



Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*

Gülcan AYGÜN¹ , Metin KARAYOL² 

Özet

Amaç: Bu çalışma, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmaya, Siirt ilinde bulunan fitness merkezlerinde spor yapan toplam 301 gönüllü katılımcı (149 kadın, 152 erkek) dâhil edilmiştir. Katılımcıların temel özelliklerinin belirlenmesi amacıyla kişisel bilgi formu kullanılırken egzersiz bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin belirlenmesi amacıyla ölçeklerden yararlanılmıştır. İki bağımsız grup arası karşılaştırmalar için T-testi, üç veya daha çok bağımsız grup arasında olan karşılaştırmalar için ise one-way ANOVA testi kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak amacıyla korelasyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile ilişki durumu, fiziksel görünümünden memnun olma, haftalık egzersiz yapma saati ve yaş değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmazken, eğitim durumu, spor geçmişi ve cinsiyet arasında kısmen farklılıklar görülmüştür. Depresyon, anksiyete ve stres ile cinsiyet, ilişki durumu, spor geçmişi, eğitim durumu, haftalık egzersiz yapma saati ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmazken, fiziksel görünümünden memnun olma durumu ve meslek arasında anlamlı bir fark görülmüştür.

Sonuç: Sonuç olarak bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku ile depresyon, anksiyete ve stres arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler

Anksiyete,
Depresyon,
Egzersiz Bağımlılığı,
Stres.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 04.03.2024

Kabul Tarihi: 14.03.2024

Online Yayın Tarihi: 15.03.2024

DOI: 10.18826/useeabd.1447088

Investigation of the Relationship Between Exercise Addiction and Depression, Anxiety and Stress Levels of Individuals Doing Sports in Fitness Centers

Abstract

Aim: This study examined fitness professionals, athletes, athletes, anxiety and stress.

Methods: A total of 301 voluntary participants (149 females and 152 males) who do sports in fitness centers in Siirt province were included in the study. A personal information form was used to determine the basic characteristics of the participants, while scales were used to determine the level of exercise addiction, depression, anxiety and stress. T-test was used for comparisons between two independent groups and one-way ANOVA test was used for comparisons between three or more independent groups. In addition, correlation analysis was applied to find the relationship between the variables in the study.

Results: While no statistically significant difference was found between exercise addiction sub-dimensions and relationship status, satisfaction with physical appearance, weekly exercise hours and age variables, partial differences were observed between education status, sports history and gender. There was no statistically significant difference between depression, anxiety and stress and gender, relationship status, sports history, educational status, weekly exercise hours and age, but there was a significant difference between satisfaction with physical appearance and occupation.

Conclusion: As a result of, a small important connection was found between postponing individual and social separations and the development of conflict and tolerance, as well as between passion and lability, fear and stress.

Keywords

Anxiety,
Depression,
Exercise Addiction,
Stress.

Article Info

Received: 04.03.2024

Accepted: 14.03.2024

Online Published: 15.03.2024

DOI: 10.18826/useeabd.1447088

GİRİŞ

Spor, insan hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş ve fiziksel sağlığı korumak, formda kalmak, sporcuların performansını artırmak ve hatta kişisel tercihleri karşılamak için sıklıkla

¹ Sorumlu Yazar: Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilimdalı Lisansüstü Öğrencisi, ggulcanaygn@icloud.com

² Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, m.karayol@alparslan.edu.tr

* Bu çalışma birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



uygulanan bir aktivitedir. Egzersizin yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde de olumlu etkisi olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Fahey ve ark., 2014). Bu durumda, çok sayıda çalışma sporun kişisel yaşam kalitesinin artırılmasında ve stresle baş etme yöntemi olarak önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Çiftçi ve Çakır, 2023). Bağımlılık, fiziksel ya da psikolojik zararları olmasına rağmen bir kişiye, nesneye veya varlığa karşı hissedilen ve kontrol edilemeyen istek olarak tanımlanabilir. Uzun yıllardır bağımlılık kavramı fiziksel ve ruhsal bağımlılık olarak iki şekilde incelenmiştir (Uğurlu ve ark., 2012, Kalkavan ve ark., 2021). Günlük yaşam içerisinde bağımlılık olarak değerlendirmedığımız birçok eylemde aslında bağımlılık göstermekteyiz. Bağımlılık haline gelen eylemlere yemek yeme, internet kullanımı, bilgisayar oyunu, gibi davranışlar örnek gösterilse de bunların dışında aşırı egzersiz yapmak da bağımlılık haline gelebilmektedir (Hausenblas ve Giacobbi, 2004). Son yıllarda egzersiz alışkanlıklarına ilginin artması ve egzersiz olanaklarının yaygınlaşmasıyla birlikte egzersiz bağımlılığı kavramı giderek daha fazla ilgi görmeye başlamıştır (Szabo ve ark., 2015, Özavci ve Ünver, 2023). Egzersiz bağımlılığı, kişinin günlük yaşamını olumsuz yönde etkileyebilecek fiziksel aktiviteye aşırı ve kontrolsüz bağımlılığıdır (Demir, Hazar ve Cicioğlu 2018). Bu bağlamda egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yapan kişilerin ruh halini etkileyen faktörler arasındaki bağlantıyı anlamak büyük önem taşımaktadır. Bağımlılığın sonucu olarak ortaya çıkan mutluluk, bağımlılık gibi bir hastalığın üstünü örterek bağımlılık düzeyinin artmasına sebep olabilirken diğer yandan egzersiz bağımlılığı kişiyi asosyalleşerek yalnızlaştırabildiği gibi kişiyi suça eğilimli hale getirebilmektedir (Demir, 2022). Bunun gibi duygusal koşullar, özellikle depresyon, kaygı ve stres, kişinin genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Egzersiz bağımlılığı ile bu duygusal durumlar arasındaki bağlantıyı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde anlamak önemlidir (Hamer ve Karageorghis, 2007). Bu çalışmanın sonuçları, egzersizin zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki etkilerininin daha iyi anlaşılacağı ve egzersizin zihinsel sağlığı nasıl etkileyebileceğini açıklanmasında yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ile duygusal durumlar arasındaki ilişkinin anlaşılması, egzersizin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini optimize etmeyi amaçlayan egzersiz programlarının ve terapötik yaklaşımların geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Bunun yanı sıra mevcut literatüre kaynak sağlayarak bu yönde yapılan araştırmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda söz konusu araştırmanın yapılmasının önemli olduğu söylenebilir.

Söz konusu bu çalışma, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Ayrıca çeşitli demografik değişkenlere (cinsiyet, ilişki durumu, meslek, aylık gelir, spor geçmişi, eğitim düzeyi, fiziksel görünümünden memnuniyet, haftalık egzersiz sıklığı, günlük egzersiz süresi ve yaş) göre egzersiz bağımlılığı ile depresyon, kaygı ve stres düzeylerinde meydana gelebilecek farklılıkları tespit etmek araştırmanın bir diğer amacıdır.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Araştırmada tarama modeli (kesitsel ve ilişki model) isimli bir nicel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu araştırmada ise tarama deseni metodu kullanılmıştır. Tarama desenlerinden biri olan ilişki model tarama, değişkenler arasında olan ilişkileri inceleyerek neticeleri kestirmeyi amaçlar (Metin, 2015).

Araştırmanın evreni ve örnekleme

Bu araştırmanın evrenini Siirt ilinde hizmet veren 4 farklı fitness merkezine kayıtlı olan 1450 kişi oluştururken, örneklem gurubunu ise aynı fitness merkezlerine giden 149'u kadın ve 152'si erkek toplam 301 gönüllü birey katılım sağlamıştır.

Tablo 1. Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	149	49,5
	Erkek	152	50,5
İlişki Durumu	Var	103	34,2
	Yok	164	54,5
	Yeni Ayrıldı	34	11,3
Spor Geçmişi	1 Yıl ve Altı	115	38,2
	2-3 Yıl	78	25,9
	4-5 Yıl	40	13,3

	6-7 Yıl	36	12,0
	8 Yıl ve Üstü	32	10,6
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	108	35,9
	Ön Lisans	69	22,9
	Lisans ve üzeri	124	41,2
Fiziksel Görünümden Memnun Olma	Evet	178	59,1
	Hayır	46	15,3
	Kısmen	77	25,6
Haftalık Kaç Saat Egzersiz Yapıyorsunuz?	Yarım Saat	44	14,6
	1 Saat	84	27,9
	2 Saat	77	25,6
	3 Saat	29	9,6
	4 Saat ve Fazlası	67	22,3
Toplam		301	100

Araştırmanın veri toplama araçları

Bilgi Formu: Birinci bölümde, katılımcılara cinsiyet, yaş, ilişki durumu, spor geçmişi, fiziksel görünümünden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): İkinci bölümde, katılımcıların egzersiz bağımlılığını ölçmek amacıyla geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Demir ve ark., (2018) ‘‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)’’ yöneltilmiştir. Bu ölçme aracı 5’li Likert tipinde bir ölçekten oluşmaktadır. Ölçek alt boyutları; Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi (8, 9, 10, 11, 12, 13), Çatışma, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) ile Tolerans Gelişimi ve Tutku (14, 15, 16, 17) şeklindedir. Ölçek 3 alt boyut ve 17 sorudan meydana gelmektedir.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42): Üçüncü bölümde, katılımcılara geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından yapılan Bilgel ve Bayram’ın (2010) Türkçe’ye uyarladığı ‘Depresyon, Anksiyete ve Stres ölçeği (DASS-42)’ yöneltilmiştir. Ölçek toplamda 42 madde ve 3 alt boyut şeklindedir. Ölçek alt boyutları; Depresyon (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42), Anksiyete (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41) ve Stres (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39) şeklindedir.

Araştırmanın veri analizi

Verilerin çözümlenmesi için SPSS 22.0 programı kullanarak hata oranı 0,05 düzeyinde kabul edilmiştir. Verilerin normallik varsayımını değerlendirmek için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,+1 referans aralıklarında olduğu tespit edilmiştir (Büyükoztürk, 2018). Bu sebeple, iki ölçekten elde edilmiş olan verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır. İki bağımsız grup arası karşılaştırmalar için T-testi, üç veya daha çok bağımsız grup arasında olan karşılaştırmalar için ise one-way ANOVA testi kullanılmıştır. Farkın kaynağını bulmak amacıyla post-hoc analizlerinden LSD testi kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada değişkenler arasında olan ilişkiyi bulmak amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma kapsamında kullanılan ölçek alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	Alt Boyutlar	Çarpıklık	Basıklık	α
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	-,631	,283	,785
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	,424	-,241	,714
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	-,276	-,473	,703
DASS	Depresyon	,356	-,522	,915
	Anksiyete	,242	-,626	,904
	Stres	,161	-,445	,881

EBÖ= Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği / DASS= Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

Tablo 2 incelendiğinde araştırma kapsamında alınan ölçeklere ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin Büyükoztürk (2018) belirttiği -1, +1 arasında olduğu ve dağılımın normal olduğu görülmüştür. Cronbach’s Alpha iç tutarlılık değeri 0 ile 1 arasında değer almaktadır ve değerler 1’e yaklaştıkça tutarlılık/güvenilirlik artmaktadır (Cronbach, 1990). Bu araştırmada ölçek alt boyutlarının alpha kat sayısı yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	149	25,72	5,74	2,659	,008*
		Erkek	152	23,97	5,69		
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	Kadın	149	16,61	5,24	-,331	,741
		Erkek	152	16,81	5,18		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	149	12,38	3,68	-1,124	,262
		Erkek	152	12,87	3,81		
DASS	Depresyon	Kadın	149	29,30	10,10	,795	,427
		Erkek	152	28,41	9,41		
	Anksiyete	Kadın	149	29,43	10,15	1,218	,224
		Erkek	152	28,11	8,57		
	Stres	Kadın	149	31,59	9,51	1,150	,251
		Erkek	152	30,41	8,30		

* $p < 0,05$

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkeni ile bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar bulunmamışken ($p > 0,05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutlarına bakıldığında ($\bar{X} = 25,72$, $p < 0,05$) kadın katılımcıların erkek katılımcılara oranla ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. İlişki durumu ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanları arasındaki anova sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	İlişki Durumu	n	\bar{X}	S	F	p
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Var	103	24,77	5,73	,787	,456
		Yok	164	24,65	5,86		
		Yeni Ayrıldı	34	26,00	5,44		
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	Var	103	17,14	5,16	1,597	,204
		Yok	164	16,24	5,12		
		Yeni Ayrıldı	34	17,68	5,62		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Var	103	12,90	3,54	1,848	,159
		Yok	164	12,28	3,84		
		Yeni Ayrıldı	34	13,47	3,88		
DASS	Depresyon	Var	103	24,77	5,73	,787	,456
		Yok	164	24,65	5,86		
		Yeni Ayrıldı	34	26,00	5,44		
	Anksiyete	Var	103	17,14	5,16	1,597	,204
		Yok	164	16,24	5,12		
		Yeni Ayrıldı	34	17,68	5,62		
	Stres	Var	103	12,90	3,54	1,848	,159
		Yok	164	12,28	3,84		
		Yeni Ayrıldı	34	13,47	3,88		

 $p < 0,05$

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların ilişki durumu değişkeni ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ve depresyon, anksiyete ve stres alt boyut puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Spor geçmişi ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanları arasındaki anova sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Spor Geçmişi	n	\bar{X}	Ss	F	p	LSD
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 Yıl ve Altı ^a	115	23,50	5,65	3,022	,018*	a<b,d,e
		2-3 Yıl ^b	78	25,29	5,71			
		4-5 Yıl ^c	40	25,25	5,12			
		6-7 Yıl ^d	36	26,08	5,95			
		8+ ^e	32	26,66	6,17			
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	1 Yıl ve Altı ^a	115	16,29	4,50	1,792	,130	-
		2-3 Yıl ^b	78	16,91	5,50			
		4-5 Yıl ^c	40	15,63	4,22			
		6-7 Yıl ^d	36	17,17	5,77			
		8+ ^e	32	18,59	6,78			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 Yıl ve Altı ^a	115	12,12	3,72	2,573	,038*	a<d,e

		2-3 Yıl ^b	78	12,74	3,73	c<d,e		
		4-5 Yıl ^c	40	11,90	3,35			
		6-7 Yıl ^d	36	13,78	3,79			
		8+ ^e	32	13,78	4,01			
DASS	Depresyon	1 Yıl ve Altı ^a	115	28,30	9,10	,321	,864	-
		2-3 Yıl ^b	78	28,81	9,81			
		4-5 Yıl ^c	40	30,08	9,36			
		6-7 Yıl ^d	36	29,67	10,43			
		8+ ^e	32	28,47	11,79			
	Anksiyete	1 Yıl ve Altı ^a	115	28,44	8,59	,581	,676	-
		2-3 Yıl ^b	78	28,78	9,13			
		4-5 Yıl ^c	40	30,75	9,82			
		6-7 Yıl ^d	36	28,44	10,85			
		8+ ^e	32	27,75	10,68			
	Stres	1 Yıl ve Altı ^a	115	30,59	8,22	,995	,410	-
		2-3 Yıl ^b	78	29,92	8,80			
		4-5 Yıl ^c	40	33,08	8,85			
		6-7 Yıl ^d	36	31,44	9,58			
		8+ ^e	32	31,94	10,84			

*p<0,05

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların spor geçmişi değişkeni ile bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamışken ($p>0,05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F(4-300)= 3,022$; $p<0,05$) tolerans gelişimi ve tutku ($F(4-300)= 2,573$; $p<0,05$) alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu farkın hangi gruptan dolayı olduğunu görmek amacıyla yapılan 'LSD' testi sonucunda, 8 yıl ve üstü, 6-7 yıl ve 2-3 yıl spor özgeçmişli olanların 1 yıl ve altı spor özgeçmişli olanlara oranla aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. 8 yıl ve üstü ve 6-7 yıl spor özgeçmişli olanların 1 yıl ve altı spor özgeçmişli olanlara oranla, 8 yıl ve üstü ve 6-7 yıl spor özgeçmişli olanların 4-5 yıl spor özgeçmişli olanlara oranla tolerans gelişimi ve tutkularının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların spor geçmişi değişkeni ile depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları arasında farklılıklar saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 6. Eğitim durumu ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanları arasındaki anova sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	F	p	LSD*
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Lise ve Altı ^a	108	23,16	5,72	8,733	,000*	a<b,c b<c
		Ön Lisans ^b	69	24,94	6,48			
		Lisans ve üzeri ^c	124	26,25	5,01			
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Lise ve Altı	108	16,20	4,96	1,881	,154	-
		Ön Lisans	69	16,26	4,74			
		Lisans ve üzeri	124	17,40	5,60			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Lise ve Altı	108	12,48	3,70	,415	,661	-
		Ön Lisans	69	12,43	4,01			
		Lisans ve üzeri	124	12,86	3,67			
DASS	Depresyon	Lise ve Altı	108	28,17	9,43	,466	,628	-
		Ön Lisans	69	28,93	8,67			
		Lisans ve üzeri	124	29,40	10,59			
	Anksiyete	Lise ve Altı	108	28,01	8,34	,588	,556	-
		Ön Lisans	69	28,91	9,34			
		Lisans ve üzeri	124	29,34	10,27			
	Stres	Lise ve Altı	108	30,06	8,39	1,031	,358	-
		Ön Lisans	69	31,13	8,18			
		Lisans ve üzeri	124	31,73	9,73			

*p<0,05

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamışken ($p>0,05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F(2-300)= 8,733$; $p<0,05$) alt boyutu ile arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu farkın hangi gruptan dolayı olduğunu görmek amacıyla yapılan 'LSD' testi sonucunda, ön lisans ve lisans ve üzeri eğitim durumu olanların lise ve altı eğitim durumuna sahip olanlara oranla, lisans ve üzeri eğitim durumu olanların ön lisans eğitim durumuna sahip olanlara göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin daha yüksek olduğu

görülmüştür. Ayrıca katılımcıların eğitim durumu değişkeni ile depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Fiziksel görünümünden memnun olma durumu ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanları arasındaki anova sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	FGMO	n	\bar{X}	Ss	F	p	*LSD
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	178	24,65	5,61	,232	,793	-
		Hayır	46	25,11	5,44			
		Kısmen	77	25,12	6,36			
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma	Evet	178	16,61	5,12	,386	,680	-
		Hayır	46	16,39	4,74			
		Kısmen	77	17,14	5,67			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	178	12,30	3,68	2,392	,093	-
		Hayır	46	12,57	3,67			
		Kısmen	77	13,42	3,88			
DAS	Depresyon	Evet	178	28,64	9,57	2,088	,126	-
		Hayır	46	31,41	9,82			
		Kısmen	77	27,81	9,99			
	Anksiyete	Evet	178	28,38	9,61	1,313	,271	-
		Hayır	46	30,83	9,20			
		Kısmen	77	28,43	8,95			
	Stres	Evet ^a	178	30,34	8,64	3,049	,049*	a<b
		Hayır ^b	46	33,93	8,87			
		Kısmen ^c	77	30,75	9,37			

* $p<0,05$ FGMOD= Fiziksel Görünümünden Memnun Olma Durumu

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumu ile duygu değişimi, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların fiziksel görünümünden memnun olma durumu ile depresyon ve anksiyete alt boyutları ile arasında bir fark bulunamamışken ($p>0,05$), stres ($F(2-300)= 3,049$; $p<0,05$) alt boyutu ile arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farkın hangi gruptan dolayı olduğunu görmek amacıyla ‘LSD’ testi sonucunda, soruya hayır cevabını verenlerin evet cevabını verenlere oranla stres düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Haftalık kaç saat egzersiz yapma ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanları arasındaki anova sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	Saat	n	\bar{X}	Ss	F	p
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1/2 Saat	44	24,18	5,10	,862	,487
		1 Saat	84	24,83	5,52		
		2 Saat	77	24,21	6,53		
		3 Saat	29	25,83	5,07		
		4+	67	25,58	5,85		
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma	1/2 Saat	44	15,05	4,88	1,531	,193
		1 Saat	84	16,94	5,12		
		2 Saat	77	17,04	4,91		
		3 Saat	29	17,72	5,89		
		4+	67	16,70	5,43		
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	1/2 Saat	44	12,09	3,89	,802	,525
		1 Saat	84	12,26	3,62		
		2 Saat	77	12,88	3,99		
		3 Saat	29	12,69	4,05		
		4+	67	13,12	3,41		
DASS	Depresyon	1/2 Saat	44	27,27	9,46	1,192	,315
		1 Saat	84	29,36	9,17		
		2 Saat	77	29,83	9,95		
		3 Saat	29	30,66	9,91		
		4+	67	27,34	10,26		
	Anksiyete	1/2 Saat	44	28,61	9,29	,510	,728
		1 Saat	84	29,37	9,55		
		2 Saat	77	28,99	8,09		
		3 Saat	29	29,72	9,22		
		4+	67	27,43	10,75		
	Stres	1/2 Saat	44	28,89	8,76	,914	,456
		1 Saat	84	31,31	9,16		

2 Saat	77	31,23	8,21
3 Saat	29	32,69	8,38
4+	67	30,97	9,73

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların haftalık kaç saat egzersiz yapma durumu değişkeni ile duygu değişimi, aşırı odaklanma ve çatışma, tolerans gelişimi ve bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tutku alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Ayrıca katılımcıların haftalık kaç saat egzersiz yapma durumu değişkeni ile depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 9. Yaş ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyut puanları ve depresyon, anksiyete ve stres ölçeği puanları arasındaki pearson korelasyon testi sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar		Yaş
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	r	,074
		p	,198
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	r	-,002
		p	,978
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	r	,105
		p	,068
DASS	Depresyon	r	-,055
		p	,346
	Anksiyete	r	-,041
		p	,480
	Stres	r	-,018
		p	,759

* $p<0,05$

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların yaş durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile arasında herhangi bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 10. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres ölçeği alt boyutları arasında olan korelasyon sonuçları

Değişkenler	Alt Boyutlar	DASS			
		Depresyon	Anksiyete	Stres	
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	r	,051	,045	,078
		p	,378	,441	,178
	Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	r	,295**	,273**	,269**
		p	,000	,000	,000
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	r	,148**	,145**	,151**
		p	,010	,012	,009

** $p<0,05$

Tablo 10 incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres ölçeği alt boyutları arasında ilişki varlığını bulmak için yapılmış olan korelasyon testi sonucuna bakıldığında bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve çatışma ile depresyon ($r=,295$; $p<0,05$), anksiyete ($r=,273$; $p<0,05$) ve stres ($r=,269$; $p<0,05$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve çatışma arttıkça depresyon, anksiyete ve streslerinin de artacağı şeklinde yorumlanabilir. Tolerans gelişimi ve tutku ile depresyon ($r=,148$; $p<0,05$), anksiyete ($r=,145$; $p<0,05$) ve stres ($r=,151$; $p<0,05$) arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

TARTIŞMA

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre çatışma ve tolerans gelişimi ve bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında bir farklılık bulunmadığı, ancak aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutları arasında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Demirel ve Cicioğlu (2020) araştırmalarında cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında bir fark bulunamamıştır. Bu netice ile paralel olarak, Arslanoğlu ve ark., (2021), Batu ve Aydın (2020), Sucular (2020) ve Birgönül (2019) araştırmalarında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklar tespit edememiştir. Bu durumun, erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısından daha çok olmasından dolayı kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların ilişki durumu değişkenine göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Orhan, Yücel ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları araştırmada

medeni durumun egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır. Fakat, bu sonuçlara karşın egzersiz bağımlılığının medeni durum değişkenine göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Polat ve Şimşek (2015) tarafından yürütülen bir araştırmada, bir yıldan fazladır düzenli olarak egzersiz yapan kişilerde egzersiz bağımlılığı ve medeni durum arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bağlamında, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha yüksek seviyede egzersiz bağımlılığına sahip olduğu bulunmuştur. Bu durum, bekar katılımcıların egzersize daha çok zaman ayırabilmesi ve aile içi sosyal rollerinin daha az olması olarak açıklanabilir.

Katılımcıların spor geçmişi değişkenine göre bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmamışken, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma bulguları, Akgöl (2019), Bavlı ve ark., (2011), Berczik ve ark., (2012), Cicioğlu ve ark., (2019), Costa ve ark., (2012), Çakır (2019), Namlı ve ark., (2018) gibi literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarıyla paraleldir. Kagan (1987) ise "Bağımlılık ve Kişilik Faktörleri" adlı araştırmasında, egzersiz yapma yaşı yüksek olan kişilerin bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu doğrultuda egzersiz geçmişi fazla olan kişilerin tutku ve tolerans düzeylerinin daha çok olduğu söylenebilir.

Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmamışken, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Demirel (2019) araştırmasında, katılımcıların eğitim düzeylerini artması ile egzersize daha çok önem verdiklerini belirtmiştir. Güler (2020) araştırmasında liseden mezun olanların lisans mezunlarına oranla daha yüksek egzersiz odaklanma düzeyine sahip olmalarının sebebi olası sorumluluk duygusundan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireylerin meslek hayatı, geçim endişesi gibi faktörler egzersize ayrılan odağın azalması neden olabilir. Bunun sebebi ise kişinin yaşının ilerlemesi ve eğitim düzeyinin artmasıyla beraber egzersize olan bakış açısının değişmesi olabilir.

Katılımcıların fiziksel görünümünden memnuniyet düzeyi değişkenine göre egzersiz bağımlılığının alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Vücut kitle indeksi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar çelişkili sonuçlar vermektedir. Uzun (2019) yaptığı çalışmada, egzersiz bağımlılığı düşük olan katılımcıların vücut kitle indeksi ile asemptomatik ve bağımlı katılımcılara göre pozitif yönlü düşük düzeyde bir anlamlı ilişki gösterdiğini tespit etmiştir. Bu sonuç, erkeklerde vücut kitle indeksinin artması, kas dokusunun artışıyla korelasyon halinde olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, günümüzde ideal erkek ve kadın vücut tiplerinin kaslı ve zayıf olduğu algısı yaygındır, bu sebeple genç erkek ve kadınlar sık olarak vücut geliştirme ve vücut çalışmalarına yönelebilirler (Hausenblas ve ark., 2017). Bu konuda yapılan farklı araştırmalar da ise benzer sonuçların olduğu görülmektedir. (Bayram, 2019; Çetintürk, 2021; Eraslan ve Aydoğan, 2016; Koparan ve ark., 2010; Musa, 2020; Telli ve Ünal, 2016). Bu bulgular, fiziksel görünüme yönelik memnuniyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde direkt olarak etki taşımadığını göstermektedir. Bununla beraber, cinsiyet, vücut kitle indeksi ve fiziksel memnuniyet gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığı üzerinde karmaşık bir ilişkiye sahip olduğunu bulan araştırmaların çeşitliliğine dikkat çekmek önem taşımaktadır. Bu konuda olan araştırmaların daha çok detaylı ve büyük örneklemlili olması, bu ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Katılımcıların haftalık egzersiz saatleri değişkenine göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Arslanoğlu ve ark., (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, katılımcıların egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılığı alt faktörlerinden "aşırı odaklanma ve duygu değişiminde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca, literatürde konu ile ilişkili farklı araştırmalar (Başoğlu, 2018; Bavlı ve ark., 2011; Bavlı ve ark., 2015; Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Kagan, 1987; Uz, 2015; Zırhioğlu, 2011) da bu bulguyu destekler niteliktedir. Çoğunlukla bu konuda yapılan tüm araştırmalar, egzersiz yapma süresi ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin pozitif olduğu ile paralel fikirdedir. Masters ve Lambert'in (1989) araştırmasına göre, bu bağımlılığın kontrol dışına çıkması durumunda birtakım problemler yaşanabileceği söylenmiştir. Bunun sebebinin yeterli düzeyde dinlenememe, beslenememe veya dengesiz beslenmeden kaynaklandığı söylenebilir. Aynı zamanda bireylerin bir süre sonra sürantrene olması mümkündür. Ayrıca, bireyin egzersiz salonunda fazla zaman harcayarak, hedeflediği gelişmeyi göremediğini düşünebilir veya daha hızlı bir şekilde ulaşmak isteyebilir, bu da farklı eğilimlere yol açabilir.

Katılımcıların yaş durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarında herhangi bir ilişki görülmemiştir. Cicioğlu ve ark., (2019), Paksoy (2021) ve Kalkavan ve ark., (2021)

tarafından yapılan araştırmalarda yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Çalışmamızdan ayrı olarak İlbak ve Altun (2020) sedanter olmayan kişiler üzerinde yaptıkları çalışmada, katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit etmemişlerdir. Kişiler belli bir yaşa sahip olunca farklı uğraşlara yönelme tercihleri yükselebilir. Çoğu zaman öncelik olarak kendi bedenlerinde bir değişime uğrama çabalarından dolayı egzersize yönelim artabilir. Ayrıca, genç yaşlarda egzersize zaman ayıramayan kişiler, yaşın artması ve rekreasyon vakitlerinin genişlemesi ile egzersize yönelebilirler.

Bu bulgular, düzenli olarak egzersiz yapmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu desteklemektedir. Daha sık ve düzenli egzersiz yapan katılımcıların, aşırı duygu değişimi, tolerans gelişimi, odaklanma ve tutku düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve atışması ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları, fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki önemine vurgu yapmaktadır. Egzersiz düzeyini artırmak, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesini azaltmak, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşürebilir. Bu sebeple, kişilerin düzenli egzersiz yapmaları ve bireysel-sosyal ihtiyaçlarını ihmal etmemeleri önem taşımaktadır.

TEŐEKKÜR

Araştırma tasarımı makalenin hazırlanması ve verinin toplanması gibi kısımlarda araştırma yazarları ortak iç birliği sağlamış olup istatistiksel analiz kısmı başta başta olmak üzere diğer tüm süreçlerde desteğini esirgemediği için Arş. Gör. Muhammed Özkan TURHAN'a teőekkür ederiz.

Etik Onay İzin Bilgileri

Etik Kurul Komitesi: Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Protokol Numarası: 08.11.2022 11/32

KAYNAKÇA

- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A. & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Başoğlu, U.D. (2018). Exercise addiction: a comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal training. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 21-25.
- Batu, B. & Aydın, A. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B.B., Gültekin, K. & Ödemiş, M. (2015). Dansılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences- IJSETS*, 1(2), 120-124.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu M.E. & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- 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.
- Bilgel, N. & Bayram, N. (2010). Turkish version of the depression anxiety stress scale (DASS-42): Psychometric properties. *Archives of Neuropsychiatry*, 47, 118- 26.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Büyüköztürk, ř. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri (Scientific research techniques)*. Ankara: Pegem Akademi.
- 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.
- Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A., Larcana, R. & Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the exercise dependence scale-revised in Italian exercisers. *Journal Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- Cronbach, L. J. (1990). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper & Row.
- Çakır, E. (2019). The Examination of Exercise Addiction Levels of University Students Studying in Health Field. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 1-5.
- Çetintürk, M. (2021). *Fitness merkezlerine giden bireylerin yeme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Çiftçi, İ. & Çakır, V.O. (2023). The Effect of Personality Factors on Social Appearance Anxiety and Life Satisfaction. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(1), 168-176.
- Demir, G.T. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi ile egzersiz yapamama durumunda yaşananlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 281-296.
- Demir, G.T., Hazar, Z. & Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demirel, H. & Cicioğlu, H. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Eraslan, M. & Aydoğan, H. (2016). Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.
- Fahey, T., P. Insel. & Roth, W. (2014). *Fit and well: core concepts and labs in physical fitness and wellness*. New York: McGraw-Hill Education.
- Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Güzel, M.C. (2021). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi (Balıkesir ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Hamer, M. & Karageorghis, C.I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
- Hausenblas, A.H. & Giacobbi, P.R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265- 1273.
- Hausenblas, H.A., Schreiber, K. & Smoliga, J.M. (2017). Addiction to exercise. *Bmj*, 357.
- İlbak, İ. & Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.
- Kagan, D. M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- Kalkavan, A., Terzi, E. & Kayhan, R. (2021). Türkiye olimpik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Koparan, Ş., Öztürk, F. & Korkmaz, N. H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa Örneği). *E-Journal of New World Sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.
- Masters, K. S. & Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.

- Metin, M. (2015). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518.
- Namlı, S., Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E. & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Özavci, R. & Ünver, O. (2023). Sportif rekreasyonel aktivitelere katılımda hissedilen yalnızlığın egzersiz bağımlılığına etkisi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 298-311.
- Paksoy, S.M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (kahramanmaraş ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Polat, C. & Şimşek, K.Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği (The study of individuals' exercise addiction levels at sports centres: Eskişehir sample). *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Sucular, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın.
- 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), 303-308.
- Telli, E. & Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Uğurlu, T.T., Şengül, C.B. & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37-50.
- Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Uzun, U. (2019). *Spor bilimleri eğitimi alan yüksek öğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Zırhhoğlu, G. (2011). An investigation of the exercises dependence with regard to exercises behavior: The sample of van, e-journal of new world sciences academy. *Sports Sciences*, 6(4), 214-222.

KAYNAK GÖSTERİMİ

Aygün, G. & Karayol, M. (2024). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi- USEABD*, 10(1), 62-72. DOI: 10.18826/useabd.1447088