


Egzersiz ve Psikolojik Savaş: Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Bir İnceleme

Mesut GÜLEŞÇE *¹ 

Ekrem Levent İLHAN¹ 

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

 10.31680/gaunjss.1586025

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 15.11.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 24.12.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırma, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, egzersize yönelik bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, Türkiye'deki çeşitli fitness merkezlerinde egzersiz yapan 256 kadın, 291 erkek toplamda 547 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri cinsiyet, yaş, medeni durum, spor geçmişi, fiziksel görünümünden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati gibi değişkenleri içermektedir. Veri toplama araçları olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) kullanılmıştır. Veriler, SPSS 26.0 programı kullanılarak betimleyici istatistikler, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak stres ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Demografik değişkenler incelendiğinde, cinsiyetin depresyon, anksiyete ve stres üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken, yaşın anksiyete ve stres üzerinde pozitif bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ilişki durumu ve fiziksel görünümünden memnuniyet gibi faktörlerin stres üzerinde anlamlı negatif etkileri olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığının psikolojik sağlık üzerinde karmaşık etkiler yaratabileceği ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Stres

Exercise and Psychological Struggle: A Review of Addiction, Depression, Anxiety, and Stress

Abstract

This study aims to examine the relationships between exercise addiction, depression, anxiety, and stress levels among individuals who exercise regularly. The sample consists of 547 individuals 256 women and 291 men who engage in physical exercise at various fitness centers across Turkey. Participants' demographic information includes variables such as gender, age, marital status, sports history, satisfaction with physical appearance, educational background, and weekly exercise duration. The Exercise Addiction Scale (EAS) and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-42) were utilized as data collection tools. Data were analyzed using descriptive statistics, correlation, and multiple regression analyses via SPSS 26.0 software. The results indicated no significant relationship between exercise addiction and depression or anxiety, but a positive significant relationship with stress. Analyzing demographic variables revealed that gender had no significant impact on depression, anxiety, or stress, whereas age showed a positive effect on anxiety and stress. Additionally, factors such as relationship status and satisfaction with physical appearance were found to have significant negative effects on stress. The study concludes that exercise addiction can have complex effects on psychological health, suggesting a need for further research in this area.

Keywords: Exercise Addiction, Depression, Anxiety, Stress.

*Sorumlu Yazar: Mesut GÜLEŞÇE

E-mail: mesutgulesce@gmail.com

Giriş

Beden imajı ve fiziksel benlik algısı, bireylerin kendilerine yönelik algıları ve toplumsal normlarla şekillenen ideal beden standartlarının etkisiyle oluşan karmaşık bir olgudur. Çakır ve ark. (2023), bireylerin sosyal çevre ve sosyal kimliklerden etkilenecek belirli tutumlar geliştirdiğini vurgulamış, bu durum beden imajı ve fiziksel benlik algısının toplumsal normlar doğrultusunda şekillendiğini ortaya koymuştur. Modern toplumda medya ve sosyal çevre tarafından dayatılan beden idealleri, bireylerin benlik saygısı ve genel psikolojik sağlıkları üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Şimşek ve ark. (2023), e-sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin fiziksel benlik algılarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Sargin ve Güleşce (2022), sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel benlik algısıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin bireylerin beden algısını iyileştirdiğini ve öznel iyi oluşlarını artırdığını ortaya koymuştur (Arslan ve ark., 2016). Egzersiz, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıklarını destekleyen önemli bir müdahale aracıdır (Yılmaz ve ark., 2023). Egzersiz, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırırken toplumsal uyum ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Ceyhun ve ark., 2023; İlhan, 2008). Düzenli fiziksel aktivite, kardiyovasküler sağlık, kas gücü ve genel yaşam memnuniyetini artırırken, diyabet ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesinde de etkili olmaktadır (Uslu, 2023). İlkım ve ark. (2023), fiziksel aktivitenin bireylerin mutluluk seviyelerini artırdığını, Ozkara ve ark. (2016)' da ise fiziksel aktivite sıklığındaki artışın psikolojik sağlamlık ile pozitif ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, egzersizin bireylerin yaşam kalitesini iyileştirdiğini desteklemektedir. Ancak, egzersizin aşırıya kaçması ve bağımlılık haline gelmesi durumunda bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları olumsuz etkilenmektedir. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin egzersiz yapamadığında huzursuzluk, suçluluk ve depresyon gibi negatif duygular yaşamalarıyla tanımlanır (Kula ve ark. 2020). Bu durum, sosyal ilişkilerin zayıflamasına, iş performansının düşmesine ve yaşam memnuniyetinin azalmasına yol açabilir (Çakır ve ark. 2023). Egzersiz bağımlılığına sahip bireyler, fiziksel zarar gördüklerinde dahi egzersize devam edebilir ve bu durum yaralanmalar, aşırı yorgunluk, uyku bozuklukları ve bağışıklık sistemi zayıflığı gibi sonuçlar doğurabilir (Ordu, 2022). Literatürde, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasında çelişkili bulgular yer almaktadır. Bazı çalışmalar bağımlılığın depresyon ve anksiyeteyi artırdığını öne sürerken, bazıları ise

stres seviyelerini azalttığını ifade etmektedir (Lichtenstein ve ark. 2014; Weinstein ve ark. 2015; Şenormancı ve ark. 2019). Bu durum, egzersiz bağımlılığının psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, egzersiz bağımlılığının stres, düşük özsaygı ve artan depresyon belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Aygün ve Karayol, 2024; Doyle ve Catling, (2022). Doğan ve ark. (2022), egzersiz bağımlılığının fiziksel sağlık kadar sosyal ilişkiler ve genel yaşam memnuniyetini de olumsuz etkileyebileceğini vurgulamıştır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılığının stres ve depresyon belirtilerini artırdığı (Demir ve ark. 2020), anksiyete seviyelerini yükselttiği (Ordu, 2022) ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir (Aydın ve Tekin, 2022). İlhan (2010), bu bağımlılığın bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını etkileyebileceğini belirtmiş, Kovacsik ve ark. (2019) ise depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için kapsamlı araştırmaların önemine dikkat çekmiştir.

Bu araştırma, Türkiye’deki fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Fitness merkezlerinin tercih edilmesinin temel sebebi, egzersiz bağımlılığına yatkın bireylerin genellikle bu tür ortamlarda yoğun olarak bulunmasıdır. Bu mekânlar, düzenli egzersiz yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı davranışlarının gözlemlenmesi için uygun bir ortam sunmaktadır. Ayrıca, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilişkilendirdikleri psikolojik süreçleri değerlendirmek ve egzersizin stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini analiz etmek için ideal bir veri toplama alanıdır. Araştırma, egzersiz bağımlılığının bu psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini belirlemeyi ve literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir. Bulgular, egzersiz bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koyarak, bu bağımlılığın neden olduğu sorunların önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sunabilir.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın yöntemsel yaklaşımı ve kullanılan teknikler detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Araştırma modeli, evren ve örneklem seçimi, veri toplama araçları, araştırmanın etik boyutu, verilerin toplanma süreci ve analiz yöntemleri sırasıyla açıklanmıştır. Egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin güvenilir ve geçerli bir şekilde belirlenebilmesi için, kullanılan veri

toplama araçlarının geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmış, elde edilen veriler bu analizler doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, betimsel ve ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır. Betimsel model, olayların, durumların veya toplulukların mevcut özelliklerini tanımlamayı amaçlarken (Büyüköztürk, 2018), ilişkisel model, değişkenler arasındaki olası ilişkileri incelemek için korelasyonel teknikler kullanır (Creswel ve Creswel, 2018). Bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Evren-Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye'deki fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde, katılımcılara erişimin kolay olması ve araştırma sürecini pratik bir şekilde gerçekleştirme imkânı sağlaması nedeniyle kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntemle, 256 kadın ve 291 erkek olmak üzere toplamda 547 katılımcıya ulaşılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmanın amacına uygun bir katılımcı grubunun elde edilmesine olanak tanımıştır (Büyüköztürk, 2018). Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler Tablo 1'de sunulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS) kullanılmıştır. EBÖ, egzersiz bağımlılığı düzeylerini; DASS ise depresyon, anksiyete ve stres seviyelerini ölçmek amacıyla uygulanmıştır. Her iki ölçek de geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinden geçmiş ve güvenilir sonuçlar vermiştir (Tablo 2). Kullanılan veri toplama araçları üç ana bölümden oluşmaktadır.

Katılımcılara İlişkin Bilgi Formu: Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, medeni durumu, spor geçmişi, fiziksel görünümünden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati demografik bilgileri yer almaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Katılımcıların egzersiz bağımlılığını ölçmek amacıyla, Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiş ve geçerlilik ile güvenilirlik çalışması yapılmış olan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Toplamda 17 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert tipi bir değerlendirme formatına sahiptir ve üç alt boyut içermektedir: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (madde 1-7), Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (madde 8-13), ve Tolerans Gelişimi ve

Tutku (madde 14-17). Ölçeğin genel Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 olup, alt ölçekler için sırasıyla 0,83, 0,79 ve 0,77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlaması 1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Kısmen Katılmıyorum, 3= Orta Düzeyde Katılmıyorum, 4= Katılıyorum ve 5= Kesinlikle Katılıyorum şeklinde belirlenmiş olup, puan aralıkları 1-17 normal grup, 18-34 "az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, ve 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak sınıflandırılmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42): Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Bilgel ile Bayram (2010) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ), toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 14 madde depresyon, 14 madde anksiyete ve 14 madde stres boyutlarına yönelik hazırlanmıştır. Katılımcılardan, son bir haftalarını değerlendirmeleri istenmekte ve yanıtlar 0 ("bana hiç uygun değil") ile 3 ("bana tamamen uygun") arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçek ile alınmaktadır. Ters madde bulunmayan ölçek, alt boyutlardan alınan puanların yüksekliğiyle bireyin ilgili problem seviyesini göstermektedir. Her alt boyut için toplam puan aralığı 0-42'dir. Alt boyutlardan elde edilen puanlar, normal, hafif, orta, ileri ve çok ileri düzey olarak sınıflandırılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha (α) iç tutarlılık katsayıları; ölçek genelinde .89, depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için sırasıyla .90, .92 ve .92 olarak hesaplanmış, bu da ölçeğin yüksek güvenilirliğini ortaya koymuştur.

Araştırma Yayın Etiği: Bu çalışmanın uygunluğu Gazi Üniversitesi Etik Komisyon Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 17.09.2024-, Sayı: 2024/1425)

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada, veriler hem çevrimiçi hem de yüz yüze yöntemlerle toplanmıştır. Çevrimiçi veri toplama, Google Forms üzerinden e-posta yoluyla katılımcılara anket gönderilerek gerçekleştirilmiş ve geniş bir katılımcı kitlesine hızlı ulaşım sağlanmıştır. Yüz yüze görüşmeler ise katılımcılarla doğrudan etkileşim kurarak verilerin doğruluğunu ve eksiksizliğini artırmıştır. Çalışmada kullanılan ölçekler için uyarlayan ve geliştiren yazarlarla iletişime geçilmiş, e-posta yoluyla gerekli izinler alınmıştır.

Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS 26.0 istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler (ortalama, standart sapma) ve ilişkisel analizler (korelasyon ve regresyon analizleri) kullanılmıştır. Korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş, regresyon analizi ile bağımlı değişkenlerin

bağımsız değişkenler tarafından ne ölçüde açıklandığı belirlenmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçları, egzersiz bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde anlaşılmasını sağlamıştır (Tablo 4). Verilerin analizi sırasında $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Analiz sonuçları bulgular kısmında detaylandırılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen verilerin analiz sonuçları sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, medeni durum, spor geçmişi, fiziksel görünümünden memnuniyet, eğitim durumu ve haftalık egzersiz saati demografik değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. (Tablo 1.)Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) bulgularına yönelik geçerlilik ve güvenilirlik analizleri aktarılmıştır. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizleriyle detaylı bir şekilde değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özellikleri

| Değişkenler | N | % | Toplam |
|---|-----|------|--------|
| Cinsiyet | | | |
| Kadın | 256 | 46.8 | |
| Erkek | 291 | 53.2 | |
| Medeni Durum | | | |
| Evli | 187 | 34.2 | |
| Bekâr | 298 | 54.5 | |
| Ayrılmış/Dul | 62 | 11.3 | |
| Düzenli Egzersiz Geçmişi | | | |
| 1 Yıl ve Altı | 210 | 38.4 | 547 |
| 2-3 Yıl | 142 | 25.9 | |
| 4-5 Yıl | 195 | 35.7 | |
| 6-7 Yıl | 70 | 12.8 | |
| 8 Yıl ve Üstü | 62 | 11.3 | |
| Eğitim Düzeyi | | | |
| Ortaöğretim /Lise | 186 | 34.0 | |
| Ön Lisans | 125 | 22.8 | |
| Lisans ve üzeri | 104 | 19.1 | |
| Fiziksel Görünümden Memnun Olma | | | |
| Hayır | 87 | 15.9 | |
| Kısmen | 147 | 26.9 | |
| Evet | 313 | 57.2 | |
| Haftalık Kaç Saat Egzersiz Yapıyorsunuz? | | | |
| 1 saatten az | 80 | 14.6 | |
| 1 Saat | 157 | 28.7 | |
| 2 Saat | 122 | 22.3 | |
| 3 Saat | 108 | 19.7 | |
| 4 Saat ve Fazlası | 80 | 14.6 | |

Araştırmaya katılan 547 bireyin demografik özellikleri ve egzersiz alışkanlıkları detaylı bir şekilde analiz edilmiştir. Cinsiyet dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %46,8'ini kadınlar (n=256) ve %53,2'sini erkekler (n=291) oluşturmaktadır. Medeni durum açısından, katılımcıların %34,2'si evli (n=187), %54,5'i bekâr (n=298) ve %11,3'ü ayrılmış veya dul (n=62) olarak kaydedilmiştir. Düzenli egzersiz geçmişini değerlendirmesine göre, bireylerin %38,4'ü (n=210) bir yıl ve daha az süredir egzersiz yaparken, %25,9'u (n=142) 2-3 yıldır ve %35,7'si (n=195) ise 4 yıl ve üzeri süredir düzenli egzersiz yapmaktadır. Bu grupta 6-7 yıl düzenli egzersiz yapanların oranı %12,8 (n=70) ve 8 yıl ve üzeri düzenli egzersiz yapanların oranı %11,3 (n=62) olarak belirlenmiştir. Eğitim düzeyi incelendiğinde, katılımcıların %34,0'ü ortaöğretim veya lise mezunu (n=186), %22,8'i ön lisans mezunu (n=125) ve %19,1'i lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahiptir (n=104). Fiziksel görünümünden memnuniyet açısından, katılımcıların %57,2'si (n=313) görünümünden memnun olduğunu belirtirken, %26,9'u (n=147) kısmen memnun olduğunu ve %15,9'u (n=87) ise memnun olmadığını ifade etmiştir. Haftalık egzersiz süreleri incelendiğinde ise, katılımcıların %14,6'sı (n=80) bir saatten az, %28,7'si (n=157) bir saat, %22,3'ü (n=122) iki saat, %19,7'si (n=108) üç saat ve %14,6'sı (n=80) dört saat veya daha fazla egzersiz yaptıklarını bildirmiştir. Bu bulgular, katılımcıların demografik çeşitliliği ve egzersiz alışkanlıklarına yönelik detaylı bir tablo sunmaktadır.

Tablo 2. Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Geçerlilik ve Güvenilirlik İstatistikleri

| Ölçekler | Alt Boyutlar | x | Sd | Skew. | Kurt. | α |
|-------------|--|------|------|-------|-------|----------|
| EBÖ | | | | | | |
| | Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | 3.61 | 0.60 | -0.87 | 0.37 | 0.75 |
| | Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma | 3.14 | 0.76 | 0.90 | -0.12 | 0.83 |
| | Tolerans Gelişimi ve Tutku | 3.29 | 0.80 | 0.93 | -0.76 | 0.76 |
| DASS | | | | | | |
| | Depresyon | 2.37 | 0.52 | 0.62 | -0.01 | 0.93 |
| | Anksiyete | 2.46 | 0.80 | -0.39 | -0.93 | 0.93 |
| | Stres | 2.79 | 0.59 | -0.80 | 0.82 | 0.91 |

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS) katılımcıların psikolojik durumlarını ve egzersiz bağımlılığı seviyelerini değerlendirmek için kullanılmıştır. EBÖ'nün Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 3.61$, Sd. = 0.60), negatif çarpıklık (skew. = -0.87) ve pozitif basıklık (kurt. = 0.37) göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.75$) bu boyutun güvenilir olduğunu göstermektedir. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve

Çatışma alt boyutu ortalama ($\bar{x} = 3.14$, Sd. = 0.76), pozitif çarpıklık (skew. = 0.90) ve negatif basıklık (kurt. = -0.12) ile güvenilirlik katsayısı ($\alpha = 0.83$) yüksek bulunmuştur. "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 3.29$, Sd. = 0.80), pozitif çarpıklık (Skew. = 0.93) ve negatif basıklık (kurt. = -0.76) göstermekte olup, iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.76$) güvenilirdir. DASS ölçeğinde, "Depresyon" alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 2.37$, sd. = 0.52), pozitif çarpıklık (skew. = 0.62) ve düz basıklık (kurt. = -0.01) ile yüksek güvenilirlik ($\alpha = 0.93$) sunmaktadır. Anksiyete alt boyutunun ortalaması ($\bar{x} = 2.46$, sd. = 0.80), negatif çarpıklık (Skew. = -0.39) ve negatif basıklık (Kurt. = -0.93) ile iç tutarlılık katsayısı ($\alpha = 0.93$) yüksektir. Stres alt boyutu ortalama ($\bar{x} = 2.79$, Sd. = 0.59), negatif çarpıklık (skew. = -0.80) ve pozitif basıklık (kurt. = 0.82) ile yüksek güvenilirlik ($\alpha = 0.91$) göstermektedir. Bulgular, her iki ölçeğin de katılımcıların psikolojik durumlarını ve egzersiz bağımlılık düzeylerini güvenilir şekilde ölçtüğünü göstermektedir.

Tablo 3. Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişken | Coef. | Sd. | t | p | %95 Güven Aralığı (0.025 - 0.975) |
|---|-------|------|-------|-------|-----------------------------------|
| Depresyon ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki | | | | | |
| Sabit | 3.77 | 2.83 | 1.33 | 0.41 | -32.20 - 39.74 |
| Egzersiz Bağımlılığı | -0.37 | 0.84 | -0.44 | 0.74 | -11.10 - 10.36 |
| Anksiyete ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki | | | | | |
| Sabit | 5.20 | 0.83 | 6.26 | 0.10 | -5.36 - 15.76 |
| Egzersiz Bağımlılığı | -0.75 | 0.25 | -3.04 | 0.20 | -3.90 - 2.40 |
| Stres ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki | | | | | |
| Sabit | 2.16 | 0.52 | 4.17 | 0.003 | 0.96 - 3.35 |
| Egzersiz Bağımlılığı | 0.20 | 0.16 | 1.27 | 0.24 | -0.16 - -0.57 |

Depresyon ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide, sabit katsayı ($B=3.77$, $p=0.41$) ve egzersiz bağımlılığı ($B=-0.37$, $p=0.74$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. %95 güven aralığına göre, bu etkiler -32.20 ile 39.74 arasında değişmektedir. Anksiyete ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide, sabit katsayı ($B=5.20$, $p=0.10$) anlamlı bulunmamakla birlikte, egzersiz bağımlılığı ($B=-0.75$, $p=0.20$) ve %95 güven aralığı (-5.36 ile 15.76) da anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Stres ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide ise, sabit katsayı ($B=2.16$, $p=0.003$) anlamlı bulunurken, egzersiz bağımlılığı ($B=0.20$, $p=0.24$) ve %95 güven aralığı (-0.16 ile -0.57) anlamlı bir ilişki göstermemektedir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkilerinin genel olarak istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, ancak stres üzerindeki sabit etkisinin önemli olduğunu

göstermektedir. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ve psikolojik sağlık arasındaki karmaşık ilişkilerin daha ayrıntılı araştırılmasını gerektirmektedir.

Tablo 4. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

| Bağımsız Değişken | Bağımlı Değişken | β | p | Yön | Anlamlılık |
|--------------------------------|------------------|---------|--------|---------|---------------|
| Cinsiyet | Depresyon | -0.12 | 0.14 | Negatif | Anlamlı Değil |
| | Anksiyete | -0.1 | 0.32 | Negatif | Anlamlı Değil |
| | Stres | -0.15 | 0.10 | Negatif | Anlamlı Değil |
| Yaş | Depresyon | 0.01 | 0.32 | Pozitif | Anlamlı Değil |
| | Anksiyete | 0.02 | 0.05* | Pozitif | Anlamlı |
| | Stres | 0.02 | 0.05* | Pozitif | Anlamlı |
| Medeni Durum | Depresyon | -0.1 | 0.27 | Negatif | Anlamlı Değil |
| | Anksiyete | -0.20 | 0.07 | Negatif | Anlamlı Değil |
| | Stres | -0.25 | 0.01* | Negatif | Anlamlı |
| Spor Geçmişi | Depresyon | 0.01 | 0.62 | Pozitif | Anlamlı Değil |
| | Anksiyete | 0.03 | 0.32 | Pozitif | Anlamlı Değil |
| | Stres | 0.04 | 0.18 | Pozitif | Anlamlı Değil |
| Eğitim Seviyesi | Depresyon | -0.03 | 0.55 | Negatif | Anlamlı Değil |
| | Anksiyete | -0.04 | 0.50 | Negatif | Anlamlı Değil |
| | Stres | -0.05 | 0.40 | Negatif | Anlamlı Değil |
| Fiziksel Görüntüden Memnuniyet | Depresyon | -0.15 | 0.003* | Negatif | Anlamlı |
| | Anksiyete | -0.20 | 0.001* | Negatif | Anlamlı |
| | Stres | -0.25 | 0.001* | Negatif | Anlamlı |
| Haftalık Egzersiz Saati | Depresyon | -0.05 | 0.01* | Negatif | Anlamlı |
| | Anksiyete | -0.06 | 0.05* | Negatif | Anlamlı |
| | Stres | -0.07 | 0.02* | Negatif | Anlamlı |
| Egzersiz Bağımlılığı | Depresyon | 0.03 | 0.003* | Pozitif | Anlamlı |
| | Anksiyete | 0.05 | 0.01* | Pozitif | Anlamlı |
| | Stres | 0.04 | 0.05* | Pozitif | Anlamlı |

*p>0.05

Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki bağımsız değişkenlerin etkileri dikkat çekicidir. Cinsiyet değişkeninin, depresyon ($\beta = -0.12$, $p=0.14$), anksiyete ($\beta = -0.10$, $p=0.32$) ve stres ($\beta = -0.15$, $p=0.10$) üzerindeki etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yaş değişkeni ise, anksiyete ($\beta = 0.02$, $p=0.05$) ve stres ($\beta = 0.02$, $p=0.05$) üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahipken, depresyon üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Medeni durumu, stres üzerinde anlamlı bir negatif etkiye sahipken ($\beta = -0.25$, $p=0.01$), depresyon ve anksiyete üzerinde anlamlı bir etki göstermemektedir. Spor geçmişi ve eğitim durumu değişkenleri, her üç bağımlı değişken üzerinde de anlamlı etkiler göstermemiştir. Fiziksel görüntüden memnun olma değişkeni, depresyon ($\beta = -0.15$, $p=0.003$), anksiyete ($\beta = -0.20$, $p=0.001$) ve stres ($\beta = -0.25$, $p=0.001$) üzerinde anlamlı ve negatif etkilere sahiptir. Haftalık egzersiz saati, depresyon ($\beta = -0.05$, $p=0.01$), anksiyete ($\beta = -0.06$, $p=0.05$) ve stres ($\beta = -0.07$, $p=0.02$) üzerinde anlamlı negatif etkilere sahiptir. Son olarak, egzersiz bağımlılığı değişkeni, depresyon ($\beta = 0.03$, $p=0.003$), anksiyete ($\beta = 0.05$, $p=0.01$) ve stres ($\beta = 0.04$, $p=0.05$) üzerinde anlamlı pozitif etkilere sahiptir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görüntüden memnuniyetin, bireylerin

depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerinde önemli belirleyiciler olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Değişkenlerin Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Korelasyonları

| Değiş. | \bar{x} | sd | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|--------|-----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|----|
| 1. | 3.57 | 0.59 | 1 | | | | | | | | | | |
| 2. | 3.18 | 0.76 | 0.06 | 1 | | | | | | | | | |
| 3. | 3.29 | 0.83 | -0.0 | 0.04 | 1 | | | | | | | | |
| 4. | 2.37 | 0.54 | -0.01 | 0.02 | 0.03 | 1 | | | | | | | |
| 5. | 2.41 | 0.79 | -0.08 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | 1 | | | | | | |
| 6. | 2.79 | 0.58 | 0.04 | -0.03 | 0.02 | -0.01 | 0.01 | 1 | | | | | |
| 7. | 1.09 | 0.80 | -0.01 | 0.03 | -0.01 | -0.06 | -0.08 | -0.07 | 1 | | | | |
| 8. | 0.99 | 0.83 | 0.01 | 0.06 | 0.07 | 0.03 | 0.01 | 0.02 | -0.04 | 1 | | | |
| 9. | 0.99 | 0.82 | -0.06 | 0.05 | -0.05 | -0.04 | -0.07 | -0.01 | 0.01 | -0.03 | 1 | | |
| 10 | 0.97 | 0.81 | -0.0 | -0.01 | 0.11* | -0.0 | 0.01 | 0.05 | -0.02 | 0.01 | -0.02 | 1. | |
| 11 | 1.96 | 1.43 | -0.03 | 0.08 | 0.08 | -0.03 | 0.04 | 0.08 | -0.0 | 0.02 | -0.02 | -0.10* | 1 |

*p > 0.05 1. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, 2. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma, 3. Tolerans Gelişimi ve Tutku, 4. Depresyon, 5. Anksiyete, 6. Stres, 7. Medeni Durumu, 8. Spor Geçmiş, 9. Eğitim Durumu, 10. Fiziksel Görüntüden Memnun Olma, 11. Haftalık Egzersiz Saati

Bu çalışmada, farklı değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ve korelasyonları incelenmiştir. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi değişkeninin ortalaması ($\bar{x} = 3.57$, $sd = 0.59$) belirlenmiş ve bu değişkenin "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma" ile pozitif yönde düşük bir korelasyona ($r = 0.06$), Tolerans Gelişimi ve Tutku ile ise anlamlı olmayan bir ilişkiye ($r = -0.00$) sahip olduğu görülmüştür. Depresyon ($\bar{x} = 2.37$, $sd = 0.54$) ve Anksiyete ($\bar{x} = 2.41$, $sd = 0.79$) ile negatif korelasyonlar (sırasıyla $r = -0.01$ ve $r = -0.08$) gözlenmiştir. Stres değişkeni ($\bar{x} = 2.79$, $sd = 0.58$) ise Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ile düşük düzeyde pozitif bir korelasyona sahiptir ($r = 0.04$). Demografik değişkenler arasında, Medeni Durum ($\bar{x} = 1.09$, $sd = 0.80$) ve Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r = -0.01$). Spor Geçmiş ($\bar{x} = 0.99$, $sd = 0.83$) ve Eğitim Durumu ($\bar{x} = 0.99$, $sd = 0.82$) ile de düşük ve anlamlı olmayan korelasyonlar gözlenmiştir. Fiziksel Görüntüden Memnun Olma ($\bar{x} = 0.97$, $sd = 0.81$), Tolerans Gelişimi ve Tutku ile pozitif ve anlamlı bir korelasyona sahiptir ($r = 0.11^*$). Haftalık Egzersiz Saati ($\bar{x} = 1.96$, $sd = 1.43$) ile Fiziksel Görüntüden Memnun Olma arasında ise negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.10^*$).

Tartışma

Bu araştırma, Türkiye'deki çeşitli fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Elde edilen bulgular, egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını, ancak stres ile pozitif yönde anlamlı

bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının bireylerin psikolojik sağlık durumları üzerindeki karmaşık etkilerini ortaya koymakta ve bu alanda daha fazla araştırma yapılması gerektiğini vurgulamaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı ve Psikolojik Faktör Özellikleri

Araştırmamızda, egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu bulgu, egzersiz bağımlılığının depresyon ve anksiyete ile her zaman doğrudan bağlantılı olmadığını göstermektedir. Ancak, Aygün ve Karayol (2024)'deki çalışmasında fitness merkezlerinde spor yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı, başlangıçta stres azaltıcı etkiler sunabilirken, kontrolsüz ve aşırı egzersiz zamanla bireylerin stres seviyelerini artırabilir (Alcaraz ve diğ., 2022). Demir ve ark. (2020)'de yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile depresyon ve stres arasında güçlü ilişkiler tespit ederek, bu bağımlılığın psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermiştir. Aşırı egzersiz, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal ilişkilerini zorlaştırabilir, iş ve aile sorumluluklarını yerine getirmelerini engelleyerek depresyon seviyelerinde artışa neden olabilir.

Egzersiz bağımlılığının sosyal ilişkiler üzerindeki olumsuz etkileri de önemli bir bulgudur. Sosyal ilişkilerin zayıflaması, bireylerin stres seviyelerini artırabilir ve depresyon ile anksiyete gibi psikolojik sorunların tetiklenmesine yol açabilir (Aydın ve Tekin, 2022). Sosyal destek eksikliği, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini azaltarak psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Ayrıca, düşük özsayıya sahip bireylerin egzersiz bağımlılığına daha yatkın olduğu ve bu durumun depresyon ve anksiyete seviyelerinde artışa yol açabileceği belirtilmektedir (Doyle & Catling, (2022). Benzer şekilde stresli yaşam koşulları, bireyleri egzersizi bir başa çıkma aracı olarak kullanmaya yöneltebilir, ancak bu durum zamanla bağımlılığa dönüşerek olumsuz sonuçlar doğurabilir (Beltekin ve Kuyulu, 2020; Üzgü ve ark., 2023). Egzersiz bağımlılığı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması için, uzun vadeli ve kapsamlı araştırmalar gereklidir. Özellikle farklı demografik grupların incelenmesi, bağımlılığın bireysel farklılıklarla ilişkisini anlamaya katkı sağlayabilir. Bu tür çalışmalar, egzersiz bağımlılığının neden olduğu psikolojik sağlık sorunlarını belirlemeye ve uygun müdahale stratejileri geliştirmeye yardımcı olabilir.

Egzersiz Bağımlılığı ve Stres

Araştırmamız, egzersiz bağımlılığı ile stres arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bu bulgu, aşırı egzersizin bireylerde stres seviyelerini artırabileceğini desteklemektedir (Godoy-Izquierdo ve diğ., 2023; Juwono & Szabo, 2022). Egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve psikolojik sınırlarını zorlamalarına, iş, aile ve sosyal yaşam dengelerinin bozulmasına neden olabilir. Bu durum, sosyal ilişkilerin zayıflaması ve genel yaşam memnuniyetinin azalmasıyla bireylerin stres seviyelerini artırabilir (Yıldız & Dirik, 2018; Bakır ve diğ., 2023). Sosyal destek eksikliği ve yalnızlık hissi, stres ve depresyonu daha da tetikleyebilir. Egzersiz bağımlılığı olan bireylerde egzersiz yapamama, suçluluk ve kaygı duygularını artırabilir, bu da genel psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir (Şenormancı ve diğ., 2019). Aşırı egzersiz, dinlenme ve toparlanma süreçlerini bozarak fiziksel yorgunluk ve bitkinlik ile sonuçlanabilir, bu da stresi daha da artırabilir (Katra, 2021; Lichtenstein ve diğ., 2014). Egzersiz bağımlılığının stres üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılması için farklı demografik gruplarda ve uzun vadeli çalışmalar yapılmalıdır. Bu araştırmalar, egzersiz bağımlılığının neden olduğu stresin yönetilmesi ve sağlıklı egzersiz alışkanlıklarının teşvik edilmesi için uygun stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Demografik Bilgiler

Bu araştırmada, cinsiyet, medeni durumu, spor geçmişi, eğitim seviyesi ve fiziksel memnuniyet gibi demografik faktörlerin egzersiz bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bulgular, medeni durum ve fiziksel memnuniyetin stres üzerinde anlamlı etkileri olduğunu göstermektedir. Bekar bireylerin, sosyal destek eksikliği nedeniyle egzersizi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanarak egzersiz bağımlılığı ve stres düzeylerini artırabileceği bulunmuştur (Di Lodovico ve diğ., 2018). Yaş, anksiyete ve stres üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir; gençlerde egzersiz bağımlılığı daha yaygınken, orta yaş gruplarında sağlığı koruma motivasyonu öne çıkmaktadır (Aygün & Karayol, 2024). Spor geçmişi ve eğitim seviyesi de egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olabilir; uzun yıllar spor yapmış bireyler alışkanlıklarını sürdürürken, eğitilmiş bireyler iş hayatındaki stres nedeniyle egzersize bağımlı hale gelebilir (Landolfi, 2013; Szabo ve diğ., 2015). Fiziksel memnuniyeti düşük bireyler, bedenlerini iyileştirme amacıyla aşırı egzersiz yaparak stres seviyelerini artırabilir (Hazar & Özpolat, 2023; Doğan ve diğ., 2022). Bu bulgular, egzersiz bağımlılığını etkileyen sosyal ve psikolojik faktörlerin önemini vurgulamaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, demografik değişkenlerin egzersiz bağımlılığı ve psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamak için önemli veriler sunmaktadır. Araştırma bulguları, cinsiyet, medeni durumu, spor geçmişi, eğitim durumu ve fiziksel görüntüden memnun olma gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığı ve stres arasındaki ilişkileri anlamada kritik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının bireylerin stres seviyelerini artırabileceğini ve bu durumun depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.

Öneriler

Gelecekteki çalışmalar, egzersiz bağımlılığının depresyon, kaygı ve stres üzerindeki uzun vadeli etkilerini incelemelidir. Bu kapsamda, uzunlamasına araştırmalar bu ilişkilerin zaman içindeki değişimlerini anlamaya yardımcı olabilir. Ruh sağlığı uzmanları ve fitness eğitmenleri, özellikle gençler ve sosyal destekten yoksun bireyler gibi risk gruplarında stres yönetimine odaklanan stratejiler geliştirmelidir. Egzersiz bağımlılığının riskleri hakkında farkındalık yaratmayı amaçlayan eğitim programlarının spor salonlarında yaygınlaştırılması önemlidir. Spor ve sağlık politikaları, sağlıklı egzersiz alışkanlıklarını teşvik ederken aşırı egzersizin risklerini de ele almalıdır. Ayrıca, fitness takip uygulamaları ve giyilebilir cihazlar, egzersiz bağımlılığı veya yüksek stres seviyelerini erken tespit ederek bireyleri uyardırmaya yönelik tasarlanabilir. Dolayısıyla, egzersiz bağımlılığına yönelik müdahale stratejilerinin geliştirilmesi ve bu konuda daha fazla araştırma yapılması büyük önem taşımaktadır.

Kaynaklar

Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Griffiths, M. D., & Sicilia, Á. (2022). An exploratory examination of the relationship between symptoms of depression and exercise addiction among undergraduate recreational exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1385-1397.

Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.

Aydın, F., & Tekin, M. (2022). Egzersiz bağımlılığının sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri: Bir inceleme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 42-57.

- Aygün, G., & Karayol, M. (2024). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 62-72.
- Bakır, V., Arslan, C., & Dilmaç, B. (2023). Z-Kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma becerileri ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 2053-2076.
- Beltekin, E., & Kuyulu, İ. (2020). Examination of exercise addiction levels of university students. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 116-121.
- Bilgel, N., ve Bayram, N. (2010). Depresyon anksiyete stres ölçeğinin (DASS-42) Türkçeye uyarlanmış şeklinin psikometrik özellikleri. *Archives of Neuropsychiatry*, 47,118-26. DOI: 10.4274/npa.5344
- Büyükoztürk, Ş. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Ceyhun, S., Yılmaz, S. H., Dokuzoğlu, G., & Karacan Doğan, P. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporda tutkunluk ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage publications.
- Çakır, E., Güleşce, M., Sargin, K., & Fatih, E. (2023). Examination of the stress factors experienced by coaches. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(1), 181-191.
- Çakır, E., Sargın, K., Güleşce, M., Öztürkçü, E., & Sonbahar, U. (2023) .Fan attitude scale (ttö) validity and reliability study. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 10(1)
- Demir, A., Yılmaz, B., Kara, M., & Özdemir, S. (2020). Egzersiz bağımlılığının psikolojik etkileri: Bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 12(3), 145-160.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Di Lodovico, L., Dubertret, C., & Ameller, A. (2018). Vulnerability to exercise addiction, socio-demographic, behavioral and psychological characteristics of runners at risk for eating disorders. *Comprehensive psychiatry*, 81, 48-52.

- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82. <https://doi.org/10.32706/tusbid.947274>
- Doyle, I., & Catling, J. C. (2022). The influence of perfectionism, self-esteem and resilience on young people's mental health. *The Journal of Psychology*, 156(3), 224-240.
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). COVID-19 in Turkey: Leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460-486.
- Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., & González-Hernández, J. (2023). Exercise addiction in the sports context: What is known and what is yet to be known. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(2), 1057-1074.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15.
- İlkım, M., Sargın, K., Güleşce, M., & Sonbahar, U. (2023). Evaluation of the level of happiness against class from student's perspective: An example of physical education lesson. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 10(1), 2023.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi [The effect of physical education upon the socialization levels of mentally handicapped children]. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik dergisi*, (3), 195-210.
- Juwono, I. D., Tolnai, N., & Szabo, A. (2022). Exercise addiction in athletes: A systematic review of the literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 3113-3127.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.

- Kovacsik, R., Griffiths, M. D., Pontes, H. M., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2019). The role of passion in exercise addiction, exercise volume, and exercise intensity in long-term exercisers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1389-1400.
- Kula, H., Ayhan, C., Kaçay, Z., Soyer, A., & Soyer, F. (2020). Perceived health outcomes of recreation and exercise addiction: A study on individuals exercising for recreational purposes. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 831-839. doi:10.14687/jhs.v17i3.6027
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports medicine*, 43, 111-119.
- Lichtenstein M.,B, Christiansen E, Elklit A, et al. (2014). Exercise addiction: A study eating disorder symptoms, quality of life, personality traits and attachment styles. *Psychiatry Res*, 215:410-416.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-342.
- Ordu, F. (2022). Egzersiz Bağımlılığı: Bir Güncelleme. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 536-546.
- Ozkara, A. B., Kalkavan, A., Alemdag, S., & Alemdag, C. (2016). The role of physical activity in psychological resilience. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 3(102).
- Öznur, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde beden imajı, öz-şefkat, depresif duygulanım ve cinsiyet. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 46(46), 175-190. doi: 10.9779/pauefd.451180
- Sargın, K., & Güleşce, M. (2022). Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının değerlendirilmesi (Van ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 1-11.
- Sargın, K., & Güleşce, M. (2022). Relationship investigation of the effect of multi-directional leadership origins on social intelligence. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 16(03), 709-709.
- 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.

- Şenormancı, G., Akca, A. S. D., Şenormancı, Ö., Akca, F., Gümüő, M., Köktürk, F., & Aşkın, R. (2019). The relationship between exercise dependence, cognitive style and personality characteristics in candidates participating in physical education and sports school special talent examination. *The European Research Journal*, 5(6), 939-947.
- Şimşek, B., Güleşce, M., Sargın, K., Kartal, A., & Gümüődağ, H. (2023). E-sporcular, motivasyonu ve fiziksel aktivite üçgeninde bir çalışma. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13.
- Tekkurşun Demir G., & İlhan, E. L. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 157-170.
- Ulukan, M., & Şahinler, Y. (2023). Sağlıklı yaşam için obezite eğitimi ve spor: temel bilgiler ve pratik ipuçları. *ESAR Journal*, 4(2), 24-49.
- Uslu, Ö. S. (2023). Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda, serbest zaman doyumu düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki. Selçuk Üniversitesi Doktora Tezi .Konya
- Üzğü, M. A., Karabulut, E. O., & Pekel, H. A. (2023). Examination of the relationship between exercise addiction and physical self-concept levels of students studying at the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 331-347.
- Weinstein A, Maayan G, Weinstein Y. (2015). A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *J Behav Addict*, 4(4):315-318.
- Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G., & Özel, Ö. (2016). Correlation between depression and eating attitudes and behaviors among those who performed regular physical activities. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3590-3599.
- Yıldız, K., & Dirik, D. (2018). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliliğin rolü. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144.
- Yıldızdal, B. (2022). Yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Yılmaz S. H., Yılmaz B. H., & Erer H. (2024). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik tutum ve farkındalık; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerine

bir araştırma, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33 (1), 160-173.

Yılmaz, B. H., Erer, H., & İlhan, E. L. (2023). Özel gereksinimli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarına yönelik tutum ölçeği: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 218-230.