


Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi

Sermet TOKTAŞ¹ 

Abdurrahman DEMİR^{*2} 

Atakan AKSU³ 

¹ Adıyaman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ADIYAMAN

² Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ARTVİN

³ Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUŞ

 DOI: 10.31680/gaunjss.1186098

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 08.10.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 11.11.2022

Yayın Tarihi / Published: 23.12.2022

Öz

Bu araştırmanın amacı, üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan, beden eğitimi ve spor ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin bölüm, cinsiyet ve yaş değişkenine göre incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini 192 erkek 142 kadın olmak üzere toplam 334 beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre antrenörlük bölümünde okuyan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilere göre daha fazla olduğu ($p=.000$) ortaya çıkmıştır. Cinsiyet açısından erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur ($p=.000$). Ayrıca katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçek puanları ile yaşları arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı görülmüştür ($r=.054$; $p=.324$). Sonuç olarak, antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, cinsiyet açısından da erkeklerin daha fazla bağımlı olduğu ve katılımcıların yaşları ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler sadece iki bölümden seçildiği için beden eğitimi ve spor yüksekokulu bünyesinde bulunan diğer bölümlerin de dahil olduğu yeni araştırmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Beden Eğitimi ve Spor, Üniversite Öğrencileri

Examination of Exercise Addiction Levels of Physical Education and Sports Department Students

Abstract

The aim of this study is to examine the exercise addiction levels of physical education and sports and coaching department students studying in physical education and sports colleges of universities according to the variables of department, gender and age. The sample of the study consists of 334 physical education and sports school students, 192 men and 142 women. Data were collected with the "Exercise Addiction Scale". T-test and Pearson correlation analysis were used in the analysis of the data. According to the findings of the study, it was revealed that the exercise addiction levels of the participants studying in the coaching department were higher than the students studying in the physical education and sports department ($p=.000$). In terms of gender, it was found that male participants had higher exercise addiction scores than female participants ($p=.000$). In addition, it was observed that there was no relationship between the exercise addiction scale scores of the participants and their age ($r=.054$; $p=.324$). As a result, it was revealed that the exercise addiction levels of the students studying in the coaching department were higher than the students studying in the physical education and sports department, men were more dependent in terms of gender, and there was no relationship between the age of the participants and the exercise addiction levels. Since the students participating in the research were selected from only two departments, it can be said that there is a need for new researches including other departments within the body of physical education and sports college.

Keywords: Exercise Addiction, Physical Education and Sports, University Students

* Sorumlu Yazar: Abdurrahman DEMİR

e-mail: kanokayak@hotmail.com

Giriş

Egzersiz, sağlıklı ve zinde olma durumunu geliştirmek için yapılan, bedenen ve ruhen faydası olduğu bilinen, planlı, yapılandırılmış ve düzenli bir şekilde devam edilen fiziksel aktivitelerdir (Özer, 2016). Egzersiz türünün, sıklığının, şiddetinin ve süresinin hangi düzeyde faydalı olacağı kesin olarak bilinmese de egzersizin, depresyon, kaygı beden algısı, mental sağlık ve özgüven ile ilgili olumlu tesirlerinin olduğu söylenmektedir (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011). Düzenli ve amaca uygun bir şekilde yapılan egzersizin insanların sağlıklı bir hayat sürmesinde önemli derecede etkili olduğu bilinmektedir. Bazı durumlarda ise yapılan egzersizin, bireylerin fiziksel ve mental sağlıkları açısından olumsuz durumlara yol açtığı belirtilmektedir (Berczik, 2012).

Genelde düzenli egzersiz yapan kişiler bunu severek ve faydasını görerek yaparlar. Bazı kişiler de bu durumu takıntı haline getirip kendilerine zarar verecek şekilde egzersiz yapmaya devam ederler. Bu yüzden 'egzersiz bağımlılığı' gibi bir kavram ortaya çıkmıştır (De Coverley Veale, 1987). Egzersiz bağımlılığı, düzenli egzersiz yapan bireylerin yaptıkları egzersizi yeterli bulmayıp belli bir noktadan sonra aşırı egzersiz yapmaları durumu olarak tanımlanmıştır. Bunun sonucunda tolerans geliştirme, kaygı, depresyon gibi fizyolojik ve psikolojik olumsuz belirtiler oluşabilmektedir (De Coverley Veale, 1995). Egzersiz bağımlılığı, Hausenblas ve Downs (2002)'a göre egzersiz yapılmadığı dönemde bireyde fiziksel ve psikolojik sorunlardan kaynaklı bireyin kendini kontrol edip denetleyememesi ve egzersiz yapmak için aşırı derecede arzu duyulması olarak betimlenmiştir. Tekkurşun-Demir ve ark. (2018)'na göre kişilerin fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı kalabilmeleri bakımından oldukça etkisi olan fiziksel aktivitenin şiddetli ve ölçüsüz olarak yapılması, istenilen verim yerine bağımlılık gibi negatif sonuçlar ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bireyin kişiliği, ruhsal durum, fizyolojik sebepler, egzersiz çeşidi, egzersiz yaşı, cinsiyet gibi faktörler egzersiz bağımlılığını etkileyen nedenler arasında yer alabilmektedir (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011).

Egzersiz yapan kişiler, genelde sadece hoş vakit geçirmek ve zinde kalmak için fiziksel aktivite yapmaya başlarlar. Egzersiz yaptıktan sonra rahatladığını hisseden kişi yaşamdaki sıkıntılardan uzak durmak için fiziksel aktiviteye devam eder. Bundan sonra birey artık tüm planını fiziksel aktivite programına göre ayarlamaya başlar. Bu noktada yaralanma ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir. En sonunda ise kişi artık egzersize bağımlı olur. Tüm günlük rutinlerini egzersiz planına göre yapar. Egzersizin olumsuz

sonuçlarına rağmen kendini egzersize kaptırıp bırakamaz (Szabo, Griffiths, Marcos, Mervó ve Demetrovics, 2015). Bu durumda olan kişi, egzersiz yapmadığında anksiyete, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi psikolojik sorunlarla karşılaşabilir. Bu sorunlarla ve hayattaki zorluklarla mücadele etmek için egzersiz yapma eğiliminde olur (Polat & Şimşek, 2015). Bir aşamadan sonra psikolojik işlev sorunları, fiziksel olarak sakatlanma ve sosyal ilişkilerde zorluklarla karşılaşabilir (Hamer ve Karageorghis, 2007). Egzersiz bağımlılığının en önemli nedeninin kişinin dış görünüşünden duyulan rahatsızlık, kilo verme veya kilo alma kaygısı olduğu belirtilmektedir. Egzersiz bağımlılığı olanlar, egzersiz yapmaktan kendini alamamaları, belirli bir süreden sonra daha fazla egzersiz yapmaları, egzersizin herhangi bir nedenle yapılmaması durumunda stres yaşamaları, egzersiz programını yeterli bulmayıp egzersizin kapsamını artırmayı ve zamanını uzatmaları, egzersiz yapmayı diğer tüm faaliyetlerin önüne almaları gibi özellikleri ile bilinmektedirler (Tekkurşun-Demir ve Türkeli 2019). Fiziksel ve mental olarak sağlıklı olmak için yapılan aktivitelerin yerini belirli bir süreden sonra şiddeti artan, vücudu zorlayan, hasar veren, takıntılı bir şekilde vazgeçilemez olan aktiviteler almakta ve olumsuz sonuçları olmaktadır (Davis, 1990).

Son yıllarda egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktiviteye ilişkin çalışmalar artmıştır. Buna rağmen özellikle sporun içinde olan öğrencilere yönelik yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda bu araştırmanın spor ve fiziksel aktivite ile sürekli iç içe olan beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık seviyelerinin incelenmesi, egzersiz bağımlılığının olumsuz yönlerinin ortadan kaldırılması için gerekli tedbirlerin alınmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı bu araştırmanın amacı, üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan, beden eğitimi ve spor ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin bölüm, cinsiyet ve yaşlarına göre incelenmesidir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, 2022-2023 akademik yılında üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan, beden eğitimi ve spor ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarının tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma, betimsel bir araştırma olup mevcut olan bir durumun ortaya çıkarılmasına yöneliktir. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki ya da

daha çok değişken arasındaki birlikte oluşan değişimin varlığını, seviyesini ve değişkenler arasındaki dereceleri belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Fraenkel ve Wallen, 2000; Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmaya, yaşları 18 ile 27 arasında olan 192 erkek 142 kadın olmak üzere toplam 334 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşlarının ortalamaları 21.01 ± 0.75 'dir. Katılımcıların 175'i beden eğitimi ve spor 164'ü antrenörlük bölümü öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcılar "kolayda örnekleme" yöntemi ile araştırmaya seçilmiştir. Araştırmaya 1. sınıf öğrencileri dahil edilmemiştir. Öğrenciler arasından gönüllü olan kişiler çalışmaya katılmışlardır. Araştırmanın etik kurul onayı Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulundan 03.10.2022 tarih ve 64542 sayılı kararı ile alınmıştır. Ölçek, öğrencilere 2022 Ekim ayının ilk haftasında derslere başlamadan hemen önce sınıf ortamında uygulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri ve okudukları bölümlerle ilgili demografik bilgi formu hazırlanmıştır. Öğrencilerin egzersiz bağımlılık seviyelerini ortaya çıkarmak için de Tekkurşun, Hazar ve Cicioğlu (2018)'nin geliştirdikleri 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği' kullanılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği, 5'li likert tipinde 17 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek, "kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılmıyorum ve kesinlikle katılıyorum" cevaplarının olduğu bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Ölçekte herhangi bir zıt madde bulunmamaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği, "1 ile 17 arası puanlar normal grup, 18 ile 34 arası puanlar az riskli grup, 35 ile 51 puan arası risk grubu, 52 ile 69 puan arası bağımlı grup, 70 ile 85 puan arası yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak puanlanmaktadır. Bu araştırma için ölçeğin cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .89'dur.

Verilerin analizi

Araştırmada elde edilen verilerin normal dağılıma durumları kolmogorov smirnov testi ve shapiro wilk testi ile analiz edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı görülmüştür. Bundan dolayı verilerin analizi için ikili grupların karşılaştırılmasında t-testi, ilişki analizinde ise pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Bu çalışma için anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya 192 erkek (% 57.5), 142 kadın (% 42.5) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların 170'i (% 50.9) beden eğitimi ve spor bölümü, 164'ü (% 49.1) de antrenörlük eğitimi bölümünde okumaktadır. Ayrıca beden eğitimi ve spor bölümde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzey ortalamaları (48.15) riskli grup, antrenörlük bölümü öğrencileri ortalamaları da (55.17) bağımlı grup olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Okudukları Bölüm ve Cinsiyete Göre Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanları T testi Analizi

Gruplar		n	\bar{x}	Ss	t	p	
Egzersiz Bağımlılığı	Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	170	48.15	9.33	6.527	.000
		Antrenörlük	164	55.17	10.30		
	Cinsiyet	Erkek	192	55,30	8,94	3.847	.000
		Kadın	142	51,14	10,79		

Tablo 1'de araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet ve okudukları bölümlere göre egzersiz bağımlılığı durumları arasında fark olup olmadığını anlamak için yapılan t testi sonuçları bulunmaktadır. Yapılan analiz sonucunda beden eğitimi ve spor ile antrenörlük bölümleri arasında istatistiksel açıdan manidar farklılık tespit edilmiştir ($p=.000$). Bu analiz sonucuna göre, antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puanlarının 55.17; beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının ise 48.15 olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre de egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p=.000$). Erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları 55.30, kadın katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları 51.14 şeklindedir.

Tablo 2. Egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılık puanları ile yaşları arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçları

Değişken		Yaş
Egzersiz Bağımlılığı Puanları	r	.054
	p	.324
	n	334

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık ölçek puanları ile yaşları arasındaki ilişkiye bakılmış ve sonuçlar Tablo 2` de verilmiştir. Analiz sonuçları, beden

eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçek puanları ile yaşları arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını göstermektedir ($r=.054$; $p=.324$).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan, beden eğitimi ve spor ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin bölüm, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan katılımcıların beden eğitimi ve spor bölümünde eğitimine devam eden katılımcılara göre daha fazla egzersiz bağımlılık ölçeği puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Paksoy (2021), spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı yüksek lisans tezinde, antrenörlük eğitimi bölümünde eğitim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı puanlarının beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümünde eğitimine devam eden üniversite öğrencilerinden daha fazla olduğunu bulmuştur. Bizim araştırma sonucumuzun bu araştırma sonucuyla benzer olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiş ve cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha fazla egzersiz bağımlılık ölçeği puanına sahip oldukları görülmektedir. Yılmaz (2021), beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencileri üzerine yapmış olduğu yüksek lisans tezinde erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna varmıştır. Cicioğlu ve ark., (2019)'ın yaptıkları çalışmada ise spor bilimleri fakültesinde okuyan erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı derecede fazla olduğu görülmüştür. Arslanoğlu ve ark., (2021), yaptıkları çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre erkeklerde egzersiz bağımlılığı ölçeği, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyut puanlarının kadın katılımcılara göre daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Tüm bu sonuçlar mevcut çalışmamız ile benzerlik göstermektedir. Bu durumun erkek öğrencilerin daha çok fiziksel durumlarını düzeltmek için egzersize yöneldikleri şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmamızda katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçek puanları ile yaşları arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Cicioğlu ve ark., (2019) da

yaptıkları araştırmada spor bilimleri fakültelerinde okuyan öğrencilerinin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılık seviyelerinde anlamlı ilişki bulamamışlardır. Spor merkezlerine giden kişiler üzerinde yapılan bir araştırmada da yaşın egzersiz bağımlılığı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı görüşmüştür (Orhan, Yücel, Gür ve Karadağ, 2019). Gerek üniversite öğrencileri gerekse egzersiz yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığının yaş değişkenine göre ilişkisinin olmadığı ortaya konulmuştur. Bu araştırmamız da daha önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Fakat Paksoy (2021) yaptığı araştırmada yaş değişkenine bağlı olarak yaşı daha fazla olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu puanlarına göre daha fazla olduğunu bulmuştur. Bu farklılığın araştırma gruplarından kaynaklandığı söylenebilir.

Ayrıca araştırmamızda beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzey ortalamalarının (48.15) riskli grup, antrenörlük bölümü öğrencileri ortalamalarının da (55.17) bağımlı grup olduğu tespit edilmiştir. Cicioğlu ve ark., (2019)'ın elit sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin az riskli grupta olduklarını elit sporcuların ise bağımlı grupta olduklarını tespit etmişlerdir. Egzersize daha fazla maruz kalmanın egzersiz bağımlılığı ile güçlü bir ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir. Aynı şekilde Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019) yaptıkları araştırma ile spor bilimleri fakültelerinde okuyan üniversite öğrencilerin riskli grupta olduklarını tespit etmişlerdir. Farklı gruplara yapılan araştırmada da daha fazla egzersiz yapan grupların daha çok egzersiz bağımlısı oldukları belirtilmektedir (Zırhlıoğlu, 2011).

Bizim araştırmamızda da antrenörlük eğitimi öğrencilerinin daha fazla egzersiz bağımlılık puanlarının olması bu öğrencilerin beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan üniversite öğrencilerine göre daha fazla antrenman yapmalarından kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Sonuç olarak, antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin, beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu, cinsiyet değişkeni açısından erkek katılımcıların daha fazla egzersiz bağımlısı olduğu ve katılımcıların yaşları ile egzersiz bağımlılık seviyeleri arasında bir ilişkinin olmadığı bu çalışma ile ortaya çıkarılmıştır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırmanın, sadece beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan sınırlı sayıda katılımcıdan oluşması ve bağımlı değişken olarak sadece egzersiz

bağımlılığının incelenmesi gibi sınırlılıklara sahiptir. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili özellikle spor içerisinde olan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri için daha geniş katılımlı, klinik düzeyinde araştırmalar ve diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin de olduğu yeni araştırmalar yapılmasına ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Kaynaklar

- Arslanoğlu, C. , Acar, K. , Mor, A. & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 137-146. DOI: 10.33689/spormetre.758693
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403-417.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*. 20(1), 12-20.
- Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and individual differences*, 11(8), 823-827.
- De Coverley Veale, D. M. (1987). Exercise addiction. *Br. J. Addict*, 82(7), 735-40.
- Fraenkel, J. R. Wallen. N. E. (2000). How To Design and Evaluate Research in Education. Boston: McGraw Hill.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports medicine*, 37(6), 477-484.
- Hausenblas, H. A., Cook, B. J., & Chittester, N. I. (2008). Can exercise treat eating disorders?. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(1), 43-47.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Orhan, S., Yücel, AS., Gür, E., & Karadağ, M. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2).
- Özer, K. (2016) *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Paksoy MS. (2021). Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği).

- Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303.
- Tekkurşun-Demir G., & TÜRKELİ, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- 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.
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist?. In *Exercise addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, sport and exercise Psychology section* (pp. 71-75). British Psychological Society.
- Yılmaz ÖE. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı, Spor Yönetimi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Zırhlıoğlu, G. (2011). Egzersiz Bağımlılığının Egzersiz Davranış Parametrelerine Göre İncelenmesi: Van İli Örneği. *Sport Sciences*, 6(4), 214-222.