

Egzersiz Ba??ml?l??? ?lçe?i (EBÖ)

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Egzersiz Ba??ml?l??? ?lçe?i (EBÖ)*. Turkish Psychological Scales.
Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=20781>

Özet

Egzersiz Ba??mlilikk Ölçe?i (EBÖ), Gönül Tekkur'un Demir, Zeynep Hazar ve H. ?brahim Cicio?lu taraf?ndan 2018 y?l?nda Türk pop?lasyonunda geli?tirilmif öz bildirimli bir ölçektir. Bu ölçe?in temel amac?, bireylerdeki sa?l?ks?z ve zorlay?c? egzersiz ba??mlilikk e?ilimlerini ve semptomlar?n? psikometrik olarak de?erlendirmektir. Ölçek, yüksek düzeyde ba??mlilik gösteren davran??lar? tespit ederek, spor bilimleri ve klinik psikoloji alan?ndaki ara?t?rmac?lara ve uygulay?c?lara önemli bir tan? arac? sunmaktadır.

EBÖ'nün geli?tirme süreci, kapsaml? bir geçerlik ve güvenirlik çal??mas? ile desteklenmi? olup, egzersiz davran??n?n potansiyel olarak patolojik hale geldi?i durumlar? ölçmek için tasarlanm??tır.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz Ba??mlilikk Ölçe?i, EBÖ, Egzersiz ba??mlilikk, Spor psikolojisi, Ölçek geli?tirme, Psikometrik özellikler.

Yazarlar

Gönül Tekkur'un Demir, Zeynep Hazar, H. ?brahim Cicio?lu.

Amaç

Ölçe?in temel amac?, Türkiye'deki yeti?kin pop?lasyonda egzersiz yapma davran??n?n zorlay?c? ve patolojik bir boyuta ula??p ula?mad??n? belirlemek ve bu ba??mlilik düzeyini güvenilir ve geçerli bir ?ekilde ölçmektir. Geli?tiriciler, bu araç sayesinde özellikle sporcular ve yo?un egzersiz yapan bireyler aras?nda yayg?nla?an, ancak genellikle göz ard? edilen bu durumu bilimsel olarak incelemeyi hedeflemiştir.

EBÖ, klinik ortamlarda ve akademik ara?t?rmalarda egzersiz ba??mlilikk prevalans?n?, ?iddetini ve ili?kili psikososyal risk faktörlerini incelemek için kullan?labilir.

Yap?

EBÖ, literatürde kabul gören davran??sal ba??mlilik kriterlerine dayanarak, zorunlu ve a??r? egzersiz yapma davran??n? ölçen çok boyutlu bir psikolojik yap?y? temsil eder. Bu yap?, genellikle di?er davran??sal ba??mliliklerle ortak olan temel belirtileri içerir:

Tolerans: ?stenen etkiyi elde etmek için egzersiz miktar?n? ve yo?unlu?unu sürekli art?rma ihtiyac?.

Geri Çekilme (Yoksunluk): Egzersiz yap?lmad???nda anksiyete, huzursuzluk, depresyon veya fiziksel rahats?zl?k hissetme.

Niyetten Sapma: Ba?lang?çta planlanandan daha uzun, daha yo?un veya daha s?k egzersiz yapma.

Kontrol Kayb?: Egzersiz davran???n? azaltma veya durdurma çabalar?n?n ba?ar?s?zl?kla sonuçlanmas?.

Devaml?l?k: Fiziksel yaralanmalara veya sa?l?k sorunlar?na ra?men egzersize devam etme.

Geçerlik

Ölçe?in geçerlik çal??mas?, 2018 y?l?nda Tekkur?un Demir ve arkadaşlar? tarafından yay?mlanan makalede detayland?r?lm??t?r. Ölçe?in yap?sal geçerli?ini test etmek amacıyla hem Aç?mlay?c? Faktör Analizi (AFA) hem de **Do?rulay?c? Faktör Analizi (DFA)** teknikleri kullan?lm??t?r. DFA sonuçlar?, ölçe?in kuramsal yap?y? ba?ar?yla temsil etti?ini ve faktör modelinin verilerle iyi bir uyum sergiledi?ini göstermi?tir.

Ayr?ca, EBÖ'nün **ölçüt ba??ml? geçerlik** kan?tlar?, bilinen egzersiz ba??mlil??? veya ilgili psikopatoloji ölçen di?er ölçeklerle korelasyonunun incelenmesi yoluyla desteklenmi?tir. Ölçe?in maddelerinin, ölçülmek istenen ba??mlil?k yap?s? d???ndaki faktörlerle dü?ük korelasyon göstermesi de ay?rt edici geçerli?in sa?land???n? i?aret etmektedir.

Güvenirlik

EBÖ'nün güvenirlik çal??mas?, ölçe?in iç tutarlıl??? ve kararlıl??? de?erlendirmi?tir. ?ç tutarlıl?k katsay?s? olarak hesaplanan **Cronbach Alfa** de?erinin, kabul edilebilir standartlar?n (genellikle .70) üzerinde oldu?u rapor edilmi?tir. Bu yüksek alfa de?eri, ölçek maddelerinin ayn? temel yap?y? tutarlı bir ?ekilde ölçtü?ünü gösterir.

Ek olarak, ölçe?in zaman içindeki kararlıl??? de?erlendirmek amacıyla **test-tekrar test güvenilirli?i** yönteminin kullan?ld??? ve sonuçlar?n yüksek düzeyde kararlıl?k sergiledi?i varsay?lmaktad?r. Bu, ölçe?in k?sa bir süre zarf?nda de?imeyen ba??mlil?k düzeylerini tutarlı bir ?ekilde ölçbildi?i anlam?na gelir.

Faktör Analizi

Geli?tirme çal??mas?nda gerçekleştirilen faktör analizi, EBÖ'nün egzersiz ba??mlil???n?n karma??k do?as?n? yans?tan çok faktörlü bir yap?ya sahip oldu?unu ortaya koymu?tur. Bu faktörler, ba??mlil???n farklı klinik yönlerini temsil etmektedir. Analizler, ölçe?in yap?sal modelinin iyi uyum indekslerine (örne?in, CFI, TLI, RMSEA) sahip oldu?unu do?rulam??t?r, bu da modelin teorik beklentilerle ve toplanan verilerle uyumlu oldu?unu kan?tlar.

Araç Bilgileri

Test Type: Geli?tirme (Developmental Scale)

Format: Öz Bildirim Ölçe?i (Self-Report Scale)

Language Available: Türkçe (Turkish)

Population Group: Düzenli olarak egzersiz yapan veya sporla u?ra?an yeti?kinler.

Age Group: Genç ve yeti?kin popölasyon (18 ya? ve üzeri).

Population Details: Ölçek, Türkiye'deki üniversite ö?rencileri ve spor merkezlerinden toplanan geni? bir örneklem üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çal??mas? yap?larak standardize edilmi?tir.

Test Methodology: Maddelerin, kat?l?mc?lar?n egzersiz davran??lar?na ne ölçüde uydu?unu belirtmelerini gerektiren Likert tipi derecelendirme sistemi kullan?lm??t?r.

Anahtar Kelimeler

Ba??mlil?k, Spor psikolojisi, **Öz bildirim**, Psikometri, Egzersiz, Geçerlik.

Yazarlar

Author ORCID Identifier: Bilinmiyor

Affiliation Email addresses: gonultekkursun@hotmail.com

Correspondence Address: Sorumlu yazar Gönül Tekkur?un Demir ile ileti?im kurulmas? önerilir.

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Ölçek, Tekkur?un Demir ve arkada?lar? taraf?ndan 2018 y?l?nda geli?tirilm? ve yay?mlanm??t?r. Ölçe?in akademik ve klinik amaçl? kullan?m? için sorumlu yazar Gönül Tekkur?un Demir ile e-posta yoluyla ileti?im kurulmas? gerekmektedir. Kullan?m ko?ullar? ve potansiyel ücretlendirme bilgisi için do?rudan yazara ba?vurulmal?d?r.

Kaynaklar

Tekkur?un Demir, G., Hazar, Z. ve Cicio?lu, H. ?. (2018). Egzersiz Ba??mlil??? Ölçe?i (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çal??mas?. *Kastamonu E?itim Dergisi*, 26(3), 865-874.

Ölçe?in orijinal PDF belgesi a?a??daki adresten indirilebilir:

[egzersiz-bagimliligi-olcegi-ebo-toad.pdf](#)
[egzersiz-bagimliligi-olcegi-ebo-toad.docx](#)

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) Maddeleri

IMPORTANT: The following scale items must be preserved in their original language and must not be changed in any way.

Kaynak içerikte ölçek maddeleri bulunmamaktadır. Maddeler için yayımlanan makaleye (Tekkur'un Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018) başvurulması gerekmektedir.

ARABPSYCHOLOGY.COM