



**ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Mustafa Bahadır YÜKSEL
Yüksek Lisans Tezi
Danışman: Dr.Öğr.Üyesi Yunus TORTOP
TEZ NO: 2022/026
Afyonkarahisar

**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN
BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE EGZERSİZ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

Mustafa Bahadır YÜKSEL

Danışman

Dr.Öğr.Üyesi Yunus TORTOP

TEZ NO: 2022/026

AFYONKARAHİSAR

TEZ KABUL VE ONAY SAYFASI

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda** Mustafa Bahadır YÜKSEL tarafından hazırlanan “**Özel Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Bazı Değişkenlere Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca 20/07/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından **oy birliği** ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Üye

Üye

Afyon Kocatepe Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun

..... / /tarih ve

..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilimsel Yayın Etiği İlkeleri ve Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
 - Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi, - Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
 - Bu tezin herhangi bir bölümünü Afyon Kocatepe Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı
- beyan ederim.**

20/07/2022

Mustafa Bahadır YÜKSEL

ÖZET

ÖZEL SPOR MERKEZLERİNE DEVAM EDEN BİREYLERİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada özel spor merkezlerine devam eden bireylerin bazı değişkenlere göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2020 yılı İzmir ilinde faaliyet gösteren spor merkezlerine devam eden 18 – 50 yaş arası, gönüllülük esasına dayanarak belirlenmiş 143 kadın ve 186 erkek toplam 329 birey oluşturmuştur. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p<0.05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir. Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS 20 paket programı kullanılmıştır.

Mevcut araştırmanın sonucunda, özel spor merkezlerine devam eden bireylere yapılan ölçekten elde edilen verilere göre; yaş, öğrenim durumu, spor yaşı, egzersiz süresi, egzersize başlama nedenleri ve fiziki görünümünden memnuniyet değişkenlerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Cinsiyet, iş alanları, gelir düzeyleri, branşları ve egzersiz sıklığı değişkenlerinde ise kısmen farklılıklar gözlemlenmiş olup, katılımcıların medeni durumlarının egzersiz bağımlılığına dair herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor Merkezi, Fitness, Spor Tesisleri, Spor, Egzersiz, Bağımlılık

SUMMARY

EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS ACCORDING TO SOME VARIABLES OF INDIVIDUALS WHO ATTENDING PRIVATE SPORTS CENTERS

In this study, it was aimed to examine the exercise addiction status of individuals attending private sports centers according to some variables.

The sample of the study consisted of a total of 329 individuals, 143 women and 186 men, between the ages of 18 and 50, who attended the sports centers operating in the province of Izmir in 2020, determined on a voluntary basis. Descriptive survey model was used in the research. In the analysis of data; Descriptive statistics (percentage, frequency, mean and standard deviation) were used to determine the demographic characteristics of the participants. The normality distribution of the data was tested with Skewness and Kurtosis values. Parametric test techniques were used in the analysis of normally distributed variables. Independent samples t-test for two groups and one-way analysis of variance for more than two groups were used to determine the differences between variables. Tukey's multiple comparison test was used to determine the source of the difference as a result of the analysis of variance. Confidence interval was determined as 95% and values below $p < 0.05$ were considered significant. IBM SPSS 20 package program was used in the analysis of the research data.

As a result of the current research, according to the data obtained from the scale applied to individuals attending private sports centers; Significant differences were observed in the variables of age, education status, sports age, duration of exercise, reasons for starting exercise, and satisfaction with physical appearance. Partial differences were observed in the variables of gender, occupation, income levels, branches and exercise frequency, and it was determined that the marital status of the participants did not have any effect on exercise addiction.

Keywords: Sports Center, Fitness, Sport Facilities, Sport, Exercise, Addiction

ÖNSÖZ

Tez çalışmam sırasında kıymetli bilgi, birikim ve tecrübeleri ile bana destek olan değerli danışman hocam Dr.Öğr.Üyesi Yunus TORTOP'a sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Mustafa Bahadır YÜKSEL

Afyonkarahisar

2022

İÇİNDEKİLER

SAYFA

KABUL VE ONAY SAYFASI

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ SAYFASI

ÖZET	i
SUMMARY	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	v
1.GİRİŞ.....	1
1.1 Problem Durumu.....	3
1.2.Araştırmanın Hipotezleri	4
1.3.Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları	6
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.7. Egzersizin Tanımı	6
1.8.Egzersize Katılım Nedenleri	8
1.9.Fitness Nedir?	11
1.10.Bağımlılık Kavramı	13
1.11.Bağımlılık Çeşitleri.....	13
1.12. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri.....	18
1.13.Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri.....	19
2.MATERYAL VE METOT	22
2.1. Araştırma Modeli	22
2.2.Evren ve Örneklem	22
2.3. Verilerin Toplanması	24
2.4. Verilerin Analizi	26
3. BULGULAR	27
6. KAYNAKLAR.....	47
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Çizelge 3.1: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları	27
Çizelge 3.2: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırma Sonuçları	27
Çizelge 3.3: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları	28
Çizelge3.4: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları	29
Çizelge 3.5: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının İş Alanlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	30
Çizelge 3.6: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçlar	31
Çizelge3.7: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	32
Çizelge3.8: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Spor Branşına Göre Karşılaştırma Sonuçları	33
Çizelge 3.9: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Egzersiz Sıklığı Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları	34
Çizelge 3.10: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Egzersiz Süresine Göre Karşılaştırma Sonuçları	35
Çizelge 3.11: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Egzersize Başlama Nedenlerine Göre Karşılaştırma Sonuçları	36
Çizelge 3.12: Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fiziki Görünümlerinden Memnuniyet Durumları ile Karşılaştırma Sonuçlar	37

1.GİRİŞ

Teknolojinin gelişmesi birçok alana etki ettiği gibi insan gücüne olan ihtiyacı da doğrudan etkileyerek günden güne insanlara, zaman ve mekan konularında avantaj sağlayıp onların daha az hareket etmelerini sağlayarak azaltabilmektedir. Bunun sonucunda da iş ve sosyal çevrenin yoğun baskı ve stresi, insanların doğal yapısına uymayan durağan bir yaşam tarzı ortaya çıkarabilmektedir. Spor, günlük yaşantının streslerinden uzak dinamik bir alan oluşturarak, modern hayatın oluşturduğu bu tehlikeye çözümler getirmekte ve sağlıklı yaşam tarzı ile koruyucu hekimliğe yardımcı olmaktadır. Sporun bu işlevinin yanı sıra, kişilerin sosyal ve bireysel karakter gelişimleri üzerinde olumlu etkileri görülmektedir. Böylelikle bir yandan medeniyetin göstergesi haline gelen spor, diğer yandan insanlar tarafından benimsenen, ilgi duyulan ve onların zevklerine uygun davranış biçimi veya yaşam şekline dönüşebilir. Sporun, insanların hayatlarına sağladığı bu katkılar sebebiyle, spora ve sportif aktivitelere olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır (Sural ve Tamer, 2021).

Teknolojik gelişmelerle beraber toplumlardaki kişilerin yaşam tarzlarında fiziksel etkinliklerden çok zihinsel etkinliklere bağlı olarak giderek artan durağan bir ortam gözlemlenmektedir. Bu tür yaşam tarzına uyum sağlamak yani fiziksel ve bedensel hareketsizlik 21.yüzyılın en önemli hastalıklarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda sportif aktiviteler, bireyin sağlığının korunması, çok daha iyi bir duruma getirilmesi, en önemlisi de stres ve psikolojik baskılardan uzak bir ortam oluşturulması açısından önemli bir rol oynamaktadır (Yaman, 1994).

Egzersiz, belirli bir plan ve program dahilinde gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir veya birden fazla unsurunu geliştirmeye ya da stabil tutmaya yönelik yapılan tekrarlardan oluşan vücut hareketleri bütünü olarak adlandırılabilir. Egzersiz faaliyetleri vücut ağırlığı kontrolünü elde tutma, kronik hastalıkları azaltma (kalp rahatsızlıkları, osteoporoz, diyabet, felç, depresyon gibi), keyifli vakit geçirme, olumlu benlik geliştirme ve sosyal bir çevre oluşturma amacı ile gerçekleştirilmektedir. Bu yönleriyle bakıldığında egzersiz, insanlarda fiziksel ve psikolojik açıdan pozitif etkiler sağlamaktadır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2015).

Sağlıklı olma açısından egzersizin en temel amacı, hareketsiz yaşantının sebep olduğu organik ve fiziki (postüral) bozuklukları engellemek ya da yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini artırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun seneler sürdürülebilir hale getirmektir. Bu bağlamda, gelişmiş toplumlarda, toplum bireylerinin biyolojik denge sağlama gereksinimi spora olan ilginin başlıca temellerini oluşturmaktadır (Orhan, 2019).

Toplumdaki bireylerin fit ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak adına görünüşlerine verdikleri önem herkes tarafından izlenimlenmektedir. İnsanlar fiziksel olarak daha fit olmak, daha zarif ve kaslı bir yapıya sahip olabilmek için bazı egzersizleri denemektedir. Sosyal birlikteliğin etkisiyle kadınların daha fit ve zarif bedenlere sahip olmak istedikleri görülürken erkeklerde daha kaslı ve kuvvetli bedene sahip olmayı istemektedirler (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Araştırmacıların bulgularına göre; bahis oyunları oynamak, beslenmek, cinsel aktiviteler, bilgisayar oyunları ve internet kullanımı gibi davranışların yanında egzersiz yapmanın da bağımlılık yaratma olasılığı mümkündür (CoverleyVeale, 1987).

Bağımlılık; Oxford Sözlük'te "*aşırı isteklilik*" olarak tanımlanmıştır. Bu iddiaya göre birçok aktivite ve davranışlar herhangi bir tanımlama sınırlaması olmadan açıkça bağımlılık olarak değerlendirilebilir (Oxford, 1985).

Bağımlılık davranışı hayatın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilecek ve bireyi farklı birçok alanda olumsuz etkileyebilecek bir bozukluk olarak değerlendirilebilir. Bazı noktalarda benzerlik göstermesine rağmen, insanların yaşam koşullarıyla bağlantılı olarak değişip bireyselleşen bu durum, seneler içerisinde daha geniş bir kapsamda değerlendirilmeye başlanmıştır (Koruç, 2009).

Yalnızca madde kullanım bozuklukları olarak değil davranıştan kaynaklı oluşan bağımlılık türlerinin dahil edilmesiyle artan bir araştırma alanı oluşmuştur. Bu bilgiler ışığında egzersiz bağımlılığı davranış temelli bir bağımlılık türü olarak literatürde yer almaktadır. Bağımlılıkların genelinde olduğu gibi çok net sınırları olan bir tanımı

olmamasıyla beraber, sıklıkla görülen bazı psikiyatrik sorunlardan farklı olarak değerlendirilme durumu oluşabilmektedir ve bu bulguların ayrı olarak incelenmesi gerekmektedir. Egzersiz genel olarak kişinin yaşamına olumlu katkılar yapması ile ele alınmaktadır fakat, son yıllarda kişilerin değişen yaşam standartlarına bağlı olarak egzersizi hayatlarında olması gerekenden farklı bir noktaya getirmeleri sonucu, bağımlılığa neden olabilecek bir davranış olarak da değerlendirilmeye başlanmıştır (Arsan, 2009).

Bu tanımlardan yola çıkarak egzersiz bağımlılığı tanımını inceleyecek olursak; egzersiz bağımlılığı, egzersiz rutininin kişinin kontrolünden çıkması, egzersizden beklenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, frekansının ve şiddetinin daima artırılması, aile ve sosyal çevreye egzersiz sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapmak ve kişinin hayatını egzersiz alışkanlığı üzerine yeniden şekillendirmesi olarak tanımlanabilmektedir (Adams ve Kirkby, 2002).

Bu çalışmanın amacı da düzenli olarak spor merkezlerine giden sağlıklı yetişkinlerde egzersiz süresi, sıklığı, egzersiz yaşı, cinsiyet, eğitim düzeyi, egzersiz tipi ve aylık gelir vb. değişkenler ile egzersiz bağımlılığının incelenmesidir.

1.1 Problem Durumu

Spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile demografik özellikleri arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.1.1.Alt Problemler

1. Spor merkezlerine devam eden bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Spor merkezlerine devam eden bireylerin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
3. Spor merkezlerine devam eden bireylerin medeni durum değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

4. Spor merkezlerine devam eden bireylerin öğrenim durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
5. Spor merkezlerine devam eden bireylerin iş durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
6. Spor merkezlerine devam eden bireylerin gelir durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
7. Spor merkezlerine devam eden bireylerin spor yaşları değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
8. Spor merkezlerine devam eden bireylerin spor branşları değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
9. Spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
10. Spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz süresi değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
11. Spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersize başlama nedenleri değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?
12. Spor merkezlerine devam eden bireylerin fiziki görünümünden memnuniyet değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma var mıdır?

1.2.Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın Hipotezi: Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılık durumları ve alt boyutları ile bazı demografik özellikleri arasında bir farklılık vardır. Bu farklılaşmada bireylerin demografik özelliklerinin etkili olduğu öne sürülmüş ve alt hipotezler geliştirilmiştir.

1. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.
2. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları yaş kategorilerine göre farklılık göstermektedir.

3. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, medeni hallerine göre farklılık göstermektedir.
4. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, öğrenim durumlarına göre farklılık göstermektedir.
5. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, iş durumlarına göre farklılık göstermektedir.
6. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir.
7. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, spor yaşları durumlarına göre farklılık göstermektedir.
8. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, spor branşlarına göre farklılık göstermektedir.
9. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, egzersiz sıklığına göre farklılık göstermektedir.
10. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, egzersiz süresine göre farklılık göstermektedir.
11. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, egzersize başlama nedenleri göre farklılık göstermektedir.
12. Spor merkezlerine devam eden kişilerin egzersiz bağımlılıkları ve alt boyutları, fiziki görünümünden memnuniyet göre farklılık göstermektedir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, spor merkezlerine devam eden bireylerin bazı değişkenlere (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu vb.) göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Önemi

Egzersizin düzenli olarak yapıldığı ortamlardan biriside fitness merkezleridir. Bireyler bu merkezlere kilo vermek, formda kalmak ve sağlıklı yaşamak amacıyla gittikleri düşünülmüştür. Bu merkezlere düzenli devam eden kişilerde egzersiz bağımlılığının

oluşumu bu çalışmanın araştırma konusunu oluşturmuştur. Egzersiz bağımlılığı üzerine daha fazla literatüre ihtiyaç duyulduğundan dolayı bu araştırmanın yapılmasına karar verilmiştir. Bu araştırmadan elde edilecek veriler, bu alanda yapılacak diğer çalışmalara öncülük etmesi bakımından önem taşımaktadır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmada, kişilerin spor merkezlerine düzenli bir şekilde devam ettikleri varsayılmaktadır.
2. Bireylerin, ölçek sorularına verdikleri cevapların doğru olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, spor merkezlerine devam eden bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırmada toplanan veriler, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile sınırlıdır.
3. Demografik özellikler cinsiyet, yaş, medeni durum, öğrenim durumu, iş durumu, gelir durumu, fiziki görünümünden memnuniyet, sigara ve alkol kullanma durumu ile sınırlıdır.

1.7. Egzersizin Tanımı

Egzersiz: “planlı ve programlı olarak yapılan, fiziksel uygunluğun bir ya da birden çok ilkesini geliştirmeye veya korumaya yönelik olarak yapılan tekrarlayıcı vücut hareketlerine egzersiz denir” (Biddle, 1995).

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı sağlayan her çeşit koşu, dans, ev işleri, yürüyüş vb. fiziksel hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2013; Pitta ve vd., 2006).

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç faktörünün (kardiyoreseptör dayanıklılık, esneklik, kas uygunluğu) korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan sistemli, programlı ve tekrara dayanan fiziksel aktivitelerin tamamıdır (Özer, 2013).

Fiziksel aktivite esnasında kaslar kasılmakta ve eş zamanlı olarak bazal eşik üzerinde bir enerji ortaya çıkmaktadır. En ufak bedensel hareketlerde dahi bu enerji oluşumu gözlemlenebilmektedir. Fiziksel aktivitenin çeşitlerinden birisi de egzersizdir. Fakat aktivitelerin tam anlamda egzersiz olarak tanımlanabilmesi için planlı ve programlı oluşturulması gerekmektedir (Eroğlu, 2006).

Egzersiz yapmanın başlıca amaçları arasında: vücuttaki oksijen seviyesini ayarlamak, metabolizmayı hızlandırmak, vücuttaki yağ oranını azaltmak, eklemlerin ve kasların gelişimini desteklemek gibi birçok faydalı etkiler gözlemlenmektedir. Bu şekliyle egzersiz, kadın, erkek, genç, yaşlı, çocuk, her cinsten ve yaştan insanın günlük yaşantısının içinde bulundurması gereken bir olgudur. Fakat egzersizin süresinin ve yoğunluğunun yaşa, cinsiyete ve sağlık durumuna göre ayarlanması gerekmektedir. Genel olarak haftada 3 kez, 20 dakika ve üstü egzersiz yapılması tavsiye edilmektedir. Ayrıca haftada 5 veya 5'ten fazla 15–25 dakikalık süre ile yapılan egzersizlerin daha çok fayda sağladığı gözlemlenmektedir (Yıldırım vd., 2015).

Egzersiz kişilerin hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı olmalarına katkı sağlamaktadır. Fakat olması gerekenden çok yapılan egzersizlerde fiziksel ve ruhsal anlamda kişilere sorun oluşturabilmektedir. İnsanların sağlıklarının bozulmasına ve bağımlılık düzeyinde bir bağımlılık yaşamalarına neden olabilmektedir (Yates, 1991; Aktaran, Polat ve Şimşek, 2015).

Sistemli gerçekleştirilen egzersizin; fizyolojik, fiziksel, metabolik ve psikolojik değişkenlerinin sağlıklı olmasını sağladığı, pek çok kronik hastalıkların ve erken ölüm oranlarını düşürdüğü, kas kuvvetini, dayanıklılığı ve esnekliği arttırdığı görülmekte ve bunlar egzersizin faydaları olarak bilinmektedir. Hatta, kasların ve kemiklerin yapısını korumada, eklemleri güçlendirmede ve kalp sağlığının korunmasında egzersizin etkisi gözlemlenebilmektedir. Diyabet, şeker ve kanser gibi hastalıklara karşı savunma mekanizmamızı güçlendirir (Polat ve Şimşek, 2015).

Ayrıca sistemli gerçekleştirilen egzersizin vücut ağırlığının istenilen seviyede tutulmasına ve obeziteye karşı bireylerin korunmasında çok önemli bir etkisi vardır (Yıldırım vd., 2015).

1.8.Egzersize Katılım Nedenleri

Düzenli şekilde yapılan egzersiz, kişinin kronik hastalıklara karşı korunmasını ve ruhsal olarak iyi olma halini arttırmaktadır. Kişinin sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir hayat sürdürmesini ve hayatını daha iyi devam ettirmesini sağlamaktadır (Doğru vd.,2015).

Sporla ilgilenenlerin ve egzersiz yapan insanların genel amacı kişinin beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kendine güven kazanmasını sağlamak veya olan güvenini artırmak ve üst düzey performansa ulaşmaktır. Sporun gelişimi ve yayılması sürecinde; insanın fiziksel gelişiminin yanında sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimine katkı sağlayan spor eğitime önem verdiği görülmektedir. Spor eğitimi, insanın fizik ve ruh yapısını geliştiren hareket faktörünün hemen hemen her çeşidini ve bütün prensiplerini içinde bulunduran en uygun araç olup, genel eğitimin bir parçasıdır (Özer, 1990).

Düzenli yapılan egzersizlerin; kalp damar hastalıkları, Tip 2 diyabet (Tip 2 şeker hastalığı), yüksek tansiyon, göğüs kanseri, kemik erimesi ve obezite düzeylerinin azalmasında ciddi rol oynadığı görülmektedir. Planlı ve programlı yapılan bedensel aktiviteler kemik, kas ve eklemler için pozitif bir etkiye sahiptir. Sağlık açısından oldukça faydalı etkileri nedeniyle düzenli olarak yapılan bedensel aktivite, yaşam standartlarını artırabilme konusunda faydalı olmaktadır (Kitiş ve Gümüş, 2015).

1.8.1. Egzersizin Sağlığa Etkisi

Dünya üzerinde son zamanlarda sıklıkla gözlemlediğimiz obezite ve kalp damar rahatsızlıkları en önde olmak üzere kassal zayıflık, postür bozuklukları, diyabet gibi birçok hastalık hareketsiz ve sedanter bireylerde daha fazla saptanmaktadır (Göksu vd., 2003).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin; fizyolojik yararları, psikolojik durumu, uyku düzenlemesi, stresi ve kaygıyı önemli oranda azaltma, huzurlu olma, kişinin özgüvenine katkı sağlama gibi özellikleri vardır (Vardar vd., 2012).

Sağlık açısından sporun fizyolojik olarak asıl amacı; sedanter yaşam tarzının sebep olduğu organik ve fiziki bozulmaların engellenmesi, fiziki sağlığın fizyolojik kapasitesinin artırılması ve sağlık durumunun daha uzun süre devam ettirilmesidir. Gelişmiş ülkelerde insanların egzersiz yapmaya olan ilgileri, biyolojik bir denge gereksinimi olarak açıklanmaktadır (Zorba ve Saygın, 2009).

Düzenli spor yapıldığında fizyolojik olarak sağlıklı olmak;

- Daha olumlu hissedilmesine ve tembellikten, miskinlikten uzaklaşmaya,
- Sağlam, güçlü, hareketli ve egzersiz yapmaya istekli bir birey haline gelmeye,
- Kişinin kendine olan güveninin gelişmesine,
- Bedeni fiziksel ve psikolojik streslerin etkisinden korumaya,
- Günlük yaşamda daha huzurlu olmaya ve stresten uzaklaşmaya,
- Sinirli ve karamsar yapıyı sakinleştirmeye,
- Öz saygının artırılmasına,
- Düzenli uyku durumuna sahip olmaya,
- Kişiler arası çabuk arkadaşlık kurabilmeye, paylaşmaya,
- Yardımlaşma gibi duygularını geliştirmeye destek olur (Zorba, 2012).

1.8.2.Egzersizın Kişilik Üzerine Etkisi

Egzersiz yapmanın bireylere sosyolojik ve psikolojik katkıları düşünüldüğünde, egzersiz yaptığı zamanlarda kişi, bu süreç içinde egzersizi kendine zaman ayırma şeklinde düşünür ve kişi kendini iyi hisseder. Bireyin vücudunu belli durumda tutan ve fiziksel görünümünü koruyan veya daha iyi bir hale getiren egzersizler sayesinde kişiler toplum içerisindeki pozisyonunu, insanlarla olan ilişkilerini de korumaktadır (İmamoğlu, 1992).

Duygusal olarak sağlık; toplumun ve kişinin akıl sağlığıyla alakalı psikolojik sağlık; toplum kùltüründen etkilenmesiyle birlikte genel olarak hayattan zevk alma, mutsuzluk ve strese karşı koyabilme becerisi, amaca ulaşmak için adımların doğru uygulanmasını içermektedir. Yani, mutlu olmak ve buna benzer hissiyatlar, kendine saygı duymak gibi ruhsal durumları içine alan karakteristik özelliği ve yaşanmış olan istenmeyen olaylara dirençli olmak, altından kalkabilme kapasitesi şeklinde de tanımlanır (İneçli, 2017).

Egzersiz kişilik üzerinde bir etkisinin olup olmadığı konusunda yapılan araştırmaları incelediğimizde; orta yaş grubundaki erkeklere uygulanan fitness programının etkileri üzerine yapılan bir araştırmada katılımcıların programın devam ettiği süre boyunca kendilerini daha zinde hissettiklerini ve belirgin psikolojik değişiklikler algıladıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte kendine güven, kontrol algısı, imgelem gücü ve öz yeterlilik düzeyinin arttığını belirtmişlerdir (İsmail ve Young, 1973).

Kişinin fitness eğitimi ile ortaya çıkan bedensel değişimlerinin beden imajını etkileyerek benlik kavramında olumlu değişiklikler sağlayarak benlik saygısında artışa neden olmaktadır. Egzersiz programlarının benlik saygısında ki anlamlı artış ile ilişkili olduğunu ve özellikle başlangıçta benlik saygısı düşük bireylerde daha etkili olduğunu belirtmişlerdir (Sonstroem ve Morgan, 1989).

1.8.3.Egzersiz Ssosyolojik Etkisi

Toplumun sosyal yapısı içinde bireylerin birbirleri arasında kaynaşmaları veya sosyal anlamda kendilerini bir üst düzeye getirmelerinde sporun katkısı oldukça önemlidir. Spor sosyalleşme evresini olumlu olarak etkileyen vazgeçilmez aktivitelerden biridir. Spor toplum yaşantısında kişilerin sosyalleşmesine önemli ölçüde destek sağlar (Erkal, 1992; Durmuşoğlu, 2011).

Sosyoloji ve egzersiz kavramları hakkında yapılan başka bir araştırmada egzersiz ile sosyolojinin birbiriyle olan ilişkisi şöyle tanımlamıştır; “Spor, insanın doğa ile savaşırken kazandığı ana becerileri ve geliştirdiği araçlı-araçsız savaşma yöntemleridir. Boş zamanında artışa bağlı olarak, tek tek ya da topluca, barışçı biçimde ve benzetim

yoluyla oyun, oyalanma ve işten uzaklaşma için kullanılmasına dayalı estetik, teknik, fizik, yarışmacı ve toplumsal bir süreçtir” (Fişek, 2003).

Bugün modern hayatın içinde önemli bir yeri olan spor, sadece beden sağlığı amaçlı bir faaliyet değil; aynı zamanda statü belirleyici özelliği olan bir olgu ve modern toplumun ideolojik araçlarından birisi haline gelmiştir (Talimciler, 2003).

Toplumsal yaşamın bu denli önemli bir parçası olarak spor, özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren toplumbilimsel temelde araştırılmaya başlanmış ve sosyolojinin bir alt disiplini olarak spor sosyolojisi ortaya çıkmıştır (Amman, 2000).

1.9.Fitness Nedir?

Oxford online sözlüğüne göre fitness, fiziksel olarak zinde ve sağlıklı olma durumudur (Oxford, 2018). Michaud, Narring, Caunderay ve Cavadini’ye (1999) göre, kişilerin mutlu olabilmeleri için kassal işlevlerini, karakteristik doğal yetenekleriyle çalıştırmasına fitness (fiziksel uygunluk) denmektedir (Güdül, 2008).

Genel olarak bakıldığında fitness kelime olarak ifade edilince ilk olarak birçok insanın aklında vücut geliştirme kavramı oluşsa da fitness diye adlandırılan antrenman türlerinin kendine has bir özellikte olduğu gözlemlenmektedir. Sözcüğün asıl anlamı zinde ve formda olmaktır. Bu şekilde ele alınacak olursa birden fazla antrenman türünü fitness sporunun içinde olarak yorumlamak olasıdır (Oxford, 2021).

Sporun insanlık geçmişi ile bir bağlantısı vardır. Tarihteki ilk uygarlıklar olarak bildiğimiz eski Mısır ve Babil’ de sporun bireylerin birbirlerine karşı tüm hünerlerini sergileyerek mücadele ettikleri, yarıştıkları ve eğlenmeyi amaçladıkları etkinlikler olduğu söylenmektedir. Geçmişte insanların bir araç yardımı ile ya da araçsız bir şekilde yaptıkları sporların kökenini incelediğimizde bunların tabiattaki zorlu yaşam şartlarına karşı mücadele etme ve hayat ta kalma üzerine fiziksel olarak uyguladıkları saldırı ve savunma tekniklerine dayalı eylemler olduğu görülmektedir (Fişek,2003).

Son bir tanımla toparlayacak olursak fitness sözcüğü sözlük anlamı olarak “uygunluk, sağlık” olarak tanımlanmaktadır. Dilimizde ise fitness (fiziksel uygunluk) anlamıyla yerleşmiştir. Kelimenin ilk kökündeki gibi fit olma anlamı vardır. Fit olmak orantılı olmak, anlamına da gelmektedir. Egzersiz ve spor yapanlar vücudun fit bir görünüme sahip olması, vücudun orantılı olması ve bunun yanında da vücudun kuvvetli olmasını belirtirler. Uygun ve orantılı bir vücuda sahip olan kişiler hem görsel açıdan orantılı hem de sağlıklıdır. Hastalıklara karşı olan dirençleri daha fazladır. Kemik ve kassal yapıları sağlamdır. Bütün organları iyi çalışır. Bu durumdan dolayı fit vücuda sahip olan insanlar daha sağlıklı, iyi ve verimli bir şekilde yaşarlar (Uz, 2015).

1.9.1. Fitness Merkezleri

İnsanların sağlıklı olmak, formda kalma ve zindelik için gitmiş oldukları işletmeler fitness merkezleridir. Bu merkezler insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak ve egzersizlerini yapmalarına yardımcı olmak adına hizmet vermekte ve bu hizmetleri geliştirmek için çalışmaktadır. Fitness merkezleri bu çalışmalar doğrultusunda istihdam alanları oluşturur, hizmet verir ve aynı zamanda kazanç elde ederler (Bektaş, 2015).

1.9.2. Fitness Merkezlerinin Faydaları

Fitness merkezleri bireylere sağlamış oldukları faydalar aşağıdaki gibidir (Zorba, 2006);

- Sosyal ihtiyaçların karşılamak
- Estetik, görsel gereksinimlerin karşılamak
- Fiziksel uygunluk, tedavi ve sağlık kazandırılmak
- Duygusal düşüşten kurtulmalarını sağlamak
- Sporla birlikte gelen yeni deneyimler elde etmek
- Eğlence, mutluluk, zevk alma gibi duygular kazandırmak
- Bireyin kendini gerçekleştirmesini sağlamak
- Çevreyle sosyal ilişkilere katkı sağlamak
- Maddi kazançlar ve ayrıcalıklar kazanmak
- Bedensel gelişimin getirdiği mutluluk hissi
- Dayanıklılık, hız, koordinasyon, kuvvet ve çeviklik gelişimi sağlamak

- Hastalık ve psikolojik sorunlara karşı direnç kazanmak
- Benlik algısı, gençlik hissiyatı ve güzellik elde etmek
- Özsaygıyı geliştirmek
- Boş zamanları faydalı bir şekilde ve sosyal bir çevreyle uyum içerisinde değerlendirmek.

1.10.Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, fiziksel ya da psikolojik olarak zarar vermesine rağmen bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan engellenemeyen arzu olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık terimi uzun süre boyunca fiziksel ve ruhsal bağımlılık olarak iki grupta ele alınmıştır. Ruhsal bağımlılık, bireyin duygusal olarak kendini tatmin etmek amacı ile madde kullanımı şeklinde tanımlanırken fiziksel bağımlılık ise bireyin maddeyi fizyolojik olarak arzulaması şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel bağımlılığı olan kişi, maddeyi kullanmadığı takdirde vücudunun maddeye karşı adaptasyon geliştirmiş olması nedeniyle belli başlı belirtiler ortaya çıkar. Fakat günümüzde bu iki bağımlılığı birbirinden net olarak ayırmak oldukça zor bir hale dönüşmüş ve genellikle bir bütün olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Ögel, 1997).

1.11.Bağımlılık Çeşitleri

1.11.1.Tütün (Sigara) Bağımlılığı

Tütün(sigara), bağımlılık yapıcı maddeler içerisinde en yaygın kullanılan maddedir. Coğrafi keşiflerle birlikte, İspanyollar tarafından Amerika'dan Avrupa'ya getirilmiştir. Kullanımının yaygınlaşması ise 1560'lı yıllarda olmuştur. Türkiye'de ise 1594-1603 yılları arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. Tütün kullanımının tarihsel sürecine bakıldığında, ilk olarak tedavi maksatlı ilaç olarak kullanıldığı bilinmektedir. İlerleyen yıllarda keyif verici madde olarak kullanımı yaygınlaşmıştır. Osmanlı döneminde, tütünün zararları fark edilince yasaklanmaya kadar giden önlemler alınmıştır. Ekonominin gerilemesi, kötüye gitmesi sonucu tütünün maddi kazancından

faaydalanılmak istenmiş ve tütün tekrardan yasallaştırılmıştır. Günümüzde tütün ile ilgili iş ve işlemler devlet kontrolüne alınmıştır (Can, 2007).

Tütün, içerisinde binlerce zararlı madde bulundurmaktadır. Bunlardan biri hatta en önemlisi nikotin maddesidir. Nikotin, bağımlılık yapıcı bir uyarıcı maddedir (Tarhan ve Nurmedov, 2017).

Sigara kullanımında nikotin bağımlılığının yanı sıra psikolojik bağımlılık da önemli bir rol oynamaktadır. Sigara bağımlılarının  oğunluğı sigara içmek için yemekten sonra, çay, kahve gibi içeceklerle birlikte, sigara tüketen arkadaşları ile bulunduğunda daha çok kullanmak gibi belirli zaman ve ritüellere sahiptir (Bilir, 2009).

1.11.2.Alkol Bağımlılığı

 nsanlığın var oluşundan beri yaygın şekilde kullanıldığı görülen alkole bakış açısının; tarihler boyunca toplumların yaşam şekillerine, hayat standartlarına ve değer yargılarına bağlı şekilde farklılık gösterdiği ifade edilmektedir. Aynı zamanda, ilk başlarda kişilerin keyif alma ve eğlenme aracı olarak gördükleri alkolün, kontrolsüz kullanımı sonucunda, toplumlar ve kişiler için önemli zararlara sebep olduğu belirtilmektedir (Balcıoğlu ve  nc , 2017).

Alkol bağımlılığı; bireyin alkol kullanımını kontrol altında tutamaması, alkol tüketimine karşı yoğun şekilde istek duyması ve yaşantısını, sağlığını olumsuz etkilediğini fark etmesine rağmen kullanmaya devam etmesiyle ilgili oluşan bir hastalık olarak tanımlanmaktadır (Eşel ve Din , 2017).

1.11.3.Madde Bağımlılığı

Madde kullanımı binlerce yıl önce yazılıp günümüze kadar gelmiş yazılarda, eserlerde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin  in yazıtlarında “*kannabis*” in şıfalı sağlık veren bir ot olarak tavsiye edildiği, milattan önce 3’ nc  yüzyıl yazıtlarında ise *opium* ile ilgili yazılmış bilgiler gözlemlenmiştir. Eski Delphi k hinlerinin ise hava boruları aracılığıyla

karbondioksit gazını soluyarak trans gibi bir durum yaşadıkları bilinmektedir. 1860'ta coca yapraklarından üretilen kokainin Amerika ve Avrupa'da yaygın olarak kullanılmaya başlanması kısa bir süre zarfında meydana gelmiştir. Anksiyolitik, metamfetamin ve sedatif hiptonik gibi maddeler ilk kez 1930'lu yıllarda üretilmiş olup kötüye kullanılmaya başlanması 1960'larda meydana gelmiştir. Petrokimya endüstrisinin geliştiği ve uçucu madde üretiminin arttığı son dönemlerde uçucu maddenin kötüye kullanımı anlaşılmış, bu konudaki vakalar ise ilk 1950 yılında açıklanmıştır (Yancar, 2005).

Madde bağımlılığının temel özelliği bireyde psikoaktif madde kullanımını kontrol edemediğini gösteren bilişsel, davranışsal ve fizyolojik semptomlarının görülmesi ve olumsuz sonuçlarına rağmen madde kullanımına devam etmesidir (Goodman, 1990). Kısaca madde bağımlılığı bireyin madde kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, madde kullanımının kişinin hayatının merkez noktası olması, madde kullanımına bağlı ruhsal ve fiziksel problemlerin ortaya çıkması durumlarının tamamı olarak gözlemlenmektedir (Demirci, 2016).

1.11.4.Kumar Bağımlılığı

Tanım olarak “kumar” terimi hem kazanma şansını artırabilecek, hiç şansı olmayan ya da şanssızlığı artıran veya kazanma şansını artırabilecek yeteneklerin kullanılmasını gerektiren faaliyetler anlamına gelir (National Research Council, 1999).

Başka bir tanımla ele alacak olursak; kumar oynama temel açıdan, kazanç sağlama amacıyla para aracılığıyla belirli olmayan riskler alma anlamına gelmektedir (Lam, 2007).

Dünya üzerinde pek çok farklı şekilde icra edilebilen en yaygın kumar şekilleri zar oyunları, kart oyunları, internet ortamındaki bahis sitelerinden oynanan oyunlardır (Hingvd., 2014).

Bireylerin kumar oynama nedenleri araştırıldığında en temel sebebin, kumarın sonucunu beklerken ki duyulan heyecan olduğu dile getirilmektedir. Başlarda bu alışkanlık heyecan hissetme ile başlayıp ilerleyen dönemlerde ise kaybedilen paranın geri kazanılması ile devam eder ve sonrasında kişinin hayatında ki tek uğraş haline gelip, bireyin sosyal çevresine ve ailesine yalan söyleme, maddi anlamda ciddi bir borçlanma, para çalma gibi devam ederken artık kumar oynama nedeninin heyecan duymak değil de mecburiyetten kaynaklı sürdürülen bir davranış haline geldiği ortaya çıkmaktadır. Bu şekilde bir bağımlılık başlangıcı ve devam ettirilmesi ile madde bağımlılıklarının da benzer özellikler gösterdiği bilinmektedir. Günümüzde az para ve emekle kısa yoldan, çaba göstermeden zengin olma hayalleri kuran özellikle genç nesiller için; kumar kolay bir kazanç yolu olarak görülmektedir (Pınarcı, 2014).

1.11.5.İnternet Bağımlılığı

“İnternet bağımlılığı” kavramını 1996 yılında ilk defa Ivan Goldberg kullanmıştır ve DSM-IV teki alkol bağımlılığı kriterlerini göz önünde bulundurarak, internet bağımlılığını saptamak için bir takım tanı kriterleri geliştirmiştir (Souza ve Barbara, 1998). İnternet bağımlılığı kavramının tanımını ise ilk olarak Kimberly Young yapmıştır. Young internet bağımlılığını, bireyin aşırı internet kullanımını engelleyememesi, internette olamadığı süre zarfında gerginlik, huzursuzluk, saldırganlık gibi davranışların ortaya çıkması, internetsiz geçirilen her saatin anlamsız ve boşluk hissiyatı uyandırması, internetin bireyin hayatının her noktasında bozulmalara neden olması olarak tanımlamıştır (Young, 2004).

İnternet bağımlılığı, internete ulaşılmadığında bireyde psikolojik olarak duygu kargaşasına neden olarak bireyin başka bireylerle ilişkisinin bozulmasına neden olabilen patolojik bir bozukluktur (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılık düzeyi artan birey internette çok daha fazla zaman geçirmek istemekte ve bunun için günlük işlerinden feragat ettikleri görülmektedir. İnternet kullanımının aşırı ve kontrol dışında seyretmesi, kişilerin hayatında çok ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Bu sorunlar ele alacak olursak, kişinin suçluluk hissetmesi, internet kullanım isteğinin yüksek olması,

internette geçirilen zamanı gizleme ya da azaltma girişimleri görülebilmektedir (Balcı ve Gülnar, 2009).

İnternetin ilk başlarda kullanım amaçları, bilgiye daha çabuk ulaşabilmek, iletişim kurmayı sağlamak, ticari ve akademik işleri daha kolay yapabilmek olsa da bazı internet kullanıcılarının hayatlarının odak noktası, merkezi haline geldiği ve internet kullanımının engellenemediği görülmektedir. İnternetin insanlık adına her geçen gün daha da önemli bir hale gelmesi ve tüketiminin giderek artmasıyla beraber internet bağımlılığı toplumda fazlasıyla sık görülen bir sorun, bir rahatsızlık haline gelmektedir (Nalwa ve Anand, 2003).

1.11.6.Yeme-İçme Bağımlılığı

Theron Randolph tarafından yeme bağımlılığı kavramı ilk kez kullanılırken, bu kavramı alkol bağımlılığı ile bağdaştırılmıştır. Bu kavram genellikle, kalorisi fazla ve işlem görmemiş besinlerin bağımlılık sürecini tanımlamak için kullanılmaktadır (Randolph, 1956).

Yeme bağımlılığı, genel anlamda inceleyecek olursak, homeostatik enerji gereksinimlerinin ötesinde, yüksek lezzetli yiyeceklerin (tuz, yağ ve şeker içeriği yüksek yiyeceklerin) ve yüksek oranda işlenmiş gıdaların (rafine karbonhidrat ve yağ oranı yüksek gıdaların) tüketilmesini içeren tatmin olunamayan yeme davranışı olarak tanımlanabilmektedir. Bu gıdalar insanlarda genel olarak ödül sistemlerini harekete geçirmede fazlasıyla etkili olmakta ve bağımlılık yaratan süreçleri tetikleyebilmektedir (Schiestl vd., 2020; Kalon vd., 2016).

Yeme bağımlılığının oluşumunda biyolojik, psikolojik, davranışsal ve beslenme davranışı bileşenleri rol oynamaktadır. Dürtüsellik ve ruh halinden etkilenmektedir. Ayrıca kronik stres yeme davranışlarını etkileyerek yüksek lezzetli yiyeceklerin istenmesini, talep edilmesini artırabilmektedir (Kalon vd., 2016).

Yeme bağımlılığı kavramında, bağımlılık oluşturabilecek olan gıdalar özellikle şekerleme, tatlı, çikolata ve karbonhidrat açısından zengin yiyecekler olarak belirtilmektedir (Micherner vd.,1994).

1.11.7.Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı; egzersiz faaliyetinin bireyin kendi kontrolünden çıkarak, beklenen hazzın sağlanması için egzersiz şiddetinin, sıklığının ve süresinin sürekli olarak artırılması, sürekli egzersiz yapmaya bağlı olarak sosyal çevresine ve ailesine vakit ayıramama, bireyin tüm zamanını ve yaşantısını yaptığı egzersize göre planlamasına denir (Adams ve Kirkby, 2002;Zmijewski ve Howard, 2000).

Literatür incelendiğinde aşırı egzersiz yapımına ilişkin olarak koşan anoreksikler, morbid egzersiz, koşma bağımlılığı gibi kavramlar kullanılmış olsa da Amerikan Psikiyatri Birliği'nin bağımlılık tanı kriterleri göz önünde bulundurularak bir bağımlılık/bozukluk olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Block, 2008).

Egzersiz bağımlılığı, egzersizden uzak kalmaya bağlı olarak bireyde psikolojik ve fiziksel patolojilerin görülmesine sebep olan, sonucunda kişinin kendisini kontrol edemeyerek fiziksel aktivite ve egzersiz yapma için şiddetli bir şekilde istek duyması olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik belirtileri ise egzersiz yapmamaya bağlı suçluluk duygusu, hareketsiz kalamama, kaygı, iştahsızlık, tembellik, agresiflik, uykusuz kalma ve baş ağrısı olarak tanımlanmaktadır (Adams, 2009).

1.12. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Egzersiz bağımlılığının tanısının konabilmesi için DSM-IV' te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Veale, bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açıyor olması gerekmektedir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler şunlardır:

- **Tolerans:** istenilen etkiye ulaşmak amacıyla egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması.

- **Egzersizin Kesilmesi Etkileri:** egzersiz yapamamanın sonucunda ortaya çıkan egzersizin bırakılması semptom karakteristikleri (örn. endişe, yorgunluk) ya da egzersizin kesilmesi semptomlarından kurtulmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda (ya da buna yakın) egzersiz yapılması.

- **Niyet Etkisi:** egzersiz genellikle düşünülen daha fazla miktarda ya da daha uzun süre de yapılır.

- **Kontrol Kaybı:** şiddetli egzersiz yapma isteği ya da egzersizi kontrol etme ya da bırakma isteğinde başarısızlık.

- **Zaman:** egzersiz yapmak için gereğinden çok daha fazla zaman ayırma.

- **Diğer Aktiviteleri Azaltma:** egzersiz yapabilmek için sosyal, işle ilgili ya da rekreatif aktiviteleri azaltmak ya da tümünden uzaklaşmak.

- **Devamlılık:** fiziksel ya da fizyolojik olarak devam eden bir sorunun varlığından haberdar olmasına rağmen egzersize devam etme (sakatlığa rağmen ağırlık antrenmanı yapmaya devam etmek gibi) (Vardar, 2012).

1.13.Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri

1.13.1.Bireysel Farklılıklar

Literatüre bakıldığında yetişkinlik döneminde oluşabilen bir egzersiz bağımlılığının çocukluk döneminde yaşadığı olay ve durumlarla ilişkili olabileceğine dair bazı bulgular bulunmaktadır (Brooks, 1988).

Sigara kullanımı, eğitim düzeyi, medeni durum, yaş gibi temel sosyodemografik özelliklerden de etkilenmektedir. Bu farklılıklar genel sebepler olarak düşünülebilir (Dishman, 1985; Koruç ve Arsan, 2009).

1.13.2.Genetik Faktörler

Koşmanın, yürümenin ve hareket etmenin insanda antidepresan bir etki yarattığı düşünülmektedir. Bununla ilişkili olarak da, ödül merkezinin birincil nörotransmitteri olan dopaminin salgısında yeme davranışlarına ve egzersize bağlı olarak gerçekleşen artışı sağlayan sistemdeki olası modifikasyonların, obeziteyi ve egzersiz bağımlılığını tetikleyebileceği sonucuna ulaşılmıştır (Mathesvd., 2010).

1.13.3.Psikolojik Etmenler

Kişilik özellikleriyle ilişkisi değerlendirecek olursak mükemmeliyetçilik, anksiyete, obsesif-kompulsiflik ve narsisizm gibi özelliklerin egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Spano, 2001).

Yapılan bir araştırmada psikolojik risk faktörleri olarak anksiyete ve obsesif bozukluklar ele alınmış ve sporcuların bunlar gibi davranışları sergilemeleriyle bağımlılıkları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın neticesinde özellikle yüksek anksiyetenin egzersiz bağımlılığının önemli bir yardımcısı olduğu, takıntılı bir spor isteğinin de bu duruma destek verdiği belirtilmiştir. Egzersiz ile kaygı arasındaki ilişki, egzersizin stres, kaygı ve negatif ruh halleriyle başa çıkabilmek için zorlayıcı bir karşı koyma stratejisi olarak kullanılması ve egzersizin kaygıyla ilgili beyin bölgelerinde aktiviteleri azaltabileceği şeklinde bir tanım getirilmiştir (Back vd., 2019).

1.13.4.Sosyal Etmenler

Birçok bağımlılık türünde olduğu gibi sosyal etkenler egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır. İş, aile, arkadaş gibi sosyal faktörler kişinin egzersiz sıklığını belirlemede önemli birer faktördür. Bu faktörler bireyi egzersize sağlıklı bir şekilde motive edebileceği gibi, özellikle negatif değerlendirilen egzersiz bağımlılığının geliştirmeye öncü olması bakımından bu etkenlerle kurulan olumsuz ilişkiler veya yaşanan olumsuz durumlar kişiyi egzersize daha fazla zaman ayırmaya ve daha fazla bağımlı hale getirmeye teşvik edebilir. Diğer açıdan olumsuz deneyimler olmasa bile grup şeklinde egzersize katılımın, bireysele göre egzersize bağımlılığı artırmada daha fazla katkı sağladığı da görülmektedir (Koruç ve Arsan, 2009).

2.MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada özel spor merkezlerine devam eden bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının bazı değişkenlerle karşılaştırılarak, değişiklik gösterme durumlarının belirlenmesine yönelik genel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelinde amaçlanan; eldeki problemle ilgili durumları, değişkenleri ve değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaktır (Karasar, 2009).

2.2.Evren ve Örneklem

Özel spor merkezlerine devam eden bireyler araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; 2021 yılında İzmir ilinde faaliyet gösteren özel spor merkezlerine devam eden ve gönüllük esası ile seçilmiş 143 kadın ve 186 erkek toplam 329 birey oluşturmuştur.

Araştırmaya katılan sporcuların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler Çizelge 2.1’de verilmiştir.

Çizelge 2.1Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Kategorik Değişkenler	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	143	43,5
	Erkek	186	56,5
Yaş	18-24 arası	56	17,0
	25-30 arası	147	44,7
	31-36 arası	56	17,0
	37 ve üzeri	70	21,3
Medeni Durum	Bekâr	169	51,4
	Evli	160	48,6
Öğrenim Durumu	İlkokul	10	3,0
	Ortaokul	15	4,6
	Lise	59	17,9
	Lisans	190	57,8

	Lisans Üstü	55	16,7
İş Durumu	Devlet Sektörü	40	12,2
	Özel Sektör	91	27,7
	Serbest Meslek	157	47,7
	Ev Hanımı	31	9,4
	Diğer	10	3,0
Gelir Durumu	Düşük	38	11,6
	Orta	153	46,5
	Yüksek	138	41,9
Spor Yaşı	6 Aydan Az	28	8,5
	7-12 Ay Arası	63	19,1
	13-24 Ay Arası	100	30,4
	25-36 Ay Arası	80	24,3
	3 Yıldan Fazla	58	17,6
Spor Branşı	Koşu	33	10,0
	Bisiklet	12	3,6
	Yüzme	23	7,0
	Vücut Geliştirme	254	77,2
	Diğer	7	2,1
Egzersiz Sıklığı	1-2 Gün	11	3,3
	3-4 Gün	192	58,4
	5 Gün ve Üzeri	126	38,3
Egzersiz Süresi	45 Dak. Az	75	22,8
	46-60 Dak Arası	116	35,3
	61-90 Dak Arası	120	36,5
	91 Dak. Fazla	18	5,5
Egzersize Başlama Nedeni	Doktor Yönlendirmesi	29	8,8
	Sağlıklı Olmak İçin	98	29,8
	Kilo Vermek İçin	26	7,9
	Kaslarını Geliştirmek	163	49,5
	Diğer	13	4,0
Fiziki Görünümden Memnuniyet	Evet	137	41,6
	Hayır	141	42,9
	Kısmen	51	15,5

Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde; Katılımcıların yaş ortalamalarının 31,37 olduğu, ayrıca %43,5'inin kadın ve %56,5'inin erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, %51,4'ünün bekar, %48,6'sının evli olduğu görülürken,

katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde, %3'ünün ilkokul mezunu, %4,6'nın ortaokul mezunu, %17,9'unun lise mezunu, %57,8'inin Lisans ve %16,7'sinin ise Lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların iş durumlarına göre, %12,2'nin devlet sektöründe, %27,7'nin özel sektörde çalıştıkları, % 47,7'nin serbest meslek ile meşgul oldukları, %9,4'ünün ev hanımı olduğu ve %3,0'ünün ise diğer meslek kollarında olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların gelir durumları incelendiğinde, %11,6'nın düşük, %46,5'inin orta ve %41,9'unun yüksek gelir durumuna sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların spor yaşlarına göre, %8,5'inin 6 aydan az sürede, %19,1'inin 7-12 ay arası, %30,4'ünün 13-24 ay arası, %24,3'ünün 25-36 ay arası, %17,6'sı 3 yıldan fazla sürede devam ettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların yaptıkları spor branşlarına bakıldığında, %10'unun koşu, %3,6'sının bisiklet, %7'sinin yüzme, %77,2'sinin vücut geliştirme ve %2,1'inin ise diğer branşlarla ilgilendikleri saptanmıştır. Katılımcıların haftada yaptıkları egzersiz sıklıkları ise, %3,3'ü 1-2 gün, %58,4'ü 3-4 gün, %38,3'ü 5 gün ve üzeri egzersiz yaptıkları belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz sürelerine bakıldığında %22,8'inin 45 dakikadan az, %35,3'ünün 46-60 dakika arası, %36,5'inin 61-90 dakika arası son olarak da %5,5'inin 91 dakikadan fazla egzersiz yaptıkları belirlenmiştir. Katılımcıların egzersize başlama nedenleri incelendiğinde yapılan anketlere göre %8,8'inin doktor yönlendirmesi üzerine, %29,8'inin sağlıklı olmak için, %7,9'unun kilo vermek için, %49,5'inin kaslarını geliştirmek için, %4'ünün ise diğer sebeplerden dolayı egzersize başladığı görülmüştür. Katılımcıların, %41,6'sı fiziksel görünümünden memnun, %42,9'u fiziksel görünümünden memnun değil, %15,5'inin ise fiziksel görünümünden kısmen memnun olduğu belirlenmiştir.

2.3. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, bireylerin demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan “Kişisel Bilgi Formu”, katılımcıların egzersiz bağımlılıklarını belirlemek için Tekkurşun ve ark. (2018) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Aracı

2.3.1.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği; İlk olarak bağımlılık ve bağımlılığın alt boyutlarına yönelik yerli ve yabancı alan yazın taraması yapılmış ve alan yazında bağımlılık ile ilgili geliştirilmiş ölçeklerden de yararlanılarak 80 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Mevcut araştırmada literatür ve diğer kuramsal bilgilerden yola çıkılarak araştırmacılar tarafından 80 maddeden oluşan kapsamlı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Hazırlanan havuzdan seçilen maddelerle oluşturulan denemelik ölçek kapsam geçerliği ve dil-ifade geçerliğinin değerlendirmesi için beş kişilik uzman bir grubun (Beden Eğitimi ve Spor alanından iki, Ölçme ve Değerlendirme alanından iki ve Türk Dili ve Edebiyatı alanından bir kişi) görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan gelen değerlendirmeler sonucunda anlaşılabilirlik, açık, akıcı ve amaca uygun olması kriterlerine göre 28 madde ölçekten çıkarılmış geriye 52 madde kalmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda uygulanması düşünülen gruba benzer 18 sporcuya ölçme aracı doğrudan uygulanıp maddelerin açık ve anlaşılabilirliği, uygulama süresi ve katılımcıların egzersiz bağımlılığını keşfetmeye ilişkin yeterliliği sınanmıştır (Tekkurşun vd., 2018).

Yapılan analizler sonucunda, 52 maddelik olan denemelik ölçekten, kriterlere uymayan; birden fazla maddeye yük veren veya ölçeğin yapısına uymayan 35 madde çıkarılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Madde 11, 10, 9, 21, 16, 33, 28 Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi boyutunu; madde 30, 32, 31, 13, 15, 17 Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma boyutunu, madde 3, 1, 2, 19 ise Tolerans Gelişimi ve Tutku boyutunu ölçmektedir. Bu bağlamda ölçek, 5’li likert tipi formatında düzenlenmiştir.

Tekkurşun ve ark. (2018)’nın çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.88 bulunurken, alt boyutlardaki Cronbach Alfa değerleri ise; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutu 0,83, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutu 0.79 ve “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutu 0.77 olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0.84 olarak bulunmuştur. Alt boyutlardaki

Cronbach Alfa değerleri ise; Birinci alt boyutta 0.86 ikinci alt boyutta 0.84 ve üçüncü alt boyutta ise 0.78 olarak bulunmuştur (Çizelge 1. 2).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistikler (yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile test edilmiştir. Normal dağılan değişkenlerin analizinde parametrik test tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arası farklılıkların belirlenmesinde iki grup için bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla gruplar için tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır. Varyans analizi sonucunda farkın kaynağının tespiti için tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Güven aralığı %95 olarak belirlenmiş ve $p < 0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı kabul edilmiştir.

Çizelge 2.2 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Alt Boyutlara Göre Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları, Cronbach Alpha (α) Sonuçları

	n	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı		A
		İstatistik	Standart hata	İstatistik	Standart hata	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	329	-,507	,134	,586	,268	,86
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	329	-,605	,134	-,046	,268	,84
Tolerans Gelişimi ve Tutku	329	-,410	,134	,492	,268	,78
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	329	-,136	,134	,210	,268	,84

Çizelge 2.2 deki sonuçlara göre Çarpıklık ve Basıklık katsayı değerlerinin +1, -1 aralığında olduğu görülmüş, veri setinin parametrik testler için uygun olduğuna karar verilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Genel egzersiz bağımlılığı ölçeğine ait güvenilirlik analizleri sonuçlarında, tüm alt boyut ve ölçeklerin genel Chronbachs alfa

katsayısının önerilen ($\alpha \geq 0,60$) değerden büyük olduğu belirlenmiştir (Can, 2013).

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler üzerinde yapılan testler sonucunda aşağıdaki bulgular elde edilmiş ve çizelgeler halinde verilmiştir.

Çizelge 3.1 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	t	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	143	25,09	4,12	-2,258	,025*
	Erkek	186	26,20	4,69		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	143	20,41	4,22	,506	,613
	Erkek	186	20,14	5,11		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	143	14,09	2,82	-1,160	,247
	Erkek	186	14,47	3,06		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Kadın	143	59,59	8,13	-1,180	,239
	Erkek	186	60,82	10,26		

*p<0,05

Çizelge 3.1.'de, egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların“Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), diğer alt boyutlarda ve genel toplam puanda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.2 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	n	$\bar{X}$	S	F	p	Tukey
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	18-24 yaş	56	26,44	4,18	3,715	,012*	37 ve üzeri < 18-24 ve 31-36
	25-30 yaş	147	25,83	4,43			
	31-36 yaş	56	26,53	4,72			
	37 ve üzeri	70	24,25	4,36			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	18-24 yaş	56	20,39	5,20	3,025	,030*	25-30< 31-36
	25-30 yaş	147	19,57	4,92			
	31-36 yaş	56	21,78	4,31			

	37 ve üzeri	70	20,37	4,04			
	18-24 yaş	56	15,08	2,91			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	25-30 yaş	147	14,08	2,99	3,251	,022*	37 ve üzeri< 18-24
	31-36 yaş	56	14,85	3,02			
	37 ve üzeri	70	13,70	2,75			
	18-24 yaş	56	61,92	9,36			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	25-30 yaş	147	59,50	9,15	3,779	,011*	37 ve üzeri < 31-36
	31-36 yaş	56	63,17	9,11			
	37 ve üzeri	70	58,32	9,63			
	18-24 yaş	56	61,92	9,36			

* p<0,05

Çizelge 3.2: incelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının yaşları ile karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutuna göre, 37 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 18-24 ve 31-36 yaş grubundaki katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (p<0,05). “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutuna göre 25-30 yaş grubundaki katılımcılar ile 31-36 yaş grubundaki katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür (p<0,05). Ayrıca “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda 37 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 18-24 yaş grubundaki katılımcılar arasında da anlamlı ilişkiler belirlenmiştir (p<0,05). Egzersiz bağımlılığı genel puanlarına göre ise; 37 ve üzeri yaş grubundaki katılımcılar ile 31-36 yaş grubundaki katılımcılar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Çizelge 3.3 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	SS	t	P
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bekâr	169	25,64	4,23	-,326	,745
	Evli	160	25,80	4,74		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Bekâr	169	20,23	4,39	-,120	,904
	Evli	160	20,29	5,09		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Bekâr	169	14,44	2,76	,897	,370
	Evli	160	14,15	3,16		
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Bekâr	169	60,32	8,37	,067	,947
	Evli	160	60,25	10,40		

* p<0,05

Çizelge 3.3’te, egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının medeni durumları ile karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız gruplar t-testi sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda katılımcıların egzersiz bağımlılığı genel ve alt boyut puanlarının tamamında fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.4 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Öğrenim Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	İlkokul	10	20,60	5,96	4,97	,001*	ilkokul< lise-lisans- lisansüstü
	Ortaokul	15	23,93	5,04			
	Lise	59	25,28	4,89			
	Lisans	190	26,01	4,13			
	Lisansüstü	55	26,61	4,13			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma	İlkokul	10	18,90	4,58	2,93	,021*	lise< lisansüstü
	Ortaokul	15	19,46	4,34			
	Lise	59	19,16	3,78			
	Lisans	190	20,24	5,20			
	Lisansüstü	55	21,96	3,66			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	İlkokul	10	12,90	2,68	3,22	,013*	ortaokul< lisansüstü
	Ortaokul	15	12,40	2,61			
	Lise	59	14,13	3,05			
	Lisans	190	14,35	3,00			
	Lisansüstü	55	15,09	2,61			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	İlkokul	10	52,40	10,45	5,18	,000*	ilkokul- ortaokul- lise < lisansüstü
	Ortaokul	15	55,80	7,92			
	Lise	59	58,59	9,10			
	Lisans	190	60,61	9,42			
	Lisansüstü	55	63,67	8,3			

* $p<0,05$

Çizelge 3.4’e göre, katılımcıların öğrenim durumlarının “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda ilkokul mezunları ile lise, lisans ve lisans üstü mezunu katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. ($p<0,05$).Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma durumlarına göre lise ve lisans üstü eğitim mezunu katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüş ($p<0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt

boyutuna göre ortaokul mezunu katılımcılar ile lisansüstü katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanına göre ilkokul, ortaokul, lise mezunlarıyla lisansüstü mezunu olan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Çizelge 3.5 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının İş Alanlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	İş Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Devlet Sektörü	40	26,10	4,16	1,51	,199	
	Özel Sektör	91	25,82	4,62			
	Serbest Meslek	157	25,94	4,41			
	Ev Hanımı	31	23,87	4,91			
	Diğer	10	25,60	3,37			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Devlet Sektörü	40	18,17	5,40	7,66	,000*	devlet sektörü< serbest meslek
	Özel Sektör	91	19,36	5,04			
	Serbest Meslek	157	21,60	3,97			
	Ev Hanımı	31	18,48	4,88			
	Diğer	10	21,20	3,88			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Devlet Sektörü	40	14,05	3,10	2,26	,062	
	Özel Sektör	91	14,50	2,68			
	Serbest Meslek	157	14,43	2,97			
	Ev Hanımı	31	13,00	3,19			
	Diğer	10	15,60	3,20			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Devlet Sektörü	40	58,32	8,58	4,21	,002*	Ev hanımı < diğer
	Özel Sektör	91	59,69	9,50			
	Serbest Meslek	157	61,98	9,21			
	Ev Hanımı	31	55,35	9,42			
	Diğer	10	62,40	8,65			

* $p<0,05$

Çizelge 3.5: İncelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının iş alanlarına göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda mesleki nedenlerden dolayı anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna göre devlet sektörü katılımcılar ile serbest meslek sektörü katılımcılar

arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanına göre ise ev hanımı katılımcılar ile diğer ile sektörde çalışan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.6 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Düşük	38	23,63	4,58	5,14	,006*	düşük<
	Orta	153	26,20	4,59			orta-
	Yüksek	138	25,76	4,18			yüksek
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Düşük	38	19,15	3,62	1,34	,263	
	Orta	153	20,24	5,14			
	Yüksek	138	20,57	4,53			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Düşük	38	13,92	3,35	,36	,695	
	Orta	153	14,34	2,90			
	Yüksek	138	14,36	2,92			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Düşük	38	56,71	8,44	3,15	,044*	düşük<
	Orta	153	60,79	9,72			orta-
	Yüksek	138	60,71	9,14			yüksek

* $p<0,05$

Çizelge 3.6: İncelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutundaki düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ile orta-yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüş ($p<0,05$). “Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarındaki analiz sonuçlarına göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir($p>0,05$). “Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı” alt boyutuna göre düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar ile orta-yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiş ($p<0,05$).

Çizelge 3.7 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Spor Yaşlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Yaşı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	6 Aydan Az	28	25,28	4,12	,775	,542	
	7-12 Ay Arası	63	25,47	5,19			
	13-24 Ay Arası	100	25,51	4,63			
	25-36 Ay Arası	80	25,67	3,93			
	3 Yıldan Fazla	58	26,63	4,27			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	6 Aydan Az	28	17,75	5,31	3,47	,009*	6 aydan az < 13-24 ve 25-36
	7-12 Ay Arası	63	19,50	4,53			
	13-24 Ay Arası	100	21,15	4,63			
	25-36 Ay Arası	80	20,65	4,74			
	3 Yıldan Fazla	58	20,22	4,46			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	6 Aydan Az	28	12,85	3,83	3,28	,012*	6 aydan az < 13-24 ve 3 yıldan fazla
	7-12 Ay Arası	63	13,74	3,32			
	13-24 Ay Arası	100	14,70	2,81			
	25-36 Ay Arası	80	14,36	2,71			
	3 Yıldan Fazla	58	14,86	2,38			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	6 Aydan Az	28	55,89	9,76	2,71	,030*	6 aydan az < 13-24
	7-12 Ay Arası	63	58,73	9,57			
	13-24 Ay Arası	100	61,36	9,76			
	25-36 Ay Arası	80	60,68	8,47			
	3 Yıldan Fazla	58	61,72	9,07			

*p< 0,05

Çizelge 3.7 İncelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının spor yaşlarına göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda spor yaşlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna göre 6 aydan az sürede spor yapan katılımcılar ile 13-24 ay ve 25-36 ay arası spor yaşı olan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna göre 6 aydan az sürede egzersiz yapan katılımcılar ile 13-24 ve 3 yıldan fazla sürede egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler

belirlenmiştir ($p<0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanı alt boyutuna göre 6 aydan az sürede egzersiz yapan katılımcılar ile 13-24 ay arası egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.8 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Spor Branşına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Spor Branşı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Koşu	33	24,84	5,86	2,78	,027*	diğer<vücut geliştirme
	Bisiklet	12	24,16	4,10			
	Yüzme	23	24,86	4,40			
	Vücut Geliştirme	254	26,09	4,28			
	Diğer	7	21,71	1,25			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Koşu	33	18,42	4,56	2,67	,077	
	Bisiklet	12	18,33	3,60			
	Yüzme	23	20,30	3,33			
	Vücut Geliştirme	254	20,65	4,86			
	Diğer	7	17,85	4,09			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Koşu	33	13,72	3,73	2,63	,112	
	Bisiklet	12	12,91	4,42			
	Yüzme	23	13,52	2,71			
	Vücut Geliştirme	254	14,57	2,77			
	Diğer	7	12,42	2,14			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Koşu	33	57,00	10,99	4,27	,002*	diğer<vücut geliştirme
	Bisiklet	12	55,41	9,27			
	Yüzme	23	58,69	8,69			
	Vücut Geliştirme	254	61,32	9,07			
	Diğer	7	52,00	6,68			

* $p<0,05$

Çizelge 3.8: İncelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının spor branşlarına göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda diğer spor branşları ve vücut geliştirme branşı arasında anlamlı bir fark görülmüştür ($p<0,05$). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna göre katılımcılar arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p>0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna göre

katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanı alt boyutuna göre diğer branşlarla ilgilenen katılımcılar ile vücut geliştirme branşıyla ilgilenen katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.9 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Egzersiz Sıklığı Durumlarına Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Egzersiz Sıklığı	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-2 Gün	11	27,9091	3,88470	2,92	,049*	5 ve üzeri < 1-2 gün
	3-4 Gün	192	26,0052	4,23584			
	5 Gün ve Üzeri	126	25,1032	4,81635			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-2 Gün	11	20,1818	3,48764	,035	,966	
	3-4 Gün	192	20,2083	5,01916			
	5 Gün ve Üzeri	126	20,3492	4,42415			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-2 Gün	11	14,0909	3,48764	,060	,942	
	3-4 Gün	192	14,2813	5,01916			
	5 Gün ve Üzeri	126	14,3651	4,42415			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	1-2 Gün	11	62,1818	8,10948	,426	,654	
	3-4 Gün	192	60,4948	9,19538			
	5 Gün ve Üzeri	126	59,8175	9,85040			

* $p<0,05$

Çizelge 3.9 İncelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının egzersiz sıklığına göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 5 ve üzeri egzersiz yapan katılımcılar ile 1-2 gün egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür ($p<0,05$). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna göre katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir ($p>0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna göre egzersiz sıklığının katılımcılar arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanı alt boyutuna göre ise katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Çizelge 3.10 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Egzersiz Süresine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Kaç Saat	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	45 Dak. Az	75	26,00	3,61	,499	,683	
	46-60 Dak Arası	116	25,36	4,75			
	61-90 Dak Arası	120	25,95	4,60			
	91 Dak. Fazla	18	25,33	5,26			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	45 Dak. Az	75	20,76	3,91	6,41	,000*	91 dak. fazla< 45 dak. Az,46-60 ve 61-90
	46-60 Dak Arası	116	19,64	4,97			
	61-90 Dak Arası	120	21,11	4,49			
	91 Dak. Fazla	18	16,44	5,83			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	45 Dak. Az	75	14,38	2,88	6,62	,000*	46-60< 61-90
	46-60 Dak Arası	116	13,45	3,04			
	61-90 Dak Arası	120	15,12	2,81			
	91 Dak. Fazla	18	14,00	2,32			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	45 Dak. Az	75	61,14	8,48	4,85	,003*	91 dak. fazla< 45 dak. Az ve 61-90
	46-60 Dak Arası	116	58,46	9,77			
	61-90 Dak Arası	120	62,20	9,04			
	91 Dak. Fazla	18	55,77	10,00			

*p< 0,05

Çizelge 3.10 incelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının egzersiz sürelerine göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda spor yaşlarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna göre 91 dakikadan fazla spor yapan katılımcılar ile 45 dakikadan az, 46-60 dakika arası, 61-90 dakika arası spor yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna göre 46-60 dakika 61-90 dakika egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanı alt boyutuna göre 91 dakikadan fazla sürede egzersiz yapan katılımcılar ile 45 dakikadan az ve 61-90 dakika arası egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.11 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Egzersize Başlama Nedenlerine Göre Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Egzersize Başlama Nedeni	n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Doktor Yönlendirdi	29	24,31	3,96	5,24	,000*	diğer<kasları geliştirmek için
	Sağlıklı Olmak İçin	98	25,20	4,34			
	Kilo Vermek İçin	26	24,61	5,79			
	Kaslarını Geliştirmek	163	26,71	4,01			
	Diğer	13	22,61	6,23			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Doktor Yönlendirdi	29	20,96	3,92	4,68	,001*	diğer<doktor yön., sağlıklı olmak ve kasları geliştirmek için
	Sağlıklı Olmak İçin	98	20,88	4,01			
	Kilo Vermek İçin	26	17,69	4,32			
	Kaslarını Geliştirmek	163	20,46	5,03			
	Diğer	13	16,61	5,85			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Doktor Yönlendirdi	29	14,24	3,23	1,67	,156	
	Sağlıklı Olmak İçin	98	14,31	2,88			
	Kilo Vermek İçin	26	12,92	3,67			
	Kaslarını Geliştirmek	163	14,53	2,83			
	Diğer	13	14,30	2,65			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Doktor Yönlendirdi	29	59,51	8,90	4,73	,001*	diğer<sağlıklı olmak ve kasları geliştirmek için
	Sağlıklı Olmak İçin	98	60,40	8,53			
	Kilo Vermek İçin	26	55,23	11,06			
	Kaslarını Geliştirmek	163	61,70	9,39			
	Diğer	13	53,53	7,94			

*p<0,05

Çizelge 3.11: İncelendiğinde, katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının egzersize başlama nedenlerine göre karşılaştırılma analizi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda diğer sebeplerle egzersize başlayan katılımcılar ile kaslarını geliştirmek için egzersize başlayan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür (p<0,05). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutuna göre diğer sebeplerden dolayı egzersize başlayan katılımcılar ile doktor yönlendirmesi, sağlıklı olmak için egzersize başlayan ve kaslarını geliştirmek için egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit

edilmiştir ($p<0,05$). Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna göre katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir ($p>0,05$). Egzersiz bağımlılığı toplam puanı alt boyutuna göre diğer sebeplerle egzersize başlayan kişilerle sağlıklı olmak ve kaslarını geliştirmek için egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı ilişkiler görülmüştür ($p<0,05$).

Çizelge 3.12 Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Fiziki Görünümlerinden Memnuniyet Durumları ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Fiziki Görünümünden Memnuniyet		n	$\bar{X}$	SS	F	p	Farklar
	Evet	Hayır						
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet		137	26,7883	4,57363	8,60	000*	Kısmen < evet
	Hayır		141	25,3121	3,89530			
	Kısmen		51	24,0000	5,08724			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet		137	21,2920	4,57962	6,75	001*	Kısmen < evet
	Hayır		141	19,8156	4,69894			
	Kısmen		51	18,7255	4,78363			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet		137	15,0876	2,98889	12,83	000*	Kısmen < evet-hayır
	Hayır		141	14,1064	2,59037			
	Kısmen		51	12,7647	3,22235			
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Evet		137	63,1679	9,45933	15,14	000*	Kısmen < evet-hayır
	Hayır		141	59,2340	8,29340			
	Kısmen		51	55,4902	9,74345			

* $p<0,05$

Çizelge 3.12’de, katılımcıların egzersiz bağımlılığı toplam ve alt boyut puanlarının fiziki görünümlerinden memnuniyet durumları ile karşılaştırma sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlarda “kısmen” cevabını veren katılımcılar lehine ileri derecede anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<0,05$).

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarının sonuçları literatürle karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

Yapılan bu araştırmada İzmir ili içerisinde özel spor merkezlerine üye gönüllülük esası ile ölçekteki soruları yanıtlamış 143'ü kadın 186'sı erkek olmak üzere toplam 329 yetişkinin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada, egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmiştir.

Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre; egzersiz bağımlılığı ölçeğindeki “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda istatistiki olarak erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutlarında ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı” na göre istatistiksel açıdan cinsiyet değişkeninde anlamlı farklılık görülmemiştir (Çizelge 2.1).

Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) yaptıkları benzer çalışmalarında da, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık olmadığını bildirmişlerdir.

Gün (2008) yapmış olduğu benzer çalışmada; katılımcı erkeklerin %65.8'i kadınların ise %52.5'i ve genelde %58.7' sinde bağımlı adaylar olduğunu, bağımlılık oranların da ne kadar düşük durumlar olsa da, kadınlar ve erkeklerde bağımlılık yönünden genelinin aday olma potansiyellerinin olduğunu rapor etmiştir.

Dumitru ve ark. (2018) 'nın cinsiyete göre egzersiz bağımlılığının incelendiği ve 88 makalenin kıyaslandığı meta analitik bir çalışmada, bağımlılığın cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaştığı ve incelenen makalelerin 27'sinde erkeklerin kadınlara göre daha bağımlı olduğu bildirilmiş, sadece iki çalışmada kadınların daha bağımlı olduğu bulunmuştur. Cicioğlu ve ark. (2019) üniversite öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri'ni belirlemeye yönelik yapmış oldukları çalışma sonucunda, erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, kadınlara göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Bu çalışmadaki cinsiyet değişkenine göre tespit edilen sonuçlar; egzersiz sırasında erkeklerin kadınlara göre egzersiz yaparken kendilerini daha rahat hissettiklerini, egzersizin kendilerinde heyecan ve coşku uyandırdığını ve mutlu hissetmelerini sağladığını, egzersiz olmadan bir hayat düşünememe gibi duygulara sahip olması durumlarını daha yoğun yaşadıklarını göstermektedir.

Bu çalışmada yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; 37 yaş üzerindeki katılımcıların puanlarının diğer bütün yaş gruplarının puanlarından düşük olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışmanın sonucuna paralel olarak; Bursa'da kistor merkezlerinde yapılan, en az 1 yıldır egzersiz yapan yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsizm arasındaki ilişkinin incelediği çalışma örnek olarak verilebilir (Uçar, 2019). Bu çalışmada egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında negatif yönlü bir anlamlı ilişki olduğu, araştırmaya katılanların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin düştüğü bildirilmiştir.

Cicioğlu, Demir ve arkadaşları (2019) da yaptıkları araştırmada katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin arttığı sonucunu bulmuşlardır. Egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin doğru orantılı olduğunu ifade etmişlerdir. Paksoy (2021) aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 18- 22 yaş aralığında olanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının 28-32 yaş aralığına oranla daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Uzun (2020) egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarına göre 18-22 yaş aralığında yer alan gençlerde egzersiz bağımlısı olma riskinin daha yüksek olduğunu aktarmıştır. Başka bir araştırmada genç bireylerin motivasyonlarının ve egzersize katılım isteklerinin ileri yaş gruplarına göre değişkenlik gösterdiğini, katılım oranlarının ve nedenlerinin arttığını göstermektedir (Korur ve ark. 2013) Costa ve Hausenblas (2013) erkek yetişkinlerin (25-44 yaş) egzersiz bağımlılık düzeylerini genç erkek yetişkinlerden (18-24 yaş) daha yüksek olduğunu, bildirmişlerdir.

Literatürde egzersiz bağımlılığının yaş değişkenine göre farklılık göstermediğini

savunan çalışmalarda yer almaktadır. Akgöl'ün (2019) egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelediğı çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit etmiştir. Birgönül (2019) ise, tenis sporcuları arasında yaptığı çalışmasında egzersiz bağımlılığı toplam puanının yaş açısından farklılaşmadığını belirlemiştir.

Bu araştırmada istatistiksel olarak saptadığımız yaş arttıkça egzersiz bağımlılık puanlarının düşmesi durumunu; yaşın getirmiş olduğı bir takım sorumluluk ve tecrübeler katılımcıları egzersiz bağımlılığından uzak tuttuğı şekilde değerlendirebilir.

Yapılan bu araştırmada egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının medeni durumları ile karşılaştırılmasında genel toplam puanda ve herhangi bir alt boyut puanında anlamlı bir fark görülmemiştir.

Birgönül (2019)'ün benzer çalışmasında da katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile medeni durumu arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Batu ve Aydın (2020)'in "Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" isimli araştırmasında evli ve bekâr katılımcıların egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Ancak bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak; Uslu (2019), bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcıların puanlarından daha fazla olduğunu bildirmiştir. Yıldızecek (2019)'in "Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlik ile İlişkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında evli ve bekar katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmiştir.

Bekar insanların evli insanlara göre daha fazla boş zamanı olduğı ve spora daha çok zaman ayırdığı düşünölmektedir. Ayrıca eşten ve aileden alınan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa iyi geldiğı, duyguların daha iyi şekilde ifade edilmesini sağladığı bilinmektedir. Bu doğrultuda egzersize bağımlı olma riski bekar insanlarda daha çok gözlemlenebilir (Soulsby ve Bennett, 2015).

Literatürdeki araştırmalar, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla egzersiz bağımlısı olma durumunu göstermiştir. Aile içi sosyal rollerinin bekarlarda daha az olmasından kaynaklı olarak, evli katılımcılara göre egzersize daha fazla zaman ayırabildikleri ve egzersiz bağımlılığı yaşama riskini taşıdıklarını söyleyebiliriz.

Yapılan bu araştırmada katılımcıların öğrenim durumlarına göre egzersiz bağımlılığı toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edildi. Eğitim durumları arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığı görüldü.

Yıldızçiçek (2019)'in psikolojik bir rahatsızlık olarak ele aldığı egzersiz bağımlılığının özyeterlilik ile ilişkisini incelediği 467 kişinin katılımıyla yaptığı çalışmada, egzersiz bağımlılığı düzeyinde eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. En yüksek bağımlılık puanına sahip olanların lise mezunları olduğunu bildirmiştir. Lise eğitim durumunu, ortaokul, ilkokul ve lisans eğitim durumu takip etmiştir. En düşük egzersiz bağımlılığına sahip katılımcılar ise lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlar olarak bulunmuştur. Yıldızçiçek'in araştırmasının bulgularına göre eğitim seviyesi arttıkça egzersiz bağımlılığı durumlarında azalma olduğunu saptamıştır.

Ancak, Akgöl (2019) tarafından yapılan çalışmada ise spor merkezleri, spor salonları ve yüzme havuzlarında düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıklarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bildirilmiştir.

Bu veriler ışığında eğitim düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığı yaşama durumu da artmaktadır. Eğitim seviyesinin artmasıyla insanların iş, statü ve yaşam içerisindeki rollerinin de farklılık görüldüğü, eğitim seviyesi düştükçe mesleki deformasyonunda fazla olabileceği durumundan kaynaklandığını düşündürmektedir.

Bu çalışmada katılımcıların gelir düzeyleri ile mesleki durumlarının egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, kısmen anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Bavlı ve diğerleri (2015), dansçılarda egzersiz bağımlılığını inceledikleri çalışmalarında, gelir seviyelerine göre istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit

etmişlerdir. Benzer bir çalışmada Yıldızçiçek (2019), egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisini incelemiş ve gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmiştir.

Bu durum gelir düzeyi düşük olan insanların, kendilerini iyi hissetmeleri için egzersiz yaparak rahatlatmaya çalışmaları şeklinde değerlendirilebilir. Gelir düzeyi düşük bireylerin bir kaçış noktası olarak egzersize aşırı seviyede yönelme durumları, diğer gelir seviyesindeki bireylere göre daha fazla egzersiz bağımlılığı yaşama durumunu karşımıza çıkarmaktadır.

Bu çalışmada katılımcıların mesleki farklılıklarında “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutunda devlet sektöründe çalışan bireylerin serbest meslek ile ilgilenen bireylere göre daha az puana sahip olduğu görülmüştür. Diğer alt boyutlarda önemli farklılıklar saptanmamıştır. Devlet sektöründe olan bir bireyin günlük rutini genel olarak belliyken serbest meslekte olan bireyin farklılık gösterebilmektedir. Devlet sektöründeki kişinin sosyal çevresine ayracağı zamanı, egzersiz yapması gereken saati, serbest meslekle uğraşan kişiye göre daha düzenli bir şekilde ayarlayabilmesi durumu bu farklılığı ortaya çıkarmış olabilir.

Bu araştırmada katılımcıların spor yaşları ile egzersiz bağımlılığı ilişkisi incelendiğinde, 6 aydan az süredir egzersiz yapan katılımcıların, diğer sürelerde egzersiz yapan kişilere göre egzersize bağımlı olma durumlarının düşük olduğu görüldü.

Polat ve Şimşek (2015) egzersiz yaşına göre geri çekilme, devamlılık, tolerans, kontrol kaybı ve zaman boyutlarında farklılaşma bulunduğunu bildirirken; 7 yıl ve daha fazla egzersiz yapanların bu farklılaşmada etkili olduğunu savunmuştur. Yapılan diğer bir araştırmada spor geçmişi ve bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve kişilerin spor yaşları yükseldikçe bağımlılık düzeylerinin de arttığı bulunmuştur(Ağırbaş ve ark. 2019). Akgöl’ün (2019) çalışmasında katılımcılar arasında egzersiz yapma yılları ile egzersiz bağımlılık durumlarını karşılaştırmış, 3-4 yıl egzersiz yapanların, 1-2 yıl egzersiz yapanlara oranla daha fazla egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduklarını bildirmiştir. Aynı çalışmada 5-6 yıl egzersiz yapanların, bağımlılık

düzeyleri bir miktar azalsa da yıllara göre incelendiğinde, yıllar ilerledikçe bağımlılık düzeyinin de tekrardan arttığı savunulmuştur.

Yapılan araştırmadaki veri sonuçlarını ve diğer çalışmalardan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, 6 aydan kısa sürede egzersiz yapan kişilerin daha az egzersiz bağımlılığı puanına sahip olduğu görüldü. Zaman kavramı bağımlılıkların birçoğunda önemli bir rol oynamaktadır ve genel olarak belirli bir sürenin üzerinde egzersiz yapılması durumunun bağımlılığı arttırdığı söylenebilir.

Bu araştırmada diğer branşlarla ilgilenen katılımcılar ile vücut geliştirme branşıyla ilgilenen katılımcılar arasında, “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ve “Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı” alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar görülmüş bu farklılıklar sonucunda diğer spor branşlarıyla ilgilenen kişilerin vücut geliştirme branşıyla ilgilenen kişilere göre daha düşük oranda egzersiz bağımlılığı yaşadıkları belirlenmiştir.

Paksoy (2021) tarafından yapılan çalışmada spor branşı değişkenine göre “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmektedir. Buna göre bireysel spor branşı ile uğraşanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir.

Fakat Kalkavan ve ark. (2021) yaptığı çalışmada antrenman yapan sporcuların spor dalları açısından sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını bildirmiştir.

Yaptığımız ölçekten elde ettiğimiz veriler değerlendirildiğinde; seçeneklerden “diğer” i işaretleleyenlerin, genelde takım sporu ile ilgilendikleri görülmüştür. Bu durum bu kişilerin egzersizi sürekli hale getirmesi ve uzun süreli yapmasına engel olabilmektedir. Vücut geliştirme branşı ise bireysel olduğu için kişinin kararları doğrultusunda istediği kadar uzunlukta ve sıklıkta yapabileceği anlamına gelmektedir. Bireysel spor branşlarıyla ilgilenenlerin takım sporlarıyla ilgilenenlere göre daha fazla egzersiz

bağımlısı olma durumlarını karşımıza çıkarmaktadır.

Yine bu çalışmada egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarındaki ilişkiye bakıldığında “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutu haricinde diğer alt boyutlarda bir farklılık olmadığı görüldü.

Paksoy (2021) bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının, haftada 3 gün ve haftada 6 gün egzersiz yapanlardan daha düşük olduğunu belirlemiştir. Karademir (2020) tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda haftada 1 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının haftada 2-5 gün arasında egzersiz yapan katılımcılardan daha düşük olduğunu aktarmıştır.

Haftalık egzersiz sıklığının yüksek olmasının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasına etkili olabileceği rapor edilmiştir (Bavlı vd., 2011). Egzersiz bağımlılığı yüksek olan bireylerin egzersiz yapma sıklıkları da fazladır (Ağırbaş vd., 2019).Yüzme havuzu, spor salonu ve spor merkezlerinde egzersiz yapan katılımcılar üzerinde yapılan benzer bir araştırmada haftada 1-2 gün egzersiz yapan bireyler ile kıyaslandığı zaman haftada 3-4 gün egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akgöl, 2019).Güler (2020) temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin üzerine yaptığı çalışmasında, egzersiz sıklığı değişkeni açısından anlamlı fark olmadığını bildirmiştir. Arslanoğlu ve ark. (2021) çalışmasında egzersiz bağımlılık düzeyinin egzersiz sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Bunun sebebi örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Bu çalışmada egzersiz süresi arttıkça, egzersiz bağımlılığı puanlarında düştüğü tespit edildi. Bu farklılık incelendiğinde ise 1 saatin altında egzersiz yapan katılımcıların puanları 2-3 saat egzersiz yapan katılımcıların puanlarından ve 4-5 saat egzersiz yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Costa, Cuzzocrea ve arkadaşları (2012)’nın yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörlerden bir tanesinin de egzersizin süresi olduğunu bildirmiştir. Howley ve Frank (2003)’ ın

yaptığı araştırmada ise egzersiz bağımlılığını en çok etkileyen etmenin egzersiz süresi olduğunu söylemişlerdir.

Yapılan başka bir araştırmada ise farklı olarak günde 1-3 saat arası egzersiz yapan katılımcıların puanları 1 saatten az olan ve 6 saatten fazla olanların puan ortalamalarından yüksek bulmuştur (Karaağaç, 2020).

Araştırmaların yapıldığı bölgedeki katılımcıların demografik bilgileri, salon özellikleri ve katılımcıların amaçlarının bu farklı sonuçları ortaya çıkardığı düşünülebilir.

Bu çalışmadaki katılımcıların egzersize başlama nedenleri ve fiziki görünümlerinden memnun olma durumlarına göre, egzersiz bağımlılığı ve alt boyut puanları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Hart ve arkadaşları (2008) yaptıkları araştırmada, erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanının kadınların sosyal görünüş puanından yüksek olmasının nedeni; kadınların vücutlarının ince olmasını istemesinin, erkeklerin ise daha kaslı daha güçlü özellikler taşıma çabasından kaynaklandığını bildirmişlerdir.

Bu çalışmada fiziki görünümünden memnun olan katılımcıların (evet cevabı veren), egzersiz bağımlılığı puanları ile tüm alt boyut puanlarının fiziki görünümünden memnun olmayan (hayır cevabı veren) ve kısmen cevabını verenlerden yüksek olduğu görüldü. Bu durum vücut geliştirme egzersizleri neticesinde, vücudunu kendine göre uygun hale getirdiğini düşünen bireylerin, vücutlarını korumak ve geliştirmeye devam etme çabalarının, bağımlılık puanlarını artırdığını düşündürmektedir.

Sonuç olarak;

Egzersiz bağımlılığı genel ve alt boyut puanlarının yaş, öğrenim durumu, spor yaşı, egzersiz süresi, egzersize başlama nedeni ve fiziki görünümünden memnuniyet değişkenlerine göre karşılaştırılması sonucunda istatistiki olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Ancak medeni durum değişkeni ile egzersiz bağımlılığı genel ve alt boyut puanlarının karşılaştırılması sonucunda istatistiki olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Cinsiyet ve egzersiz sıklığı değişkeni açısından “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda istatistiki olarak anlamlı farklar elde edilirken, diğer alt boyut ve toplam puanlarına göre ise anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Cinsiyet faktöründe erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz sıklığı değişkeninde ise 5 gün ve üzeri egzersiz yapan kişilerin “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” puanları 1-2 gün egzersiz yapan kişilere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

“Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda devlet sektöründe çalışan katılımcıların serbest meslek ile uğraşan katılımcılara göre daha az egzersiz bağımlılığı yaşadıkları saptanmıştır.

Katılımcıların gelir düzeyleri ile branş değişkenlerinin “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ile “Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı” alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gelir durumu düşük bireylerin, gelir durumu orta ve yüksek olan bireylere göre daha az egzersiz bağımlılığı yaşadıkları sonucuna varılmıştır.

Yapılan bu çalışma ve incelenen literatür ışığında aşağıdaki maddeler önerilebilir.

1. Araştırmanın rneklem kapsamı genişletilebilir ve katılımcı sayısı artırılabilir.
2. Araştırmada yaş farkı nedeniyle ortaya çıkabilecek farklılıkları azaltmak amaçlı belirli bir yaş grubu seçilebilir veya seçilen yaş gruplarının katılımcı sayısı artırılabilir.
3. Araştırma spor bilimleri alanında farklı bakış açısı için, performans sporcuları ile farklı bazı branş katılımcıları karşılaştırılabilir.
4. Araştırma yalnızca egzersiz bağımlılığı teşhisi almış kişiler üzerinde uygulanarak literatür çeşitlendirilebilir.

6. KAYNAKLAR

Adams, J., Kirkby, R., (2002), Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10(5), 415-437.

Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *J Contemp Psychother.* 39:231-240.

Ağırbaş, Ö. Koç, Y. Ağgön, E. Gün, A. Tatlısu, B. ve Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88

Akgöl Ö. (2019) Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 75.

Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104.

Amman, Mehmet T. (2000). Sporda Sosyal Bilimler, Spor Sosyolojisi Bölümü, İstanbul, Alfa, 2000,s. 85-151.

Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 137-146.

Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2019). Psychological risk factors for exercise dependence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-12.

Balcı, Ş., ve Gülnar, B. (2009). Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili. *Selçuk İletişim*, 6(1), 5-22.

Balcıoğlu, Y. H., Öncü, F. ve Balcıoğlu, İ. (2017). Alkol kullanımı ile ilişkili psikiyatrik bozukluklarda ceza sorumluluğunun belirlenmesine yönelik uygulamalar. *Journal Of Forensic Medicine*, 31, 3.

Batu, B. ve Aydın, A. D. (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., ... ve Ödemiş, M. (2016). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 120-124.

Bayram, E. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Ezurum.

Bektaş M. (2015).İstanbul’da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.

Biddle, S. J. H. (1995). Exercise motivation across the life span. European perspectives on exercise and sport psychology., 3-25.

Bilir, N. (2009).Dünyada ve Türkiye’de Tütün Kullanımı Epidemiyolojisi Tütün Salgını Açısından Riskli Gruplar. Erişim Adresi: <http://file.lookus.net/TGHYK/tghyk.90.pdf> E.T.:10.11.2020

Birgönül, Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Block, J. J. (2008). Issuesfor DSM-V: Internet addiction

Brooks, C. (1988). A causal modelinganalysis of sociodemographicsandmoderatetovigorousphysicalactivitybehavior of American adults. Research Quarterly for Exercise and sport, 59(4), 328-338.

Can, Mehmet Ş. (2007). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinde Görülen “Madde Bağımlılığı” Alışkanlığı (Sakarya İli Örneği), (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Sakarya.

Can, A. (2013). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi. Pegem Akademi, Ankara.

Cicioğlu HŞ, Tekkurşun-Demir G, Bulgay C, Çetin E (2019) Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence, 20(1), 12-20,.

Costa S, Hausenblas AH, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcan R (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. Journal of Behaviour Addictions, 2(4), 216-223,.

Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A, Larcan, R., ve Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. J Behav Addict, 1(4), 186-190.

Coverley, Veale DM. (1987). Exercise dependence. Br J Addict.; 82:7.

Demirci, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığı ve intihar ilişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dishman, R. K. (1985). Medical psychology in exercise and sport. Medical Clinics of North America, 69(1), 123-143.

Doğru, E., Kızılcı, M. H., Balcı, N. Ç., Korkmaz, N. Ç., ve Tekindal, M. A. (2015). Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi. Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation, 2(3), 102-109.

Dumitru, D.C., Dumitru, T. & Maher, A.J. (2018). A systematic review of exercise addiction: examining gender differences. *Journal of Psychological Education and Sport*, 18(3), 1738-1742.

Durmuşoğlu, M. V. (2011). İlköğretimdeki sporcu öğrencilerin branş tercihlerinde rol oynayan sosyo ekonomik faktörler ile fiziksel uygunluk ve mental sağlıklarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Erkal, N. (2000). Yaşam boyu Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi

Eroğlu E. (2006). Spor Merkezlerinde Üyelik Yenilemelerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 180.

Eşel, E. ve Dinç, K. (2017). Alkol Bağımlılığının Nörobiyolojisi ve Tedaviye Yansımaları. *Türk Psikiyatri Dergisi*;28(1):51-60.

Fişek K. (2003). Devlet Politikası ve Toplumsal Yapıyla İlişkileri Açısından Spor Yönetimi. İstanbul: YGS Yayınevi.

Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.

Güler, F. (2020). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği. (Tez No. 645587). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Gün A. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 117 sayfa, Erzincan

Göksu Ö. C, Harutoğlu H, Yiğit Z.(2003). Sedanter Kişilere Uygulanan 10 Haftalık Egzersiz Programının Fiziksel Uygunluk Ve Kan Parametrelerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi* , Cilt 3: 2003-2011.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15(1), 48-59.

Hing, N., Breen, H., Gordon, A., & Russell, A. (2014). Risk Factors For Problem Gambling Among Indigenous Australians: An Empirical Study. *Journal Of Gambling Studies*, 30(2), 387-402.

Howley, E. T. ve Frank, B. D. (2003). Cardio-respiratory endurance, health fitness instructor's. *Handbook*. Pg 22, Champaign, Human Kinetics

İmamoğlu A. F. (1992) İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporuna Üzerine Bazı Gözlemler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C, 8(1), 9-19.

İneçli, Ö. F. (2017). Lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre fiziksel ve ruhsal sağlığının değerlendirilmesi (Adana ili Çukurova İlçesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Ismail, A. H. ve Young, R. J. (1973). The Effect Of Chronic Exercise on The Personality of Middle-Aged Men by Univariate and Multivariate Approaches. *Journal of Human Ergology*, 2(1), 47-57.

Kalkavan, A., Terzi, E., ve Kayhan, R. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 25-35.

Kalon, E., Hong, J.Y., Tobin, C., Schulte, T. (2016). Psychological and Neurobiological Correlates of Food Addiction. *International Review of Neurobiology*, 129, 85–110. doi:10.1016/bs.irn.2016.06.003.

Karaağaç, G. (2020). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.

Karadağ G. M, Elibol E, Yıldırım H, Akbulut G. (2016). Sağlıklı Yetişkin Bireylerde Yeme Tutum ve Ortorektik Davranışlar ile Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, *Gazi Medical Journal*.

Karademir T. (2020). The Effects of Regular Sports Activities on Exercise Dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9): 190-197.

Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences*, 10, 34-43.

Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.

Kitiş, Y., ve Gümüş, Y. (2015). 20 Yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3), 399-411

Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağımlılığı Ve Egzersiz Bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113

Korur, E.N., Kara, F.M., Öncü, E., Gürbüz, B., (2013). Gençlerin Spora Katılım Güdülerinin İncelenmesi. II. Rekreasyon Araştırma Kongresi: 31 Ekim–3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın.

Lam, D. (2007). An Exploratory Study Of Gambling Motivations And Their Impact On The Purchase Frequencies Of Various Gambling Products. *Psychology & Marketing*, 24(9), 815-827

Mathes, W. F., Nehrenberg, D. L., Gordon, R., Hua, K., Garland Jr, T., & Pomp, D. (2010). Dopaminergic dysregulation in mice selectively bred for excessive exercise or obesity. *Behavioural brain research*, 210(2), 155-163.

Michaud, P. A., Narring, F., Caunderay, M., and Cavadini, C. (1999). Sports Activity, Physical Activity and Fitness of 9-to 19- year – Old Teenagers in the Conton Of Vaud. Switzerland.

Michener, W., Rozin, P. (1994). Pharmacological versus sensory factors in the satiation of chocolate craving. *Physiol Behav*; 56:419-422.

Nalwa, K., ve Anand, A. P. (2003). Internet addiction in students: A cause of concern. *Cyber psychology & behavior*, 6(6), 653-656.

National Research Council (1999). *Pathological Gambling: A Critical Review*. Washington: National Academy Press.

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

Oxford, J. (1985). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. Chichester: Wiley.

Oxford, (2018). "Fitness" <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> [erişim tarihi: 27 Kasım 2018]

Oxford. (2021). <http://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> Erişim Tarihi: 10.02.2021.

Ögel K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İletişim.

Özer, K. (1990). *Sporda Eğitim ve Öğretim*. Spor Şurası Bildirileri, Ankara.

Özer K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayınevi, İstanbul.

Paksoy, S. M. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği) (Tez No. 655277) [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Pınarcı, G. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Kumar Oynama Patolojik Kumar Bağımlılığı Ve İlişkili Karakter Özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi. Madde Bağımlılığı, Toksikoloji Ve İlaç Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

Pitta F, Troosters T, Probst V. S, Spruit M. A, Decramer M, Gosselink R. (2006). Quantifying Physical Activity In Daily Life With Questionnaires And Motion Sensors In COPD. *European Respiratory Journal*, 27(5), 1040-1055.

Polat, C., ve Şimşek, K. E., (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi* 15 (3): 354-69.

Randolph, TG. (1956). The Descriptive Features of Food Addiction; Addictive Eating and Drinking. *Q J Stud Alcohol*, 17(2): 198–224.

Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (6), 123-135.

Schiestl, E.T., Rios, J.M., Parnarouskis, L., Cummings, J.R., Gearhardt, A.N. (2020). A narrative review of highly processed food addiction across the lifespan. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 106.

Soulsby, L. K., & Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological well being: The role of social support. Psychology, 6(11), 1349-1359.

Spano, L. (2001). The relationship between exercise and anxiety, obsessive-compulsiveness, and narcissism. Personality and Individual Differences, 30(1), 87-93.

Sonstroem, R.J. ve Morgan, W.P. (1989). Exercise and Self-Esteem: Rationale and Model. Medicine & Science in Sports & Exercise.

Sural, V., ve Tamer, K. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 26(1), 163-181.

Tabachnick, B., ve Fidell, L. (2013). Using Multivariate Statistics (6th International edition covered). New Jersey: Sage Publications, Thousand Oaks.

Talimciler, Ahmet: Türkiye’de Futbol Fanatizmi ve Medya İlişkisi, İstanbul, Bağlam, 2003.

Tarhan, Nevzat ve Nurmedov, Serdar (2017). Bağımlılık, Timaş Yayınevi, 6. Baskı, İstanbul 2017.

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.

Uçar SA. (2019). Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Bursa Uludağ Üniversitesi: 75-76.

Uslu, D. (2019). Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul

Uz, İ., & Bavlı, Ö. (2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi: yayımlanmamış yüksek lisans tezi.

Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 25, 51-57.

Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi-Archives Medical Review Journal, 21(3), 163-173.

Yaman, Ç. (1994). Karadeniz teknik üniversitesi giresun eğitim fakültesi öğrencilerinin fizyolojik özellikleri antropometrik yapılarının araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yancar, C. (2005). Madde bağımlılarında ikinci eksen komorbidite ve kişilik özelliklerinin bağımlılık şiddeti ve yaşam kalitesine etkisinin değerlendirilmesi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 11. Psikiyatri Birimi, İstanbul.

Yates, A. (1991). Compulsive Exercise And The Eating Disorders: Toward An Integrated Theory Of Activity. Psychology Press.

Yeltepe H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve egzersiz bağımlılığı ölçeği 21'in geçerlilik ve güvenirlik çalışmasının yapılması. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, 95 sayfa, İstanbul,

Yıldırım İ, Özşevik K, Sultan Ö, Canyurt E, Tortop Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(9), 32-39.

Yıldırım, İ, Işık, Ö, Ersöz, G, Büyükkök M, Zengin G, Özel Ö. (2016). Correlation between depression and eating attitudes and behaviors among those who performe dregular physical activities. Journal of Human Sciences, , 13(2), 3590-3599.

Yıldızççek, C. (2019). Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American behavioral scientist, 48(4), 402-415.

Zmijewski, C.F., Howard, M.O. (2000). Exercise Dependence and Attitudes Toward Eating Among Young Adults. Eating Behaviors, 4: 181-195

Zorba, E. (2006). Yaşam boyu spor. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2009). Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. Baskı. Ankara: İnceler Ofset Mat.

Zorba, E. (2012). Herkes için yaşam boyu spor. (3. Basım). Ankara: Neyir Yayınları.

EK.2Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (Ebö).

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2. Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3. Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4. Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5. Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6. Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7. Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8. Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9. Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10. Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb.) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11. Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12. Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13. Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı	1	2	3	4	5

EK.2(Devam)Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (Ebö).

sürdürürüm.					
14. Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15. Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16. Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17. Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

