1996).

Egzersiz bağımlılığı araştırıldığında birincil olarak, egzersizin tamamen kişiye bağlı olduğu görülürken; ikincil egzersiz bağımlılığı ise egzersizden farklı olarak etkinlik, olgu ve olaylar sebebiyle ortaya çıktığı görülmektedir (Zmijewski ve Howerd, 2003). Fiziksel olarak sakatlanmalardan sonra, hayatın olağan akışından, bireylerin kendilerini güçlü hissetme gibi duyguların ön plana çıktığı durumlarda egzersiz bağımlılığı da ortaya çıkmaktadır.

Tedavi edici egzersiz, vücut kas ve iskelet sistemini güçlendirmek, sakatlıkları düzeltmek ve fizyolojik açıdan rahatlamak amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir. Tedavi edici egzersizler kişilerin vücut fonksiyonlarında artış sağlayan kolay egzersizlerden ziyade rehabilite edilmesi gereken kas grubuna ya da lokal olarak belirli bölgelere uygulanan hareketleri kapsamaktadır. Tedavi edici egzersiz kas spazmı oluşmuş noktaların esnetilmesi, kasların rahatlatılması, kas kuvvetinin ve eklem açıklıklarının artırılması temel amaçları olarak bilinmektedir (Dönmez ve Kaya, 2018).

Literatür incelendiğinde; Şafak ve ark., (2020) fizyoterapi öğrencilerine yönelik fiziksel aktivite düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına yönelik; Arman, Namli ve Karaaslan (2022) fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinin egzersiz davranışlarına yönelik; Erdem ve ark., (2020) fizyoterapist ve fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesine yönelik; Arslan (2009) fizyoterapistlerin egzersiz, fiziksel aktivite ve yaşam kalitelerine yönelik; Güven ve ark., (2021) aktif sporculara yönelik fiziksel aktivite ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesine yönelik; Ağırbaş ve ark., (2019) lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı durumları ve fiziksel aktivite düzeylerine yönelik araştırmaların yapıldığı görülmektedir.

Bu bilgiler doğrultusunda fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümünden mezun olan bireylerin genellikle sakatlık sonrası rehabilitasyon süreci, fiziksel aktiviteleri planlamaları ve kişileri rehabilite ederken egzersiz bağımlılığına da dikkat etmeleri gerekmektedir. Bakıldığı zaman fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü mezunları ve spor bilimleri fakültesi mezunları arasında fiziksel aktivite, fiziksel rehabilitasyon ve tedavi edici egzersizler hazırlanırken bazı temel bilgilerin yanlış anlaşıldığı ve anlam karmaşasının olduğu gözlemlenmiştir. Bu sebeple fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin eğitim-öğretim dönemlerinde fiziksel aktivite, fiziksel rehabilitasyon ve tedavi edici egzersiz kavramını nasıl algıladıkları, kendilerinin bu dönemlerde egzersize karşı bağımlılıklarının cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenlerine göre hangi seviyede olduklarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Çalışmamızın bu bölümünde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri analiz yöntemi ile ilgili bilgiler bulunmaktadır.

Araştırma Modeli

Fiziksel aktivite, fiziksel rehabilitasyon, tedavi edici egzersiz ve egzersiz bağımlılığı gibi ana kavramların incelenmesi ve araştırma grubu üzerindeki etkilerinin daha güvenilir olması için nicel ve nitel verilerin kullanıldığı karma yöntemden faydalanılmıştır. Araştırmada nitel ve nicel verilerin aynı zamanda toplandığı karma yöntem desenlerinden yakınsak paralel karma desen kullanılmıştır. İncelemelerde bilgilerin daha güvenilir ve derinlemesine bilgiye ihtiyaç duyulduğunda karma yöntem tercih edilmektedir (Creswell ve ark., 2003). Araştırmada veriler tek aşamada toplanmıştır. Araştırma yapılırken durumlar arasında oluşan olaylar ve koşullarda ilişkiler belirlenerek etkileşimlerinin ortaya çıkarılması hedeflenmiştir (Kaptan, 1998).

Araştırma Grubu

Araştırma 2021-2022 Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerinden araştırmacı tarafından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 178 öğrenci (140 kadın, 38 erkek) toplamda 178 katılımcı belirlenerek çalışma tamamlanmıştır. Araştırmada Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesinde aktif olarak 240 öğrenci öğrenim görmektedir. Bu bakımdan incelendiğinde örnekleme grubun evreni temsil etmektedir (Büyüköztürk, 2017).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada nicel ve nitel verilerin toplanması için farklı tekniklerden yararlanılmıştır. Nitel verilerin elde edilmesi için yarı yapılandırılmış form ve açık uçlu soru formu, nicel veriler için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet ve sınıf bilgilerinin alınması amacıyla oluşturulmuştur.

Açık uçlu soru formu: Katılımcılara “Size göre fiziksel aktivite ne anlama gelmektedir? Neden önemlidir?” sorusu yönlendirilmiştir.

Yarı Yapılandırılmış Form: Araştırmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin “tedavi edici egzersiz” “fiziksel rehabilitasyon” ve “fiziksel aktivite” kavramına yönelik fikirlerini ortaya çıkarmak amacıyla “Tedavi edici egzersiz ... gibidir, çünkü ...”, “fiziksel rehabilitasyon ... gibidir, çünkü ...” ve sorularının yanıtlanması istenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı Tekkurşun Demir ve ark., (2018), tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. EBÖ 17 madde ve 3 faktörden oluşan ölçek kullanılmıştır. EBÖ beşli likert tipinde bir derecelmeye sahiptir. EBÖ'nün 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” şeklindedir. Egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılan EBÖ'nün örnekleme grubu için güvenilirliği test edilmiştir. Bu doğrultuda EBÖ'nün Cronbach Alpha değeri “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” için .80; “Bireysel- Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” için .83; “Tolerans Gelişimi ve Tutku” için .85 olarak bulunmuştur. Bizim araştırmamızda Cronbach Alpha değeri .87 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma Etiği: Araştırmamıza başlamadan önce Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan 2022-4 toplantı numaralı ve 01/04/2022 karar tarihli onay alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada nitel verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır. Çalışma grubundan toplanan Katılımcı Öğrenci 1 (KÖ1, KÖ2, KÖ3)... gibi kodlamalar yapılmıştır. Daha sonra veriler excel veri tabanına kaydedilmiştir. Verileri ayıklama, kategorilere ayırma ve metafor oluşturma kısmı tamamlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda 12 yorum çalışmadan atılmıştır. Kategori ve metaforlar belirlendikten sonra 2 uzmana gönderilmiş ve son bir aşamadan geçirilmiştir. İçerik analizinin güvenilirliğinin belirlenmesi için Miles ve Huberman'ın (1994) geçerlik-güvenirlilik belirleme formülü görüş birliği ve ayrılığı hesaplanarak %94 olarak tespit edilmiştir.

Nicel verilerin analizlerinde çalışma grubundan toplanan ölçeklerden yararlanılmıştır. Araştırmada nicel veri analizi için SPSS istatistik paket programında yapılmıştır. Nicel araştırmada çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 (Skewness 0,158, Kurtosis -0,176) aralığında olduğu için parametrik (t-testi, ANOVA testi) testler kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında nitel ve nicel analizlerin yorumlamalarına yer verilmiştir.

Demografik Bulgular

Araştırmada elde edilen verilerin demografik dağılımı Tablo 1'deki gibidir.

Tablo 1. Demografik Verilerin Frekans Dağılımı

Değişken	Alt Değişken	n	%
Cinsiyet	Erkek	38	21,35
	Kadın	140	78,65
Sınıf	1	45	25,28
	2	48	26,97
	3	39	20,78
	4	46	26,97
Yaş	19	29	15,16
	20	46	26,97
	21	37	20,79
	22	66	37,08
Toplam		178	100

Tablo 2. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin tedavi edici egzersize yönelik ortaya çıkan metaforlar

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor Gerekçeleri (Tedavi edici egzersiz.....)
Eğlendirici Etki	Çikolata (1) İlaç (1) Oyun (1) Rahatlama (1) Tatlı Yemek (2) Yürüyüş Yapmak (1)	7	...tatlı yemek gibidir. Çünkü son derece mutluluk verir (KÖ18). ...ilaç gibidir. Çünkü etkisini gösterdiğinde mutlu olmamızı sağlar (KÖ136).
	Antrenman (3) Çocuk (1) Dans Etmek (1) Dinlenmek (1) Enerji İçeceği (1) Engelleri Aşma (1) Fiziksel Aktivite (15) İlaç (1) Lastik (1) Meditasyon (1) Meyve (1) Oyun (1) Rahatlama (1) Tadilat (1) Uyku (3)	33	...uyku gibidir. Çünkü fiziksel olarak dinlenmemizi ve dirençli olmamızı sağlar (KÖ28). ...antrenman gibidir. Çünkü yapıldığı zaman hareket ve kas miktarı artar (KÖ53). ...enerji içeceği gibidir. Çünkü içtiği zaman kendimi daha kuvvetli hissediyorum ve daha uzun süre egzersiz yapıyorum (KÖ130). ...rahatlama gibidir. Çünkü fiziksel olarak beni rahatlatır (KÖ178).
Psikolojik Etki	Huzur (1) İlaç (7) Kahve (1) Meditasyon (1) Mucize (1) Mutluluk (1) Müzik Dinlemek (2) Rahatlama (10) Tatlı (1) Terapi (1) Uyku (2) Yaşam (2) Yeniden Doğmak (1)	31	...ruhsal rehabilitasyon gibidir. Çünkü sağlığımı dikkat ettiğim zaman ruhen de kendimi iyi hissedirim (KÖ4). ...yeniden doğmak gibidir. Çünkü egzersiz sayesinde psikolojim düzeler (KÖ30). ...yaşam gibidir. Çünkü bu egzersizleri yaparken kendi vücudumda gelişmesini istediğim kas grubunun fonksiyonunun arttığını görmek kendime psikolojik olarak güven verir (KÖ61). ...ilaç gibidir. Çünkü insana iyi hissettirir (KÖ174).
	Check-up (1) İlaç (45) Meditasyon (1) Rahatlama (1) Sihir (1) Tamirat (1) Tedavi (21) Terapi (2)	73	...ilaç gibidir. Çünkü hasta bireylere uygulanarak hastanın ağrılarını giderir (KÖ1). ...terapi gibidir. Çünkü kas iskelet sistemine ait bozuklukları önlemek, gidermek amacıyla yapılır (KÖ62). ...ilaç gibidir. Çünkü zamanında yapılırsa ağrılardan kurtulmaya neden olur (KÖ153).
Zorunluluk	Deprem (1) Engelleri Aşmak (3) İhtiyaç (2) İlaç (1) Nefes Alıp Vermek (3) Su (4) Uyku (1) Yaşam (5) Yol (1)	21	...su gibidir. Çünkü herkesin yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için gereklidir (KÖ23). ...nefes alıp vermek gibidir. Çünkü sağlıklı bir yaşam için ihtiyaçtır (KÖ47). ...yaşam gibidir. Çünkü hayata tutunmamızı sağlar (KÖ100).
	Metafor Adedi: 38	Toplam:165	

Tablo 2 incelendiğinde en fazla “tedavi” kategorisinde birleştiği görülmektedir. Bu temada 73 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencileri tarafından, 8 farklı metafor üretilmiştir. Metaforda çeşitli temel bileşenin ortak paydalarının olduğu gerekçesi olduğu için bütün bir tema olarak alınmıştır. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Tedavi edici egzersiz...

...ilaç gibidir. Çünkü kişinin sağlığına kavuşmasını sağlar (KÖ48).

...ilaç gibidir. Çünkü koruyucu etkilerinden dolayı tavsiye edilmesine rağmen tedavi oranı daha yüksektir (KÖ51).

...ilaç gibidir. Çünkü kas iskelet sistemine ait bozuklukları düzeltir (KÖ101).

...ilaç gibidir. Çünkü vücut sistemlerindeki bozukluğu iyileştirir (KÖ103).

...sihir gibidir. Çünkü uygun ve düzenli egzersizler ağrıyı yok eder (KÖ110).

...ilaç gibidir. Çünkü hastalıkların tedavisinde medikal, farmakolojik tedavi süreçlerinde kullanılır (KÖ112).

...ilaç gibidir. Çünkü kişinin ağrılarını ya da hasarlarına özgü yapılır (KÖ134).

...tedavi gibidir. Çünkü kişinin fonksiyonlarını yeniden şekillendirir (KÖ149).

...ilaç gibidir. Çünkü bedensel ve zihinsel olarak vücudu etkiler (KÖ152).

...tedavi gibidir. Çünkü eski sağlığına geri dönüşü sağlar (KÖ158).

...tedavi gibidir. Çünkü uygulanmazsa kişinin sağlığı kötüye doğru ilerler (KÖ172).

...ilaç gibidir. Çünkü kullanıldığında ağrılarımız azalır (KÖ177).

Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en çok ürettikleri ikinci temalar ise “fiziksel etki” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 33 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 15 metafor ortaya çıkmıştır. Metaforlar incelendiğinde yaşamımız için vücudun kuvvetlenmesini sağlayan kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Tedavi edici egzersiz...

...dinlenmek gibidir. Çünkü kas sistemimizi fiziksel olarak güçlendirir (KÖ38).

...dans etmek gibidir. Çünkü bana kuvvet verir (KÖ41).

...meditasyon gibidir. Çünkü kaslarımıza güç verir ve sakatlıkları önler (KÖ107).

...engelleri aşmak gibidir. Çünkü dik durmamızı sağlar ve rehabilitasyonla hayata tutunmada yardımcı olur (KÖ140).

Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin üçüncü teması ise “psikolojik etki” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 31 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 13 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlar incelendiğinde yaşamımız için vücudun ruhsal olarak rahatlmasını sağlayan kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Tedavi edici egzersiz...

...uyku gibidir. Çünkü beni ferahlatıyor ve rahatlatıyor (KÖ9).

...yaşam gibidir. Çünkü fonksiyonları artırarak, rahatlamayı sağlar (KÖ85).

...mutluluk gibidir. Çünkü egzersizler sayesinde mental olarak iyileşmemize yardımcı olur (KÖ120).

...terapi gibidir. Çünkü bana ruhsal açıdan yardımcı olmaktadır (KÖ167).

Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin dördüncü teması ise “zorunluluk” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 21 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 9 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlar incelendiğinde yaşamımız için vazgeçilmez olan kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Tedavi edici egzersiz, yaşam gibidir. Çünkü yaşamımızın temel amacını hareket etme olarak görüyorum ve hayatımızın olmazsa olmazıdır (KÖ82). ...nefes alıp vermek gibidir. Çünkü yaşamak bir problem olduğunda solunum kadar şarttır (KÖ169). Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en az ürettikleri beşinci temalar ise “eğlendirici etki” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 7 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 6 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlar incelendiğinde kişilerin mutlu olduğu kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Tedavi edici egzersiz, yürüyüş yapmak gibidir. Çünkü mutlu olmamıza yardımcı olur (KÖ29). ...rahatlama gibidir. Çünkü eğlendiğimizde rahatlarız (KÖ163).

Tablo 3. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel rehabilitasyona yönelik ortaya çıkan metaforlar

Temalar	Metafor Adı	Frekans	Metafor Gereççeleri (Fiziksel rehabilitasyon ...)
Fiziksel Etki	Egzersiz (13)	18	...egzersiz gibidir. Çünkü egzersiz fiziksel ilgilidir (KÖ5).
	Fiziksel Rahatlama (2)		...hayat gibidir. Çünkü hareketle beraber yaşam kalitemizi artırır (KÖ52).
	Hayat (1)		...egzersiz gibidir. Çünkü fiziksel açıdan kuvvetlendirir (KÖ144).
	Rahatlama (1)		
	Yenilenme (1)		
Psikolojik Etki	Aile (1)	50	...mutluluk gibidir. Çünkü vücuduma yaptığım etkilerin nereyi, nasıl etkilediğinin farkında olarak iyi bir ruh hali sağlar (KÖ4).
	Egzersiz (2)		...psikolojik rahatlama gibidir. Çünkü insanı rahatlatır (KÖ24).
	Eğlenmek (3)		...uyku gibidir. Çünkü her ikisi de vücudu rahatlatır ve dinlendirir (KÖ34).
	Endorfin (1)		...terapi gibidir. Çünkü ruhen rahatlatır (KÖ7).
	Fiziksel Rahatlama (4)		...mutluluk gibidir. Çünkü fiziksel rehabilitasyon yaptıkça mutlu olursun (KÖ96).
	Hayat (5)		...mucize gibidir. Çünkü muhteşem etkileri vardır (KÖ162).
	Masaj (1)		...hayata tutunmak gibidir. Çünkü bağımsızlığımızı ve psikolojik rahatlamamızı sağlar (KÖ174).
	Meditasyon (2)		
	Mucize (3)		
	Mutluluk(4)		
	Psikolojik Rahatlama (8)		
	Rahatlama (4)		
	Sağlık (1)		
	Terapi (2)		
Uyku (6)			
Yaşam (1)			
Yeniden Doğmak (1)			
Yoga Yapmak (1)			
Tedavi	Doktor (1)	73	...yaşam gibidir. Çünkü hasta ve engelli bireylere uygulanarak, ağrılarına ve ihtiyaçlarına cevap verir (KÖ1).
	Egzersiz (4)		...ilaç gibidir. Çünkü insanı iyileştirir ve sağlığına kavuşturur (KÖ86).
	Fiziksel Rahatlama (7)		...mucize gibidir. Çünkü ayağa kalkmak bazıları için umuttur ve rehabilitasyon süreci tadilatır (KÖ100).
	Geri Dönüş Yolu (1)		...ilaç gibidir. Çünkü bozulan fonksiyonların eski haline gelmesini sağlar (KÖ104).
	Hayat (3)		...meditasyon gibidir. Çünkü seni hem tedavi eder hem sağlıklı hissettirir (KÖ126).
	İlaç (21)		
	Meditasyon (5)		
	Mucize (3)		
	Psikolojik Rahatlama (4)		
	Spor Yapmak (4)		
	Su (1)		
Tedavi (6)			
Terapi (7)			
Yaşam (6)			
Zorunluluk	Engellerin Yok Olması (3)	29	...hayat gibidir. Çünkü sağlıklı ya da sağlıksız olduğumuz zamanlarda bile yapmazsak hayatımız olumsuz etkiler (KÖ3).
	Fiziksel Rahatlama (1)		...su gibidir. Çünkü bedenimiz susuz yaşayamaz (KÖ38).
	Hayat (6)		...yaşam gibidir. Çünkü biz var olduğumuz süreç o da var olacaktır (KÖ76).
	İhtiyaç (1)		...nefes almak gibidir. Çünkü olmazsa olmazım gibidir (KÖ129).
	Nefes Almak (6)		
	Psikolojik Rahatlama (1)		
	Su (4)		
	Temel İhtiyaç (3)		
Yaşam (2)			
Yemek (2)			
	Metafor Adedi: 30	Toplam:170	

Tablo 3 incelendiğinde en fazla metaforun “tedavi” teması altında kategori oluşturduğu görülmüştür. Bu temada 73 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi tarafından,14 farklı metafor üretilmiştir. Metaforların tedavi amaçlı kullanılması gerekçesi olduğu için bütün bir tema olarak alınmıştır. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Fiziksel rehabilitasyon...

...spor yapmak gibidir. Çünkü sakatlıklardan sonra en önemli ilaç spordur (KÖ31).

...hayat gibidir. Çünkü insanı her yönden rahatlatan bir tedavidir (KÖ35).

...meditasyon gibidir. Çünkü kişiyi güçlendirir, rahatlatır ve normal hayata dönmesini sağlar (KÖ57).

...yaşam gibidir. Çünkü fiziksel rehabilitasyon kaslarda olan temel sorunları bulmaya ve oluşan engellilik durumlarını araştıran fizik tedavi merkezidir (KÖ62).

...ilaç gibidir. Çünkü iyileştirir (KÖ102).

...terapi gibidir. Çünkü hem bedenem hem zihnen tedavi eder (KÖ143).

...tedavi gibidir. Çünkü ilaç ve cerrahi müdahaleler geçicidir. Fiziksel rehabilitasyon için kalıcı tedavi yöntemidir (KÖ157).

...ilaç gibidir. Çünkü kişinin toparlanmasını, hastalıktan kurtulmasını ve kendine güvenini sağlar (KÖ177).

Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en çok kullandığı ikinci temalar ise “psikolojik etki” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 50 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 18 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlar incelendiğinde yaşamımız için vücudun ruhsal olarak rahatlamasını sağlayan kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Fiziksel rehabilitasyon...

...rahatlama gibidir. Çünkü dinlendirir ve sakinleştirir (KÖ11).

...psikolojik rahatlama gibidir. Çünkü psikolog gibi kişiyi mental olarak rahatlatır (KÖ27).

...yoga yapmak gibidir. Çünkü her ikisinin de vücudu iyileştirici ve rahatlatıcı etkisi vardır (KÖ41).

...meditasyon gibidir. Çünkü insanın ruh halinin iyi olmasını sağlayan mekanizmadır (KÖ117).

...yeniden doğmak gibidir. Çünkü insan psikolojik olarak güçlü olursa yeniden doğmuş gibi olur (KÖ153).

...eğlenmek gibidir. Çünkü insanlar eğlendiklerinde fiziksel rehabilitasyon daha verimli olur (KÖ170).

Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en çok ürettikleri dördüncü teması ise “zorunluluk” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 29 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 9 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlar incelendiğinde yaşamımız için vazgeçilmez olan kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Fiziksel rehabilitasyon nefes almak gibidir. Çünkü ağrısız bir yaşamda en önemli unsur nefes almaktır, o olmadan yaşayamayız (KÖ40). ...su gibidir. Çünkü su olmadan nasıl ki yaşanmaz ise, fiziksel rehabilitasyon olmadan da yaşanmamalıdır (KÖ120). ...hayat gibidir. Çünkü zaman gibi fiziksel rehabilitasyon da bir süreçtir (KÖ156). Çalışmaya katılan fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en az ürettikleri temalar ise “fiziksel etki” temasıdır. Bu temalara bakıldığında fiziksel etki temasında ise 18 fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencisi 5 metafor ortaya çıkarmıştır. Metaforlar incelendiğinde yaşamımız için vücudun kuvvetlenmesini sağlayan kavramlarla bütünleştirdikleri görülmüştür. Bu tema ile ilişkili metaforlar; Fiziksel rehabilitasyon rahatlama gibidir. Çünkü kasların gevşemesi insanı fiziksel olarak rahatlatır ve hareket kabiliyetlerini de artırır (KÖ17). ...egzersiz gibidir. Çünkü egzersizler kas, kuvvet, koordinasyon ve çabukluğumuzu artırır (KÖ159).

Tablo 4. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik ortaya çıkan metaforlar

Kategori	Metafor	Metafor Adedi	%
Psikolojik Etki	Psikolojik-Ruhsal Rahatlama	18	11,85
Fizyolojik Etki	Fiziksel Gelişim	90	59,21
Psikolojik-Fizyolojik Etki	Fiziksel-Ruhsal Gelişim	44	28,95
		152	100

Tablo 4’e göre incelendiğinde en çok temanın birleştiği birinci kategori “fizyolojik etki”, ikinci kategori “psikolojik-fizyolojik etki” ve üçüncü kategori “psikolojik etki” kategorisinin olduğu görülmüştür.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına yönelik cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?

Yapılan analizlere göre fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına yönelik hem genel boyutta hem de alt boyutlarında cinsiyete göre farklılaşma durumu tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığının karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	Ort.	S.S.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	140	3,33	,62	-,996	0,321
	Erkek	38	3,45	,92		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma	Kadın	140	2,10	,63	-1,646	0,102
	Erkek	38	2,30	,79		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	140	2,42	,76	-1,959	0,052
	Erkek	38	2,70	,84		
Ölçek Toplamı	Kadın	140	2,68	,53	-1,859	0,065
	Erkek	38	2,87	,65		

Tablo 3'e bakıldığında fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına ait puanları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde aşırı odaklanma duygu değişimi arasında $t(176)=-0,996$; $p=0,321 > 0,05$, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu puanları arasında $t(176)=-10,646$; $p=0,102 > 0,05$, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puanları arasında $t(176)=-1,959$; $p=0,052 > 0,05$ ve ölçeğin toplam boyutunda $t(176)=-1,859$; $p=0,065 > 0,05$ anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre, fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına ait hem genel olarak hem de alt boyutları olmak üzere cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına yönelik yaşa göre farklılık göstermekte midir?

Yapılan analizlere göre fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına yönelik hem genel boyutta hem de alt boyutlarında yaşa göre farklılaşma durumu tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin yaşa göre egzersiz bağımlılığının karşılaştırılması

	Yaş	n	Ort.	S.S.	F	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	19	29	3,22	0,63	1,663	0,177
	20	46	3,25	0,61		
	21	37	3,54	0,66		
	22	66	3,39	0,77		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma	19	29	2,25	0,84	0,302	0,824
	20	46	2,11	0,53		
	21	37	2,14	0,78		
	22	66	2,12	0,62		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	19	29	2,50	0,75	0,043	0,988
	20	46	2,51	0,68		
	21	37	2,47	0,75		
	22	66	2,46	0,88		
Ölçek Toplamı	19	29	2,71	0,61	0,321	0,810
	20	46	2,67	0,49		
	21	37	2,79	0,57		
	22	66	2,72	0,58		

Tablo 6'ya bakıldığında fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına ait puanları incelendiğinde yaş değişkenine göre aşırı odaklanma duygu değişimi arasında $f(177/3)=1,663$, $p=0,177 > 0,05$, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu puanları arasında $f(177/3)=0,302$; $p=0,824 > 0,05$, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puanları arasında $f(177/3)=0,043$; $p=0,988 > 0,05$ ve ölçeğin toplam boyutu $f(177/3)=0,321$; $p=0,810 > 0,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre, fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına ait hem genel olarak hem de alt boyutları olmak üzere yaşa göre farklılaşmamaktadır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına yönelik sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

Yapılan analizlere göre fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına yönelik hem genel boyutta hem de alt boyutlarında sınıf düzeyine göre farklılaşma durumu tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin sınıf düzeyine göre egzersiz bağımlılığının karşılaştırılması

	Sınıf Düzeyi	n	Ort.	S	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1	45	3,37	0,62	,286	0,835	
	2	48	3,33	0,67			
	3	39	3,29	0,78			
	4	46	3,42	0,72			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1	45	2,25	0,65	3,115	0,026	2-4
	2	48	2,31	0,87			
	3	39	2,03	0,47			
	4	46	1,95	0,54			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1	45	2,74	0,67	2,583	0,055	
	2	48	2,39	0,78			
	3	39	2,46	0,63			
	4	46	2,33	0,94			
Ölçek Toplamı	1	45	2,83	0,53	1,094	0,353	
	2	48	2,75	0,63			
	3	39	2,65	0,51			
	4	46	2,64	0,55			

Tablo 7'ye bakıldığında fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına ait puanları incelendiğinde sınıf düzeyi değişkenine göre aşırı odaklanma duygu değişimi arasında $f(177/3)=0,286$; $p=0,835 > 0,05$, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puanları arasında $f(177/3)=2,583$; $p=0,055 > 0,05$ ve ölçeğin toplam boyutu $f(177/3)=1,094$; $p=0,353 > 0,05$ 'e göre anlamlı farklılık olmadığı, fakat bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu puanları arasında $f(177/3)=3,115$; $p=0,026 < 0,05$, 2. Sınıf fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin puanlarının, 4. Sınıf fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin puanına göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgulara göre, fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığına ait aşırı odaklanma duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ve ölçeğin toplam boyutunda farklılık görülmezken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda farklılık olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmada fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite, fiziksel rehabilitasyon ve tedavi edici egzersize yönelik algılamalarını ortaya çıkarmak ve egzersiz bağımlılığına yönelik cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenine göre farklılıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin tedavi edici egzersiz, fiziksel rehabilitasyon ve fiziksel aktiviteye yönelik ortaya koyduğu metaforlar ile ilgili; araştırmaya bakıldığında tedavi edici egzersizle ilgili 165 ve fiziksel rehabilitasyon ile ilgili 170 ve fiziksel aktivite ile ilgili 152 metafor ortaya çıkardığı neticesine varılmıştır. Kullanılan metaforlar incelendiğinde tedavi edici egzersiz ile ilgili 5 kategori, fiziksel rehabilitasyon ile ilgili 4 ve fiziksel aktivite ile ilgili 3 kategori altında toplandığı görülmüştür. Ayrıca fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerine yönelik egzersiz bağımlılıklarının belirlenmesi amacıyla sınıf, yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre araştırıldığında; cinsiyet ve yaş değişkenine yönelik farklılık tespit edilmezken sınıf düzeyine göre farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin tedavi edici egzersiz ile bağlantılı metaforların toplandığı kategoriler; “eğlendirici etki”, “fiziksel etki”, “psikolojik etki”, “tedavi” ve “zorunluluk” gibi bireysel fikirlere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en fazla kullandığı tema tedavi temasıdır. Daha sonra fiziksel etki ve psikolojik etki temalarının olduğu belirlenmiştir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin tedavi edici egzersizle ilgili en fazla kullanılan metaforlar fiziksel aktivite, ilaç, nefes alıp verme ve rahatlama metaforlarıdır. Kaya (2019) öğretmen adaylarına yönelik egzersize yönelik metafor araştırmasında “yaşam kaynağı, rahatlatıcı, gereksinim, besin ve güzellik” kategorilerine ayırmıştır. Kaya ve ark., (2018), farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilere yönelik spor ve egzersizle bağlantılı çalışmasında “fayda sağlayıcı, değer imgesi, keyif verici, bağımlılık ve zorunluluk” kategorileri olarak belirlemişlerdir. Yetim ve Kalfa (2019) diş hekimliği fakültesi öğrencilerine yönelik spor ve egzersize yönelik araştırmasında “rahatlama, hayat, faydalı ve öğretici, vazgeçilmez, sağlık ve farklı etkileri” olan kategorilerinde değerlendirmiştir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bizim çalışmamızla aynı doğrultuda egzersizin kişilerde rahatlatıcı etki yarattığı, yaşam kalitelerine etki ettiği ve hayatlarını fiziksel anlamda kolaylaştırdığı gibi etkilerinin olduğu tespit edilmiştir (Hazar ve ark., 2017).

Araştırmada fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel rehabilitasyon ile bağlantılı metaforların toplandığı kategoriler; “fiziksel etki”, “psikolojik etki”, “tedavi” ve “zorunluluk” gibi bireysel fikirlere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en fazla kullandığı tema tedavi temasıdır. Daha sonra psikolojik etki ve zorunluluk temalarının olduğu belirlenmiştir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel rehabilitasyon ile ilgili en fazla kullanılan metaforlar egzersiz, hayat, ilaç, psikolojik rahatlama ve uyku metaforlarıdır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite ile bağlantılı metaforların toplandığı kategoriler; “fizyolojik etki”, “psikolojik etki” ve “fizyolojik ve psikolojik etki” gibi bireysel fikirlere sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin en fazla kullandığı tema fizyolojik etki temasıdır. Daha sonra psikolojik etki ve fizyolojik-psikolojik etki temaların olduğu belirlenmiştir. Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel rehabilitasyon ile ilgili en fazla kullanılan metaforlar fiziksel gelişim, psikolojik rahatlama ve fiziksel-psikolojik etki metaforlarıdır. Bizim anahtar kelimelerimize paralel olarak Tanık ve ark., (2022) kanser hastalarına yönelik araştırmasında fiziksel aktivite, egzersiz ve tedavi edici etkilerin kanser hastalığından koruma da önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşmıştır. Alpat ve Ersoy (2022) Alzheimer hastalarına yönelik çalışmasında da fiziksel aktivitenin tedavi edici fizyolojik etkilerini olduğunu belirtmiştir. Yetim (2015), yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin fiziksel ve ruhsal olarak gelişime etki ettiği, Erim ve Küçük (2017) psikolojik dayanıklılığa eki ettiği, Fişek (1998) devlet politikası ve toplumsal spor uygulamaları araştırmasında ruh ve beden sağlığına olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yerlisu ve ark., (2016) fiziksel aktivite düzeyi ilişkilerine yönelik çalışmasında psikolojik iyilik halinin egzersiz ve fiziksel aktiviteyle mümkün olabileceğini belirtmiştir.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu ve toplam boyutunda farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arslanoğlu ve ark., (2021) geleceğin antrenörlerine ilişkin araştırmasında erkeklerin kadınlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çalışma alt boyutunda istatistiksel olarak farklılık olduğunu, Cicioğlu ve ark., (2019) elit sporculara yönelik araştırmasında erkek sporcuların kadınlara göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmışlardır. Yeltepe (2005), Vardar ve ark., (2012), Birgönül (2019) ve Çetin ve ark., (2018) araştırmalarında cinsiyete göre egzersiz bağımlılığında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu ve toplam boyutunda farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cicioğlu ve ark., (2019) elit sporcularda egzersiz bağımlılığına yönelik araştırmasında, Hamer ve Karageorghis (2007) egzersiz bağımlılığı çalışmasında, Orhan ve ark., (2019) spor salonlarındaki bireylerin egzersiz bağımlılığına yönelik araştırmasında yaş değişkenine göre farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Paksoy (2021) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik çalışmasında 18-23 yaş aralığındaki öğrencilerin 28-32 yaş aralığındaki öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek puan aldıkları sonucuna ulaşmıştır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin sınıf değişkenine göre 2. Sınıfta öğrenim gören fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ölçeği, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çalışma alt boyut puanlarında 4. Sınıf fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Paksoy (2021) spor bilimleri öğrencilerinin sınıf değiş-

kenine göre incelemesinde 3. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre, Tekkurşun-Demir ve Türkelin (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik araştırmasında 1. Sınıf öğrencilerinin 2. Sınıf öğrencilerine göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin düşüncelerine bakıldığında fiziksel aktivite ve rehabilitasyona yönelik fizyolojik ve psikolojik etkilerinin olduğu, bireylerin egzersiz sayesinde vücutlarını daha güçlü ve kuvvetli hissettiklerini ve bunun sonucunda yaşam kalitelerinin arttığı sonucuna ulaşılabilir. Araştırmaya Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerine yönelik fiziksel aktivite, tedavi edici egzersiz ve fiziksel rehabilitasyon ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi için nitel araştırma yöntemi bununla birlikte egzersiz bağımlılığı ile ilgili nicel araştırma yönteminden faydalanılmıştır. Araştırma sonucu incelendiğinde fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteyi, egzersiz gibi düşündükleri; fiziksel rehabilitasyonu, sakatlıkların önlenmesi ya da iyileşme sürecini hızlandıran iksir olarak algıladıkları belirlenmiştir. Spor bilimlerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde spor ve sakatlık kavramlarını bu bağlamla eşit olarak algıladıkları düşünülebilir. Şafak ve ark., (2020) fiziksel aktivite ve egzersizin yaşam tarzı olarak uygulanması insanların hem sağlıklı bir yaşam biçimi hem de diğer insanlara örnek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Arslan (2019) fizyoterapistlere yönelik araştırmasında egzersiz ve fiziksel aktivite arasında olumlu yönde pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümünden mezun olmuş ve mesleki yaşantısını sürdüren kişilerde uygulanabilir.

Çıkar Çatışması

Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranları

Çalışmanın Tasarlanması (Design of Study): BÇ(%100)

Veri Toplanması (Data Acquisition): BÇ(%60), AK(%40)

Veri Analizi (Data Analysis): BÇ(%100)

Makalenin Yazımı (Writing Up): BÇ (%50), AK (%25), OA (%25)

Makale Gönderimi ve Revizyonu (Submission and Revision): BÇ (%50), AK (%25), OA (%25)

KAYNAKLAR

- Adams, J., Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437. doi: 10.1080/1606635021000032366.
- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A. Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Alpat, İ., Ersoy, G. (2022). Alzheimer hastalarında koruyucu ve tedavi edici bir müdahale olarak egzersiz. *Geriatrik Bilimler Dergisi*, 5(3), 90-96. doi: 10.47141/geriatrik.1169599
- Arman, N., Namlı, A., Karaaslan, T. Ç. (2022). Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı: Kesitsel Bir Çalışma. *Göbeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(7), 116-125.
- Arslan, M. (2019). Fizyoterapistlerin egzersiz yarar/engel algısı, fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bolu İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 2021, 137-146. doi: 10.33689/sportmetre.758693
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Fiziksel Aktivite.
- Birgönül, Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Büyükköztürk, Ş. (2017). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum. Pegem Yayınları, Ankara.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun- Demir, G., Bulğay, C., Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Journal of Dependence* 20(1), 12-20.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). Advanced mixed methods research designs. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 209-240). Sage Publication.
- 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 Ment Health Addiction*. doi: 10.1007/s11469-019-00208-9
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., ve Smith, B. K. (2009). American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2), 459-471. doi: 10.1249/mss.0b013e3181949333
- Dönmez, K. H. ve Kaya, E. (2018). Özel eğitim ve rehabilitasyon öğrencilerinin evde terapötik egzersiz yapma durumları. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(19), 485-490.
- Erdem, D., Buğdaycı, D. F., Çalık, M., Reyhan, A. Ç. (2020). Fizyoterapist ile fizyoterapi ve rehabilitasyon öğrencilerinde pos-tür ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. 4. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi, 96.
- Erim, V., Küçük, H. (2017). Farklı kategorideki kadın milli boksörlerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(1), 147-154.
- Fişek, K. (1998). Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından spor yönetimi: Dünyada-Türkiye’de. Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- Güven, N. K., Nalçakan, G. R., Kazak, Z. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Bedeni Beğenme Ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.
- Hamer M., & Karageorghis C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Med*, 37(6), 477-484. doi: 10.2165/00007256-200737060-00002
- Hausenblas, H. A. & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: a Systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hazar, Z., Demir, G., Namlı, S., Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Howley, E.T. (2001). Type of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. *Medicine ve Science in Sports ve Exercise*, 33(6), 364-369. doi: 10.1097/00005768-200106001-00005
- Kaptan, S. (1998). Bilimsel araştırma teknikleri. Tek Işık Baskı, Ankara.
- Kaya, Ö. (2019). Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R.E. & Kowalski, N.P. (1997) Convergent validity of the physical activity questionnaire for adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 9, 342-352. doi: 10.1123/pes.9.4.342
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). An expanded sourcebook qualitative data analysis. London: Sage Publications.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2). doi: 10.7827/TurkishStudies.14919

- Paksoy, S.M. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği). Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Soyuer, F., Ismailoğulları, S., Aksu, M., ve Elmalı, F. (2011). Obstrüktif uyku apne sendromu hastalarında fiziksel aktivite ve depresyon ilişkisi. *Türk Nöroloji Dergisi*, 17, 32-37.
- Şafak, M., Bekar, Z. Y., Başkurt, Z., Başkurt, F. (2020). Fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının ilişkilendirilmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu*, 8(1), 7-8.
- Tanık, F., Naz Gürşan, I. (2022). Kanserde vücut aktivite ve egzersiz- koruyucu ve tedavi edici etki. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 129-132.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu H. I. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874. doi: 10.24106/kefdergi.413383
- Tekkurşun Demir, G., ve Türkel, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. doi: 10.25307/jssr.505941
- Uzbaý, G. T. (1996). Alkol, Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları (Alkol kullanım bozuklukları ve tedavisi)*, 1(2), 227-254.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, I., ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57. doi: 10.5350/DAJPN2012250106
- Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "egzersiz bağımlılığı ölçeği21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Berikan
- Yetim, A. A., Kalfa, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin sporla ilgili metaforik algıları ve spor etkinliği dersi. *Spor-metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 41-54. doi:10.33689/spormetre.467650.
- Yerlisu Lapa T, Haşıl Korkmaz N. (2017). Fiziksel aktivite düzeyinin pozitif ve negatif duygu durumuna etkisinin cinsiyete göre karşılaştırılması: Akdeniz ve Uludağ Üniversiteleri örneği. *J Hum Sci*, 14(4), 3177-3187.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2013). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. (9. Genişletilmiş Baskı). Ankara: Seçkin.
- Zmijewski, C. F. & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195. doi: 10.1016/s1471-0153(03)00022-9
- Zorba, E., Saygın, O. (2013). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk,3. Baskı. Firat Matbaacılık, Ankara.