

**Egzersiz bağımlılığı: Spor salonuna giden bireyler üzerine bir inceleme****Alev KIZILKAN<sup>1</sup> , Cansel ARSLANOĞLU<sup>2</sup> **<sup>1</sup>Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sinop, Türkiye<sup>2</sup>Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop, Türkiye**Araştırma Makalesi/Research Article****DOI: 10.70736/jrolss.468**Gönderi Tarihi/ Received:  
12.11.2024Kabul Tarih/ Accepted:  
20.03.2025Online Yayın Tarihi/ Published:  
25.03.2025**Öz**

Çalışmanın amacı; düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemektir. Egzersiz bağımlılığı, sağlıklı bir alışkanlık olarak kabul edilen egzersiz yapma alışkanlığının aşırıya kaçmasıyla bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir duruma dönüşebilir. Bu nedenle düzenli egzersiz yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerine yönelik yürütülen çalışmalar önem arz etmektedir. Araştırma, Türkiye'nin, Çorum ili merkez spor salonlarında kayıtlı 422 gönüllü bireyden (179 kadın, 243 erkek) oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara "Kişisel Bilgi Formu" ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" uygulanmış, veriler SPSS 21 yazılımı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği Shapiro-Wilk testi ile tespit edilmiştir. Gruplar arasında karşılaştırmalarda T-Test, One Way ANOVA ve Post Hoc LSD testi kullanılmıştır ( $p<0,05$ ). Araştırma bulguları, egzersiz bağımlılığının alt boyutlarının cinsiyet, aile gelir düzeyi, spor salonlarına devam süresi, düzenli egzersiz yapma durumu ve medeni durum gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur ( $p<0,05$ ). Kadınların erkeklere göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı sergilediği, gelir düzeyi 6000TL'nin üzerinde olan bireylerin bağımlılık oranlarının daha düşük gelir grubuna kıyasla yüksek olduğu, eğitim düzeyi arttıkça bağımlılığın arttığı belirtilmiştir. Ayrıca, 1-2 yıl spor salonuna devam eden, düzenli egzersiz yapan ve evli bireylerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, düzenli egzersiz yapma alışkanlığı ve spor salonuna gidilen sürenin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, egzersiz, egzersiz bağımlılığı, spor merkezi***Exercise addiction: An examination on gym members*****Abstract**

The aim of the study was to examine the exercise addiction levels of individuals who regularly go to the gym. Exercise addiction can cause a positive situation to turn into a negative situation if a healthy exercise habit is taken to extremes. For this reason, studies are important that examine the exercise addiction levels of individuals who exercise regularly. The sample of the study consists of 422 volunteer individuals (179 Female, 243 Male) registered to gyms in the city center of Çorum in Türkiye. The "Personal Information Form" and "Exercise Addiction Scale" (EAS) were applied to the participants and the obtained data were analyzed with SPSS 21. The normality distribution of the data was examined with the Shapiro Wilk test and it was determined that the data showed a normal distribution. T-Test, and One Way ANOVA Post Hoc LSD test were used in comparisons between groups ( $p<0.05$ ). It was determined that there has been statistically significant differences in all sub-dimensions of exercise addiction according to gender, family income status, duration of gym visits, regular exercise status and marital status ( $p<0.05$ ). As a result, it has been determined that individuals who regularly go to the gym are in the dependent group in terms of all measured variables, and women have higher exercise addiction than men. It has been also determined that individuals with an income over 6000 TL had higher exercise addiction than individuals with lower income, and that exercise addiction increased as educational status increased. In addition to the results, it has been observed that those who both went to gyms for 1-2 years and married individuals who exercise regularly had higher exercise addiction. In line with these results, it can be said that gender, marital status, income level, regular exercise and time spent in the gym affect exercise addiction.

**Keywords:** Addiction, exercise, exercise addiction, gym

Bu çalışma Cansel ARSLANOĞLU danışmanlığında yürütülen 790760 tez numarasına sahip yüksek lisans tezinden üretilmiştir. Yazarlar çalışmaya eşit derecede katkı sağlamışlardır.

**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Cansel ARSLANOĞLU, **E-posta/ e-mail:** canseloglu@sinop.edu.tr

## GİRİŞ

Egzersiz, ruh halini düzenleyen ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlayan güçlü bir uyarıcıdır (Di Lodovico ve ark., 2019). Ancak, egzersizin bu faydalarına karşın, aşırıya kaçıldığında önemli zararlar doğurabileceği bilinmektedir. Egzersiz bağımlılığı, klasik bağımlılık belirtileri gösteren işlevsiz bir egzersiz davranışını olarak tanımlanır ve fizyolojik, psikolojik ve sosyal zararlarla ilişkilendirilir (Griffiths ve ark., 2023). Egzersiz bağımlılığı, sporcuların kontrol kaybı yaşadığı, bağımlılık geliştirdiği ve olumsuz sonuçlara maruz kaldığı patolojik bir davranış biçimidir (Szabo ve ark., 2015). Egzersiz bağımlılığı, uluslararası mental rahatsız sınıflandırmasında yer almamakla birlikte, semptomları nedeniyle davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilir (Ceci ve ark., 2023). Konu olarak geniş çapta araştırılmasına rağmen, henüz resmi bir klinik tanısı mevcut değildir (Chhabra ve ark., 2024). Yeterli egzersiz süreleri ile ilgili yapılan açıklamalara bakıldığında, egzersizden yarar elde edebilmek için gereken minimum egzersiz miktarı, haftada 2 saat 30 dakika orta yoğunlukta veya haftada 1 saat 15 dakika yüksek yoğunlukta veya bu ikisinin kombinasyonu olan aerobik egzersiz olarak önerilmektedir. Bu öneriye ek olarak, 18-64 yaş aralığında sağlıklı bireyler için, haftada 5 gün, en az 150 dakikalık orta-yüksek şiddetli aerobik egzersizlerin (ortalama günlük 30 dakika) iyi bir başlangıç için yeterli olduğu belirtilmektedir (Piercy ve ark., 2018).

Egzersiz bağımlılığının, diğer bağımlılıklar gibi oldukça yıkıcı etkileri olabilir ve bu yıkıcı etkileri incelemeyen önce kişinin aşırı egzersiz yapma zorunluluğunda olma nedeninin incelenmesi büyük bir önem taşımaktadır (Landolfi, 2013). Leuenberger (2006), egzersiz bağımlılığını kişide oluşan endorfin isteği ile ilişkilendirirken, Freimuth ve arkadaşları (2011), kişinin motivasyonu ile ilişkilendirmektedir. Klinik psikolog Stoliaroff (2003), egzersiz bağımlılığının muhtemelen kişinin karakterinin bir sonucu olduğunu ve azimli, mükemmeliyetçi tipteki bireylerin bu duruma daha yatkın olduğunu belirtmiştir. Berczik ve arkadaşları (2012), Glasser (1976)'in ilk kez madde ve diğer bağımlılıkların aksine, fiziksel egzersizin faydalı etkilerini ve egzersiz ile sağlık arasındaki pozitif cevap ilişkisini belirlemeye çalışarak "pozitif bağımlılık" kavramını psikoloji literatürüne kazandırdığını ifade etmiştir. Bu ifadeye ek olarak; Morgan (1979)'ın egzersiz bağımlılığını davranışsal bir işlev bozukluğu olarak gördüğünü ve Glasser'in pozitif bağımlılık konseptinin aksine, egzersiz bağımlılığının da negatif bir bağımlılık olduğunu savunduğunu belirtmiştir. Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler incelendiğinde; yaş, medeni durum, eğitim düzeyi gibi (Szabo 2018) bireysel farklılıklar olduğu bilinmektedir. Bu etkenlere ek olarak, psikolojik (Bircher ve ark., 2017; Szabo 2018) ve sosyal (Vardar 2012; Bircher ve ark., 2017) etkenlerin egzersiz bağımlılığını

etkilediği düşünülmektedir. Bu açıklamalar doğrultusunda araştırmanın amacı, düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının ve bu bireylerde cinsiyet, yaş, egzersiz süresi, egzersiz sıklığı ve egzersiz yapma yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki farklılıkların incelenmesidir. Araştırmada elde edilecek sonuçlar ile egzersiz bağımlılığında cinsiyet, yaş, egzersiz yapma süreleri gibi konuların daha iyi anlaşılması noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma modeli

Bu araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durum olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma yöntemleridir. Araştırılan olay, birey ya da nesneyi onu içinde bulunduğu koşullar içerisinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır. Herhangi bir şekilde değiştirme ve etkileme çabası değil, öğrenilmek istenen bir durum vardır (Karasar, 2012).

### Araştırma grubu

Araştırmanın örneklem grubunu Türkiye Çorum ilinde spor salonuna giden 179 kadın 243 erkek toplamda 422 gönüllü birey oluşturmuş olup, araştırmaya ait veriler 2021-2022 bahar dönemi süresince toplanmıştır.

**Tablo 1. Katılımcıların cinsiyet ve yaş değişkenlerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları**

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	179	42,4
	Erkek	243	57,6
Yaş	18-22	120	28,4
	23-27	111	26,3
	28-32	91	21,6
	33-37	66	15,6
	38 ve üzeri	34	8,1
Medeni hal	Bekar	250	59,25
	Evli	144	34,16
	Boşanmış	28	6,59
Gelir Düzeyi	0-3000 TL	58	13,7
	3001-6000 TL	136	32,2
	6001-9000 TL	160	37,9
	9001 TL ve üzeri	68	16,1
Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	11	2,6
	İlkokul	11	2,6
	Ortaokul	20	4,7
	Lise	125	29,6
	Üniversite	212	50,2
	Lisansüstü	43	10,2

Değişkenler	Gruplar	n	%
Fiziksel Görünümden Memnuniyet	Evet	168	39,8
	Hayır	87	20,6
	Kısmen	167	39,6
Egzersize Başlama Nedeni	Doktor tavsiyesi	13	3,1
	Kilo vermek	89	21,1
	Vücudunu şekle sokmak	138	32,7
	Sağlıklı yaşamak	88	20,9
	Kaslarımı geliştirmek	70	16,6
	Bir spor dalı ile uğraşmak	24	5,7
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	244	57,8
	Hayır	42	10,0
	Ara sıra	136	32,2
Spor salonuna gidilen süre	0-3 ay	60	14,2
	3-6 ay	72	17,1
	6-12 ay	82	19,4
	1-2 yıl	88	20,9
	2-3 yıl	49	11,6
	3-4 yıl	17	4,0
	4-5 yıl	8	1,9
	5 yıl ve üzeri	46	10,9
Haftalık egzersiz yapma sıklığı	Haftada 1-2	100	23,7
	Haftada 3-4	187	44,3
	Haftada 5-6	100	23,7
	Her gün	35	8,3
Günlük egzersiz süreleri	30 dk	43	10,2
	31-60 dk	145	34,4
	1-2 Saat	190	45,0
	3-4 Saat	31	7,3
	5 Saat ve Üzeri	13	3,1
Toplam		422	100

### Veri toplama araçları

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Tekkurşun Demir ve ark., (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durumu, egzersiz yapma durumu, egzersizin sıklığı, egzersizin süresi, fiziksel görünümden memnun olma durumları gibi sorulara cevap vermeleri istenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Tekkurşun Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemine sahiptir (1: Kesinlikle Katılmıyorum, 5: Kesinlikle Katılıyorum) ve 17 maddeden oluşan ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin puanlamasına göre; “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplam”

(EBÖGT) puan aralığı (1-17) normal grup, (18-34) az risk grubu, (35-51) risk grubu, (52-69) bağımlı grup, (70-85) yüksek düzeyde bağımlı grup olarak gruplandırılmıştır. Ölçeğin AODD alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı 0,83; BSİEÇ alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0,79; TGT alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0,77'dir.

### Verilerin toplanması/işlem yolu

Tüm katılımcılara, uygulama öncesi çalışma hakkında bilgi verilerek, kişisel bilgi formu ve egzersiz bağımlılık ölçeklerini doldurmaları istenmiştir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Çalışma kapsamındaki veriler, araştırmacı tarafından tek tek katılımcılara ulaşılarak, yüz yüze toplanmıştır.

### Verilerin analizi

Araştırmanın örneklemeden elde edilen veriler, ilk olarak Office Excel 2016 programına aktarılmış, ardından istatistiksel analizler için SPSS 21 paket programına yüklenmiştir. Verilerin normallik dağılımları için Shapiro-Wilk testi kullanılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Grup ortalamaları arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla: İkili karşılaştırmalar için T-Testi ve Üç veya daha fazla grup için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Anlamli farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Post Hoc analizlerinden LSD testi kullanılmıştır ( $p < 0,05$ ). LSD'nin temel fikri, iki grup ortalaması arasındaki en küçük anlamlı farkı (yani, LSD'yi), tüm grupların birlikte kullanılmasının aksine iki grup arasında test ile hesaplamak ve doğrudan karşılaştırılmasına olanak tanımaktır. LSD'den büyük olan herhangi bir fark istatistiksel olarak anlamlı kabul edilir (Williams & Abdi, 2010).

## BULGULAR

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığına ilişkin analiz sonuçları

Değişkenler		Ölçek Alt Boyutları				
		n	AODD	BSİEÇ	TGT	EBÖGT
Cinsiyet	Kadın	179	26,67±0,69	18,78±0,08	14,12±0,88	59,5±0,61
	Erkek	243	25,62±0,8	16,86±0,83	13,08±0,97	55,59±0,68
			<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

ÖAB: Ölçek Alt Boyutları, AODD: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİEÇ: Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi Çatışması, TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku, EBÖGT: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplamı, n: Katılımcı sayısı, \*= $p < 0,05$

Tablo 2’de yapılan inceleme sonucuna göre kadınların erkeklere oranla hem ölçek alt boyutları hem de ölçek genel toplamında daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 3. Katılımcıların medeni halleri ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığına ilişkin Anova analiz sonuçları**

Değişkenler		Ölçek Alt Boyutları				
		n	AODD	BSİEÇ	TGT	EBÖGT
Medeni Hal	Bekar	250	26±0,81	17±0,82	13±0,92	56±0,65
	Evli	144	27±0,67	19±0,85	13±0,95	60±0,66
	Boşanmış	28	24±0,61	17±0,66	11±1,00	53±0,60
			<b>p</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		LSD-F	2>3; 3<2	1<2; 2>1	1>3; 2>3; 3<1,2	1<2; 2>1,3; 3<2
Gelir Düzeyi	0-3000 TL <sup>1</sup>	58	22,75±0,97	15,9±0,84	12,2±0,90	50,83±0,72
	3001 TL - 6000 TL <sup>2</sup>	136	25,62±0,76	17,58±0,81	13,6±0,95	56,78±0,62
	6001 TL - 9000 TL <sup>3</sup>	160	27,16±0,60	18,6±0,85	13,84±0,93	59±0,05
	9001 TL ve üzeri <sup>4</sup>	68	27,3±0,7	17,16±0,78	13,68±0,95	58,14±0,65
			<b>p</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
		LSD-F	1<2,3,4; 2<3,4; 3>1,2; 4>1,2	1<2,3; 2>1; 3>1,2; 4<3	1<2,3,4; 2>1; 3>1,2; 4>1	1<2,3,4; 2>1; 2<3; 3>1,2; 4>1

ÖAB: Ölçek Alt Boyutları, AODD: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİEÇ: Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi Çatışması, TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku, EBÖGT: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplamı, n: Katılımcı sayısı, \*= $p<0,05$

Tablo 3’te medeni durum ve gelir düzeyi değişkeni incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda evli olan katılımcıların bekar ve boşanmış olan katılımcılara oranla hem ölçek alt boyutları hem de ölçek genel toplamında daha yüksek puanlara sahip olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Gelir düzeyi değişkeni ile ilgili yapılan analiz sonucunda ise; AODD için en yüksek puana 9001 TL ve üzeri, BSİEÇ, TGT ve EGÖGT için en yüksek puanlara 6001 TL – 9000 TL gelir düzeyindeki katılımcılara ait puanların daha yüksek olduğu gözlenmiştir ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4. Katılımcıların eğitim düzeyi ve fiziksel görünümünden memnuniyet durumu değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığına ilişkin Anova analiz sonuçları**

Değişkenler		Ölçek Alt Boyutları				
		n	AODD	BSİEÇ	TGT	EBÖGT
Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil <sup>1</sup>	11	23,45±0,44	18,78±0,69	9,6±1,02	51,85±0,56
	İlkokul <sup>2</sup>	11	23,24±0,63	17,7±0,84	11,52±0,89	52,53±0,72
	Ortaokul <sup>3</sup>	20	22,47±0,97	17,7±0,9	11,92±1,09	52,02±0,82
	Lise <sup>4</sup>	125	25,55±0,85	17,94±0,84	13,68±0,87	57,12±0,69
	Üniversite <sup>5</sup>	212	26,88±0,68	17,46±0,84	13,84±0,93	58,14±0,62
	Lisansüstü <sup>6</sup>	43	26,46±0,64	17,76±0,76	13,6±0,97	57,08±0,62
			p	<b>0,01</b>	0,92	<b>0,00</b>
		LSD-F	1<5; 2<5; 3<4,5,6; 4>3; 4<5; 5>1,2,3,4; 6>3		1<5; 2<5; 3<5; 4>1; 5>1,2,3; 6>1	
Fiziksel Görünümden Memnuniyet	Evet	168	26,39±0,81	17,1±0,85	13,52±1	56,95±0,67
	Hayır	87	24,57±0,69	16,92±0,85	13,08±0,98	55,42±0,67
	Kısmen	167	26,53±0,72	18,18±0,80	13,72±0,87	58,48±0,64
			p	<b>0,01</b>	1,96	0,88
		LSD-F	1<2; 2<1,3; 3>2			

ÖAB: Ölçek Alt Boyutları, AODD: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİEÇ: Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi Çatışması, TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku, EBÖGT: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplamı, n: Katılımcı sayısı, \*=p<0,05

Tablo 4'te eğitim düzeyi ve fiziksel görünümden memnuniyet değişkeni incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analiz incelemelerine göre egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında BSİEÇ ve EBÖGT alt boyutlarında, egzersiz bağımlılığı ile fiziksel görünümden memnun olma durumu değişkeni arasında ise bu iki alt boyuta ek olarak TGT alt boyutunda da istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05). Eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili yapılan inceleme sonucunda AODD ve TGT alt boyutunda Üniversite grubundaki katılımcıların, fiziksel görünümden memnuniyet değişkeninde ise AODD için en yüksek skora kısmen cevabını veren katılımcıların sahip olduğu görülmektedir (p<0,05).

**Tablo 5. Katılımcıların egzersize başlama nedenleri ve düzenli egzersiz yapma durumları değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığına ilişkin Anova analiz sonuçları**

Değişkenler		Ölçek Alt Boyutları					
		n	AODD	BSİEÇ	TGT	EBÖGT	
Egzersize başlama nedenleri	Doktor tavsiyesi <sup>1</sup>	13	23.91±0,6	16,99±0,92	12,7±1,12	53,6±0,72	
	Kilo vermek <sup>2</sup>	89	24.71±0,76	18,15±0,78	12,7±0,93	55,6±0,65	
	Vücudu şekle sokmak <sup>3</sup>	138	26.52±0,76	17,96±0,83	13,7±0,93	58,1±0,66	
	Sağlıklı yaşamak <sup>4</sup>	88	X±SS	27.12±0,71	17,35±0,89	13,8±0,95	58,3±0,68
	Kasları geliştirmek <sup>5</sup>	70	26.22±0,78	17,16±0,85	14,3±0,91	57,7±0,64	
	Bir spor dalı ile uğraşmak <sup>6</sup>	24	25.7±0,83	17,66±0,84	13,2±1,07	56,5±0,68	
			p	<b>0,02</b>	0,51	0,14	0,40
		LSD-F	1<4; 2<3,4; 3>2;4>2,1				
Düzenli egzersiz yapma durumu	Evet	244	26.95±0,73	17,34±0,83	13,84±0,94	58,17±0,64	
	Hayır	42	X±SS	22.33±0,68	16,98±0,75	11,28±0,99	50,49±0,61
	Ara sıra	136	25.62±0,75	18,54±0,85	13,06±0,88	57,08±0,67	
			p	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		LSD-F	1>2,3; 2<1,3; 3>2; 3<1	1<3; 3>1	1>2; 2<1,3; 3>2	1>2; 2<1,3; 3>2	

ÖAB: Ölçek Alt Boyutları, AODD: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİEÇ: Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi Çatışması, TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku, EBÖGT: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplamı, n: Katılımcı sayısı, \*= $p<0,05$

Tablo 5'te egzersize başlama nedenleri ve düzenli egzersiz yapma durumları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda; egzersize başlama nedenlerinde BSİEÇ, TGT ve EBÖGT alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmadığı gözlemlenmiştir ( $p>0,05$ ). Egzersize başlama nedeni değişkeni ile yapılan incelemede AODD için en yüksek skorun "Sağlıklı yaşamak", düzenli egzersiz yapma değişkeninde ise AODD için "Evet", BSİEÇ için "Ara sıra", TGT ve EBÖGT için en yüksek skorun "Evet" cevabını veren katılımcılara ait olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Düzenli egzersiz yapma durum değişkeninde ise tüm alt boyutlarda elde edilen farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $p<0,05$ ).



**Tablo 6. Katılımcıların spor salonuna gidilen süre değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığına ilişkin Anova analiz sonuçları**

Değişkenler		Ölçek Alt Boyutları				
		n	AODD	BSİEÇ	TGT	EÖBT
Spor salonuna gidilen süre	0-3 ay <sup>1</sup>	60	23.87±0,95	14.88±0,81	12.52±1,01	51.34±0,71
	3-6 ay <sup>2</sup>	72	24.29±0,64	16.02±0,73	11.96±0,81	52.19±0,49
	6-12 ay <sup>3</sup>	82	26.46±0,69	18.72±0,78	14.12±0,93	59.33±0,61
	1-2 yıl <sup>4</sup>	88	27.51±3,93	20.16±0,81	14.6±0,83	62.22±0,75
	2-3 yıl <sup>5</sup>	49	27.52±3,93	18.72±0,77	14.08±1,00	60.35±0,50
	3-4 yıl <sup>6</sup>	17	27.46±3,92	15.78±0,79	14.4±0,72	57.63±0,51
	4-5 yıl <sup>7</sup>	8	26.46±3,78	16.98±0,64	13.24±0,97	56.61±0,74
	5 yıl üzeri <sup>8</sup>	46	26.04±3,72	16.92±0,80	13.12±1,06	56.01±
		P	0,00	0,00	0,00	0,00
		LSD-F	1<3,4,5,6,8; 2<3,4,5,6; 3>1,2; 4>1,2; 5>1,2; 6>1,2; 8>1	1<3,4,5,8; 2<3,4,5; 3>1,2,6,8; 4>1,2,6,8; 5>1,2,6; 6<3,4,5; 8>1,8<3,4	1<3,4,5; 2<3,4,5,6; 3>1,2; 4>1,2,8; 5>1,2; 6>2, 8<4	1<3,4,5,6,8; 2<3,4,5; 3>1,2; 4>1,2,8; 5>1,2; 6>1; 8>1; 8<4

ÖAB: Ölçek Alt Boyutları, LSD-F: Gruplar Arası Fark, AODD: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİEÇ: Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleme Çatışması, TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku, EÖBT: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplamı, n: Katılımcı sayısı, \* = p < 0,05

Tablo 6’da katılımcıların spor salonuna gidilen süre değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarındaki (AODD, BSİEÇ, TGT, EÖBT) farklılıklar incelenmiştir. ANOVA sonuçlarına göre tüm alt boyutlar için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p < 0.05). AODD için 2-3 yıl, BSİEÇ, TGT ve EÖBT için en yüksek skorlara 1-2 yıldır spor salonuna giden katılımcılara ait olduğu, gözlenmiştir.

**Tablo 7. Katılımcıların haftalık egzersiz yapma sıklığı, günlük egzersiz süre değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığına ilişkin Anova analiz sonuçları**

Değişkenler		Ölçek Alt Boyutları				
		n	AODD	BSİEÇ	TGT	EBÖGT
Haftalık egzersiz yapma	Haftada 1-2 gün <sup>1</sup>	100	25,41±0,73	18.8±0,83	13,22±0,94	57,44±0,73
	Haftada 3-4 gün <sup>2</sup>	187	26,04±0,74	17.19±0,81	13,5±0,86	56,78±0,64
	Haftada 5-6 gün <sup>3</sup>	100	26,6±0,75	17.29±0,84	13,82±0,97	57,73±0,62
	Her gün <sup>4</sup>	35	26,62±0,93	18.36±0,87	13,68±1,27	58,68±0,77
		p	0,41	<b>0,04</b>	0,71	0,78
		LSD-F		1>2,3; 2<1; 3<1		
Günlük egzersiz süreleri	30 dk <sup>1</sup>	43	22.4±0,68	16,68±0,78	11.48±0,86	50.49±0,64
	31-60 <sup>2</sup>	145	26.95±0,64	17,52±0,82	13.92±0,88	58.48±0,62
	1-2 saat <sup>3</sup>	190	26.25±0,78	18,06±0,87	13.84±0,92	58.14±0,67
	3-4 saat <sup>4</sup>	31	26.88±0,84	17,22±0,78	13.56±1,09	57.63±0,66
	5 saat ve üzeri <sup>5</sup>	13	23.45±0,90	17,82±0,59	11.04±1,2	52.36±0,54
		p	<b>0,04</b>	0,49	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
		LSD-F	1<2,3,4; 2>1,5; 3>1; 4>1,5; 5<2,4		1<2,3,4; 2>1,5; 3>1,5; 4>1,5; 5<2,3,4	1<2,3,4; 2>1; 3>1; 4>1

ÖAB: Ölçek Alt Boyutları, AODD: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, BSİEÇ: Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleme Çatışması, TGT: Tolerans Gelişimi ve Tutku, EÖBT: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Genel Toplamı, n: Katılımcı sayısı, \* = p < 0,05

Tablo 7’de haftalık egzersiz yapma sıklığı ve g¼nl¼k egzersiz s¼re değişkeni arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda, haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine ait AODD, TGT ve EB¼GT alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). G¼nl¼k egzersiz yapma sıklığı değişkeninde ise sadece BSİEÇ alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkeninde BSİEÇ için en y¼ksek skora haftada 1-2 g¼n egzersiz yapanların, g¼nl¼k egzersiz s¼releri incelendiğinde ise AODD için 3-4 saat, TGT ve EB¼GT için en y¼ksek skorlara 31-60 dakika aralığında egzersiz yapan katılımcılara ait olduğu g¼r¼lmektedir ( $p<0,05$ ).

### **TARTIşMA VE SONUÇ**

Bu araştırmada d¼zenli olarak spor salonuna giden bireylerin, egzersiz bağımlılık d¼zeylerinin incelenmesi amaçlanmış ve bu amaç doğrultusunda; katılımcılara (179 K, 243 E, n:422) kişisel bilgi formu ve bağımlılık ¼lçeđi uygulanarak, egzersiz bağımlılığı ve değişkenler arasında bulunan farklılıklar incelenmiştir. Değişkenler incelendiğinde cinsiyet, medeni durum, gelir d¼zeyi, eğitim d¼zeyi, fiziksel g¼r¼n¼mden memnuniyet, egzersize başlama nedeni, d¼zenli egzersiz yapma durumu, spor salonuna gidilen s¼re, haftalık egzersiz yapma sıklığı ve g¼nl¼k egzersiz s¼releri değişkenleri ile ¼lçek alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu g¼zlemlenirken, yaş ve egzersiz için ayrılan b¼tçe değişkenleri ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cinsiyet değişkeninde, kadınların erkeklere g¼re egzersiz bağımlılığı puanlarının daha y¼ksek olduğu g¼zlemlenmiřtir. Literat¼rde, bu bulgunun aksini ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bu çalışmalarda erkeklerin kadınlardan daha y¼ksek puanlar aldığı ve egzersiz bağımlılığının erkekler arasında daha yaygın olduğu bildirilmiştir (Szabo ve ark., 2013; Lichtenstein ve ark., 2012; Lindwall & Palmeira, 2009). Yılmaz (2021), çalışmasında egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu d¼ř¼n¼lmektedir (Arslanoğlu ve ark., 2021; akır, 2019). Ancak, bu g¼r¼ř¼n aksine, Demirtaş (2022), Kababıyık (2021) ve ¼zcan (2021), yaptıkları çalışmalarda cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir. Rekreatif açıdan yapılan sporlarda kadınların erkeklere oranla daha d¼ř¼k seviyede egzersiz bağımlılığı geliştirdiği (Buckworth & Nigg, 2004), m¼sabık sporcular açısından egzersiz bağımlılığı cinsiyetler arasında benzerlik g¼stermektedir (Dumitru ve ark., 2018). Cinsiyetin, egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi fiziksel, psikolojik, sosyal sonuçlar (Costa ve ark., 2013; Costa &

Oliva, 2012; Adams, 2009; Adams ve ark., 2003) ve cinsiyetler arasında oluşan fiziksel aktiviteye ynelik motivasyon farklılıkları ile ilişkilendirilebilir (Modolo ve ark., 2011). Yaş değişkeni incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç olmadığı gözlemlenirken, literatürde aksini iddia eden sonuçları görmek mümkündür (Cicioğlu ve ark., 2019; Costa ve ark., 2013).

Araştırmada medeni durum, gelir düzeyi, eğitim düzeyi değişkenleri ve egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğu gözlemlenmiştir. Evli olan katılımcıların bekar ve boşanmış olan katılımcılara oranla daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olduğu gözlenmiştir. Bu sonuç doğrultusunda medeni hal değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür. Ortaya çıkan bu sonuç, bekar ve evli bireyler arasındaki sorumluluk hissiyatı değişkenliği (Tel & Köksalan, 2009) ve medeni durumun, bireylerdeki davranış ve tavırlarda değişime neden olmasına (Aslan & Aylaz, 2014) bağlanabilir. Kürtül (2021), çalışmasında bireylerin egzersiz bağımlılığı toplam puanları ve medeni durum değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Bu sonucun aksine, medeni durumun egzersiz bağımlılığını etkilemediğini, bağımlılık düzeyinin evli ya da bekâr olmaya göre farklılaşmadığını belirtmiş çalışmalar da mevcuttur (Katra 2021; Allegra ve ark., 2006). Gelir düzeyi ve egzersiz bağımlılığı arasındaki inceleme sonucunda AODD için en yüksek skora 9001 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olan bireylerin sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin yaklaşık olarak %34,89'una ait olan bu skor BSİEÇ ve TGT ölçeğin yaklaşık %19,71'ini açıkladığı için baskın olarak AODD gösterilebilir. Yapılan literatür çalışmasında Kaya (2019) ve Kürtül (2021) yaptıkları çalışmalarda egzersiz bağımlılığı ve katılımcıların gelir düzeyleri arasında yürütölen araştırma ile benzer sonuçlar elde ettikleri gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre gelir durumunun egzersiz bağımlılığına etki ettiğini ve spor salonuna gitmeyi arttırdığını söylemek mümkündür. Ücret vererek spor salonlarına gidilmesinin alım gücüne bağlı olarak değişiklik gösterdiği, bu nedenle gelir düzeyinin spor salonlarına daha fazla gidilmesine olanak sağladığı düşünölmektedir. Uz (2015), çalışmasında, egzersiz bağımlılığının en fazla üniversite eğitimi almış bireylerde olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir şekilde lise ve üniversite öğrencilerinin daha fazla egzersiz bağımlılığı geliştirdiğini öne süren çalışmalar da mevcuttur (Bavli ve ark., 2011; Zırhlıoğlu, 2011).

Fiziksel görünömden memnuniyet, egzersize başlama nedeni, düzenli egzersiz yapma durumu, spor salonuna gidilen süre, haftalık egzersiz yapma sıklığı ve günlük egzersiz süreleri değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Fiziksel durumdan memnun olma durumlarında AODD için en yüksek skorun

“kısmen” cevabını veren katılımcılara ait olduğu, egzersize başlama nedenlerinde ise AODD için “Sağlıklı yaşamak” cevabını veren katılımcıların en yüksek skora ulaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç egzersiz bağımlılığının sadece fiziksel görünümünden kaynaklı olmadığı ayrıca insanların bilinçli bir şekilde sağlıklı yaşamak amacıyla da spor salonlarına gittiklerini göstermektedir. Bu doğrultuda, araştırmada yer alan katılımcıların spor salonlarına yalnız fiziksel görünülerinden ötürü gitmedikleri söylenebilir.

Yürütölen araştırmada egzersiz bağımlılığıyla düzenli egzersiz yapma ve haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucu incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapma değişkeninde AODD ve TGT için en yüksek skorlara, “Evet” cevabını veren katılımcılara ait olduğu görölmektedir. AODD ve TGT puan değerleri egzersiz bağımlılığı değişkeninin %41,54’ünü açıklar niteliktedir. Bu sonuçlar doğrultusunda katılımcıların egzersizi duygu değişimi için kullandıklarını söylemek mümkündür (Tekkurşun Demir ve ark., 2018). Paksoy (2021), araştırmada haftalık egzersiz sıklığı (gün) değişkenine bağlı olarak, Bedük (2022), haftalık spor yapma sıklığı ve süresi değişkenine bağlı olarak ve Kaşka (2022), haftalık spor yapma günü değişkenine bağlı olarak, hem egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarında hem de tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeği genel toplamda egzersize ayrılan süre bakımından en düşük skorun 30 dakika aralığında spor yapan katılımcılara ait olduğu görölmektedir. Bu sonuç, egzersize ayrılan süre azaldıkça egzersiz bağımlılığının da düştüğünü göstermektedir. Haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkeni incelendiğinde ise katılımcıların bireysel sosyalleşme ihtiyacını erteledikleri görölmektedir. Araştırmada egzersiz için ayrılan bütçe ve egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yürütölen çalışmadan farklı olarak Paksoy (2021) çalışmada, egzersize ayrılan bütçe değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak, katılımcıların düzenli olarak spor salonlarına giden bireylerin ölçölen tüm değişkenlerde bağımlı grupta yer aldığı, kadınların erkeklere göre egzersiz bağımlılığlarının daha yüksek olduğu, 6000 TL üzerinde gelire sahip olan bireylerin daha düşük gelire sahip bireylere göre egzersiz bağımlılığlarının yüksek olduğu, eğitim durumu arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığı, 1-2 yıl arası spor salonlarına gidenlerin ve düzenli egzersiz yapan evli bireylerin egzersiz bağımlılığlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda cinsiyetin, medeni halin, gelir düzeyinin, ne zamandır spor salonuna gittiğinin

ve düzenli olarak egzersiz yapma durumlarının egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkündür.

### Öneriler

Egzersizde aşırıya kaçmak, bireylerde psikolojik ve fizyolojik olarak birçok soruna neden olabilir. Bu sorunlardan birisi olan egzersiz bağımlılığının yıkıcı etkilerini incelemeyen önce bireyleri bağımlılığa iten etkilerin incelenmesi (neden spora başladığı, sporda geçirilen sürelerin neden yetmediği vb.) önerilmektedir. Bu çalışmada gruplar arasındaki farklılıkları test eden analizler kullanılmıştır. Gelecekte, bağımlılık düzeyi ile cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi gibi değişkenler arasındaki ilişkinin derinlemesine incelenebilmesi için korelasyon veya regresyon analizleri yapılabilir. Araştırmada sosyo-demografik faktörlere odaklanılmıştır. İlerleyen çalışmalarda, bireylerin psikolojik durumları (örneğin, stres, anksiyete) ve sosyal destek düzeylerinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkileri incelenebilir. Araştırma, yalnızca Çorum ilindeki spor salonlarına kayıtlı bireyleri kapsamaktadır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda, farklı illerden ve bölgelerden katılımcılar dahil edilerek bulguların genellenebilirliği artırılabilir. Ayrıca, farklı yaş gruplarını ve çeşitli meslek gruplarını içeren daha geniş bir örneklem seçimi yapılması önerilir.

### KAYNAKLAR

- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240.
- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33, 93-107.
- Allegre, B. Souville, M. Therme, P. & Griffiths, M. (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14, 631-46.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aslan, S., & Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *Annals of Health Sciences Research*, 3(2), 14-19.
- Bavli, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bedük, A. (2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültede okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Tez No. 734532) [Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi].
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., ... et al. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417.
- Buckworth, J., & Nigg, C. R. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1).

- Ceci, F., Di Carlo, F., Burkauskas, J., Salone, A., De Luca, I., Cicconcelli, D., ... et al. (2023). Physical activity and exercise addiction during the COVID-19 pandemic in Italy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(6), 3678-3698.
- Chhabra, B., Granzio, U., Griffiths, M. D., Zandonai, T., Landolfi, E., Solmi, M., ... et al. (2024). Prevalence of the Risk of Exercise Addiction Based on a New Classification: A Cross-Sectional Study in 15 Countries. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-22.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C. & Çetin E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Costa, S. & Oliva, P. (2012). Examining relationship between personality characteristics and exercise dependence. *Review of Psychology*, 19, 5–12.
- Costa, S., Hausenblas, A. H., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcian, R., (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behaviour Addictions*, 2(4), 216-223
- Çakir, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students studying in health field. *Journal of Education and Training Studies*, 7(3), 177-181.
- Demirtaş, R. (2022), *Munzur üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Tez No. 735461) [Yüksek Lisans Tezi, Munzur Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Di Lodovico, L., Poultais, S., & Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 93, 257-262.
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738-1747.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069–4081
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York, NY: Harper & Row
- Griffiths, M. D., Landolfi, E., & Szabo, A. (2023). Does exercise addiction exist among individuals engaged in team-based exercise? A position paper. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16.
- Kababıyık, M.(2021), *Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 675670) [Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaşka, F. (2022) , *Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı* (Tez No. 745761) [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.
- Kaya, Ö. (2019), *Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları* (Tez No. 593007) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Kürtül, E. (2021), *Egzersiz bağımlılığı ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 703734) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43, 111–119.

- Leuenberger, A. (2006). Endorphins, exercise, and addictions: A review of exercise dependence. *Impulse*, 1–9
- Lichtenstein, M. B., Christiansen, E., Bilenberg, N., & Støving, R. K. (2014). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 447-453.
- Lindwall, M., & Palmeira, A. (2009). Factorial validity and invariance testing of the exercise dependence scale-revised in Swedish and portuguese exercisers. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 13, 166–179
- Modolo, V. B., Antunes, H. K. M., de Gimenez, P. R. B., Santiago, M. L. D. M., Tufik, S., & de Mello, M. T. (2011). Negative addiction to exercise: Are there differences between genders?. *Clinics*, 66(2), 255-260.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sports Medicine*, 7, 57–70.
- Özcan, E. (2021). *Türkiye'deki spor/fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve koronavirüs anksiyete durumlarının incelenmesi* (Tez No. 684761) [Yüksek Lisans Tezi, Bolu İzzet Baysal Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Kahramanmaraş İli Örneği) (Tez No. 655277) [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Piercy, K.L., Troiano, R.P., Ballard, R.M., Carlson, S.A., Fulton, J.E., Galuska, D.A., ... et al. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020–2028.
- Stoliaroff, S. (2003). Know the signs of unhealthy exercise addiction. *Running Fit News*, 18(6), 4-5.
- Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 249-252.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 88(3), 303.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Tel, M. & Köksalan, B. (2009). Günümüzde yeni bir boş zaman aktivitesi olarak internet: Öğretim üyeleri örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(28), 262-272.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Tez No. 422893) [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Williams, L. J., & Abdi, H. (2010). Fisher's least significant difference (LSD) test. *Encyclopedia of Research Design*, 218(4), 840-853.
- Yılmaz, E. Ö. (2021). *Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 690508) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi] YÖKTEZ.
- Zırhhoğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van ili örneği. *Sport Sciences*, 6(4), 214-222.

<b>KATKI ORANI</b> <b>CONTRIBUTION RATE</b>	<b>AÇIKLAMA</b> <b>EXPLANATION</b>	<b>KATKIDA BULUNANLAR</b> <b>CONTRIBUTORS</b>
Fikir ve Kavramsal Örgü <i>Idea or Notion</i>	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak <i>Form the research hypothesis or idea</i>	Alev KIZILKAN Cansel ARSLANOĞLU
Tasarım <i>Design</i>	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak <i>To design the method and research design.</i>	Alev KIZILKAN Cansel ARSLANOĞLU
Literatür Tarama <i>Literature Review</i>	Çalışma için gerekli literatürü taramak <i>Review the literature required for the study</i>	Alev KIZILKAN Cansel ARSLANOĞLU
Veri Toplama ve İşleme <i>Data Collecting and Processing</i>	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak <i>Collecting, organizing and reporting data</i>	Alev KIZILKAN Cansel ARSLANOĞLU
Tartışma ve Yorum <i>Discussion and Commentary</i>	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi <i>Evaluation of the obtained finding</i>	Alev KIZILKAN Cansel ARSLANOĞLU
<b>Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment</b>		
Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. <i>No contribution and/or support was received during the writing process of this study.</i>		
<b>Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict</b>		
Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. <i>Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.</i>		
<b>Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee</b>		
Bu araştırma, Sinop Üniversitesi Etik Kurulunun 08.11.2021 ve 2021/132 sayılı kararı ile yürütülmüştür. <i>This research was conducted with the decision of Sinop University Ethics Committee numbered 08.11.2021 and 2021/132.</i>		



Bu eser [Creative Commons Atf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.