

Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Ali YILDIRIM*¹ 

Selvi GÖREN¹ 

¹ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, KİLİS

 [10.31680/gaunjs.1501152](https://doi.org/10.31680/gaunjs.1501152)

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 14.06.2024

Kabul Tarihi / Accepted: 05.09.2024

Yayın Tarihi / Published: 27.12.2024

Öz

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek; egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısını cinsiyetlerine, medeni durumlarına, haftada kaç gün fitness yaptıklarına, bedensel görünüşleri ile ilgili düşüncelerine ve fitness merkezine gitme nedenlerine bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma grubunu spor salonlarına fitness yapmak amacıyla gitmekte olan 133 Kadın ve 117 Erkek oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Tekkurşun, Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılık Ölçeği ve Ninot tarafından 2000 yılında geliştirilmiş ve 2017 yılında Çağlar ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan fiziksel benlik algısı ölçeği uygulanmıştır. Kişisel bilgilerin yüzdelik dağılımının belirlenmesinde frekans analizinden faydalanılmıştır. Ölçek puanlarını analiz etmede ise Independent Samples T test kullanılmıştır ikiden fazla olan kategorili demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizi yapılmıştır, kullanılan analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda; spor salonlarında fitness yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Değişkenler arası ilişkinin zayıf olsa da pozitif yönlü olması, bu değişkenlerin birbirleriyle ilişki içinde olduğu ve birbirlerini etkilediğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı tolerans alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından kadınlar lehine anlamlı fark görülürken, fiziksel benlik algısı fiziksel çekicilik alt boyutu haricinde diğer alt boyutların tamamında anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Benlik, Spor

Examining the Relationship Between Exercise Addiction and Physical Self-Perception of Fitness Individuals

Abstract

This study was conducted to examine the relationship between exercise addiction and physical self-perception of individuals who do fitness; to examine whether exercise addiction and physical self-perception differ depending on their gender, marital status, how many days a week they do fitness, their thoughts about their physical appearance and their reasons for going to the fitness center. The research group consists of 133 women and 117 men who go to fitness centers for fitness. Personal information form, Exercise Addiction Scale developed by Tekkurşun, Demir et al. (2018) and Physical Self-Perception Scale developed by Ninot in 2000 and adapted into Turkish by Çağlar et al. in 2017 were applied as data collection tools. Frequency analysis was used to determine the percentage distribution of personal information. Independent Samples T test was used to analyze the scale scores and One Way ANOVA analysis was used to compare the scale scores according to demographic variables with more than two categories, and the significance level was determined as $p < 0.05$ in the analyzes used. As a result of the research, a statistically significant relationship was observed between the exercise addiction sub-dimensions of people who do fitness in gyms and physical fitness, sportive competence, physical attractiveness and physical strength dimensions of physical self-perception sub-dimensions. Although the relationship between the variables is weak, the fact that it is positive indicates that these variables are in relationship with each other and affect each other. While there was a significant difference in the exercise addiction tolerance sub-dimension in favor of women in terms of gender variable, a significant difference was observed in all other sub-dimensions except for the physical self-perception physical attractiveness sub-dimension.

Keywords: Fitness, Exercise Addiction, Physical Self, Sport

*Sorumlu Yazar: Ali YILDIRIM

E-mail: aalliyy@hotmail.com

Giriş

Fitness (fiziksel uygunluk); bireylerin kassal işlevlerini, karakteristik doğal yetenekleriyle çalıştırmaları olarak tanımlanabilmektedir. Bu doğrultuda fitness etkinlikleri; fiziksel zindelik, vücudun iş ve boş zaman etkinliklerinde verimli bir şekilde çalıştırılabilmesi, sağlıklı olunması, acil durumlarla başa çıkabilme kabiliyetinin geliştirilebilmesi ve hipokinetik hastalıklara direnilmesi bağlamında önemli addedilmektedir (Güdül, 2008). Fitness etkinlikleri sedanter bireyler için, belirli kurallar dâhilinde yapılması durumunda fiziksel ve fizyolojik açıdan fayda sağlamaktadır. Zira fitness, ancak belirli bir tempoya ve disipline endeksli olarak ve spor salonlarında yapılması durumunda verim alınabilen bir etkinlik türü olarak ifade edilmektedir. Bu nedenle de bireyler; spor salonlarında ve grup aktivitelerine riayet etmek doğrultusunda, mazeret üretmeden tüm etkinlikleri tamamlamak durumundadırlar (Papadimitriou ve Karteroliotis, 2000). Fitness eğitimi; bireylerin fiziksel uygunluk düzeyinin iyileştirilmesini ya da artırılmasını sağlamak doğrultusunda, daha nitelikli bir bedene ve fiziksel yapıya sahip olmalarını olanaklı kılmaktadır. Bu fitness eğitimiyle; öncelikli olarak bireylerin fiziksel performans düzeylerinin artırılması ve kendilerini fiziksel ve psikolojik açıdan daha iyi hissetmelerinin sağlanması amaçlanmaktadır. Söz konusu edilen bu kapsamda da fitness eğitimi, bireylerin vücut gelişimlerini destekleyen ve fit görünmelerini sağlayan eğitimler olarak ifade edilmektedir (Zorba, 2001).

Fitness, yüksek düzeyde sağlık veya zindelik için en önemli faktördür. Fiziksel zindelik kişisel sorumluluk gerektirir, yaralanmalara karşı korur, daha iyi fiziksel sağlığa yol açar ve daha iyi zihinsel sağlık, sağlık gelişimi için bir kaynaktır. Bununla birlikte, fiziksel görünüme çok fazla önem verilmesi, bir kişinin duygusal, sosyal, profesyonel ve entelektüel niteliklerini olumsuz etkileyebilir. Aslında, zindelik fiziksel boyutun bir parçasıdır. Diyet, sağlık uygulamaları, çevresel hususlar ve güven gibi hususları da içerir. Fiziksel zindelik ayrıca duygusal, sosyal ve profesyonel yönler gibi refahın diğer yönlerine de fayda sağlar (Özer, 2001). Spor, birçok ortak normun yanı sıra, insanları yaşamlarında fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak destekleyen, bireyleri ortak bir özellikte birleştiren önemli bir olgudur (Yılmaz, 2023). Egzersiz bağımlılığı bir davranışın kompulsif şekilde, görüngüsel olarak tekrar etmesidir. Bu bağımlılık, kişinin egzersiz yapma hallerine engel olamaması, istenilen hedefe ulaşmak için yaptığı egzersizin şiddetini süresini sıklığını devamlı arttırması, egzersize fazla vakit ayırıp aile, arkadaş vb. yakınlarına zaman ayırmaması, sosyal aktivitelerden vazgeçmesi,

kişinin tüm zamanını egzersiz alanında planlaması olarak kabul görmektedir (Zmijewski ve Howard, 2000). Bu hastalıkta, bireyin egzersizden uzak kalmaya asla tahammülü olmaz. Eğer uzak kalırsa fiziksel ve psikolojik sorunlar görülür ve kişinin kendini kontrol edememesi, şiddetle egzersize katılma arzusu vb. durumlar görülür (Hausenblas ve Downs, 2002). Bununla birlikte egzersiz bağımlılığı yaralanmalar, psikolojik sorunlar, sosyal ilişkilerde sorun yaratır (Hamer ve Karageorghis, 2007). Egzersiz yapmak, fiziksel, sosyal, psikolojik yönden ne kadar faydalı olsa da (Fahey, Insel ve Roth, 2014), aşırı yapıp bağımlılığa dönüştüğünde gerginlik, kaygı (Demir ve Türkeli, 2019) sinir, depresyon, uykusuzluk (Polat ve Şimşek, 2015) gibi çeşitli sorunları da beraberinde getirebilir. Bu bağımlılığının kilo kontrolü ve beden memnuniyeti (Zengin ve Kırkbir, 2021) ile pozitif ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Benliğin tanımı, bireyin kendi fiziksel ve zihinsel yeterliliklerinin farkında olmasıdır. (Güngör, 2010). Benliğin bir diğer tanımı ise şöyledir: Bireyin kendisinin farkına vararak ortaya çıkarttığı, onu diğer kişilerden farklı kılan ve insanın kişisel özelliklerinin temelini oluşturan, bilinçli ruhsal süreçler bütünüdür. Kişinin psikomotor kapsamda kendini kavraması değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Bu konuyla ilgili çalışmaların gelişimine bakıldığında, bedensel farkındalık kavramının genel benlik kavramı ile başladığı görülmüştür (Aşçı, 2004).

Bu araştırmada, özellikle fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede spor merkezlerine giden katılımcılara ölçekler uygulanarak bir yargıya varılmaya çalışılacaktır. Araştırmanın özgün olmasının nedeni, fitness salonlarına giden kişiler ile ilgili birçok çalışma olmasına rağmen egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmış herhangi bir çalışmanın olmamasının araştırmaya özgün bir değer kattığını söyleyebiliriz.

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme veri toplama araçları ve toplanan verilerin hangi istatistiksel yöntem ile analiz edileceğine ilişkin bilgiler verilmiştir. Araştırmamızda betimsel tarama modeli uygulanmıştır; bu model, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını tespit etmeyi hedefler (Karasar, 2015).

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır;

1. Araştırmaya katılan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.

2. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri, medeni durumları, haftalık fitness sayısı ve bedensel görünüşleri ile egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı düzeylerinde farklılık var mıdır?

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Gaziantep ilinde bulunan spor merkezlerine fitness yapmak amacıyla gitmekte olan kişiler oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntem ve tekniklerinden gönüllülük esasına dayalı olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 133 kadın ve 117 erkek olmak üzere toplam 250 kişi katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacını ortaya çıkarabilmek amacıyla nicel veri toplama tekniği olarak ölçekler ile veriler toplanmıştır. Birinci bölümde demografik bilgiler ile ilgili soru formu, ikinci bölümde egzersiz bağımlılık ölçeği ve üçüncü bölümde fiziksel benlik algısı ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Spor merkezine giden bireylerin kişisel bilgilerini tespit etmek için katılımcılara cinsiyetleri, medeni durumları, hafta da kaç gün fitness yaptıkları, bedensel görünüşleri ile ilgili düşünceleri ve fitness merkezine gitme nedenleri gibi sorulardan oluşan kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Egzersiz Bağımlılık Ölçeği: Tekkurşun Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ölçek, 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar sırasıyla bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi, çatışma (6 madde), aşırı odaklanma ve duygu değişimi (7 madde) ve tolerans gelişimi ve tutku (4 madde) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha katsayısı 0,79 dur. Araştırmada Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin genel Cronbach Alpha katsayısı ise 0,84 olarak tespit edilmiştir.

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği: Ninot ve arkadaşları tarafından 2000 yılında geliştirilmiş ve 2017 yılında Çağlar ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 6'lı likert türünde hazırlanmış olup toplamda 25 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek Genel benlik kavramı (1,7,13,19 ve 23. Maddeler) Fiziksel benlik değeri (2,8,14,20 ve 24. maddeler); Fiziksel kondisyon (3,9,15,21 ve 25. Maddeler); Sportif yeterlik (4,10,16 ve 22. maddeler); Fiziksel çekicilik (5,11 ve 17. Maddeler) Fiziksel kuvvet (6,12 ve 18. maddeler) alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayıları 0.90-0.96 arasında olduğu belirtilmiştir. Yapmış olduğumuz araştırmada

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Cronbach Alpha katsayısı ölçek genelinde 0,83 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri analizi için SPSS 25.00 istatistiksel yazılım paketi kullanılmıştır. Bu araştırmada, kişisel özelliklerin analizi yapılmıştır. Verilerin normal bir dağılım sergilemesi sonucunda parametrik analizler uygulanmıştır. Araştırma ölçeklerine ilişkin betimleyici istatistik yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda T testi, çoklu karşılaştırmalarda One-Way Anova, farklılığın kaynağının belirlenmesinde Bonferroni testi kullanılmıştır. Araştırmada egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmadaki istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri 0,05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Demografik Bilgilere İlişkin Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Değişken	Alt Değişken	F	%
Cinsiyet	Kadın	133	53.2
	Erkek	117	46.8
Medeni Durum	Evli	95	38.0
	Bekar	155	62.0
Haftalık Fitness Sayısı	1 Gün	2	0.8
	2 Gün	11	4.4
	3 Gün	49	19.6
	4 Gün ve Üzeri	188	75.2
Bedensel Görünümden	Mutlu Değilim	33	13.2
	Biraz Mutluyum	130	52.0
	Çok Mutluyum	87	34.8

Tablo 1'e göre, katılımcıların % 53.2'sinin kadın, % 46.8'nin erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında % 38.0'sinin bekar, % 62.0'sinin evli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların haftalık olarak fitness salonuna gittikleri gün sayısına bakıldığında 2 katılımcının haftada 1 gün, 11 katılımcının haftada 2 gün, 49 katılımcının haftada 3 gün, 188 katılımcının 4 gün ve üzeri katılım sağladığı görülmüştür. Katılımcıların spor yapma amaçlarına bakıldığında ise % 49,6 ile çoğunluğunun vücut şekillendirme amacıyla fitness yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı ile İlgili Korelasyon Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	r	-							
	p								
2. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	r	,452**	-						
	p	,000							
3. Tolerans gelişimi ve tutku	r	,490**	,261**	-					
	p	,000	,000						
4. Genel Benlik Kavramı	r	-,171**	,016	-,031	-				
	p	,007	,803	,630					
5. Fiziksel Benlik Değeri	r	,003	-,114	-,024	,111	-			
	p	,965	,072	,711	,079				
6. Fiziksel Kondisyon	r	,157*	-,095	-,086	,180**	,539**	-		
	p	,013	,134	,173	,004	,000			
7. Sportif Yeterlik	r	,262**	-,013	,246**	,025	,796**	,583**	-	
	p	,000	,839	,000	,695	,000	,000		
8. Fiziksel Çekicilik	r	-,024	-,031	,046	,309**	,112	,222**	,151*	-
	p	,711	,625	,471	,000	,078	,000	,017	
9. Fiziksel Kuvvet	r	,307**	-,030	,276**	,047	,617**	,486**	,741**	,095
	p	,000	,639	,000	,460	,000	,000	,000	,135

p<0,05*, p<0,01**

Egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı ve bu kavramları oluşturan alt boyutlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bu analiz tablosuna ilişkin bilgiler Tablo 2’de verilmiştir. İlgili tabloya göre %95 güven aralığında, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($p=0,000<0,050$; $r=0,452$) bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer boyutu olan fiziksel kondisyon ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında ($p=0,013<0,050$; $r=0,157$) pozitif yönlü, zayıf düzeyde, genel benlik kavramı boyutu ile ($p=0,004<0,050$; $r=0,180$) pozitif yönlü, zayıf düzeyde, fiziksel benlik değeri boyutu ile ($p=0,000<0,050$; $r=0,539$) pozitif yönlü, kuvvetli düzeyde ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t Testi	
					t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kadın	133	4,368	0,500	-0,120	0,905
	Erkek	117	4,377	0,664		
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	Kadın	133	3,109	0,553	1,898	0,059
	Erkek	117	2,944	0,780		
Tolerans gelişimi ve tutku	Kadın	133	4,460	0,619	2,229	0,027
	Erkek	117	4,254	0,814		
Genel Benlik Kavramı	Kadın	133	3,350	0,555	2,466	0,014
	Erkek	117	3,172	0,583		
Fiziksel Benlik Değeri	Kadın	133	4,040	0,957	-5,849	0,000
	Erkek	117	4,668	0,735		
Fiziksel Kondisyon	Kadın	133	3,171	0,806	-4,754	0,000
	Erkek	117	3,641	0,746		
Sportif Yeterlik	Kadın	133	3,998	0,786	-5,060	0,000
	Erkek	117	4,504	0,791		
Fiziksel Çekicilik	Kadın	133	3,150	0,715	0,186	0,853
	Erkek	117	3,133	0,682		
Fiziksel Kuvvet	Kadın	133	4,305	0,927	-3,760	0,000
	Erkek	117	4,717	0,787		

Tablo 3'te görüldüğü üzere, katılımcıların cinsiyetleri ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$). Ancak, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p=0,027<0,050$). Fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel çekicilik alt boyutu ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, genel benlik kavramı, fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 4. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	Ss	t Testi	
					t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evli	95	4,392	0,587	0,423	0,673
	Bekar	155	4,360	0,580		
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	Evli	95	3,161	0,609	2,401	0,017
	Bekar	155	2,952	0,699		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evli	95	4,284	0,843	-1,280	0,203
	Bekar	155	4,412	0,636		
Genel Benlik Kavramı	Evli	95	3,200	0,421	-1,601	0,111
	Bekar	155	3,308	0,648		
Fiziksel Benlik Değeri	Evli	95	4,149	0,916	-2,529	0,012
	Bekar	155	4,447	0,898		
Fiziksel Kondisyon	Evli	95	3,271	0,818	-1,831	0,068
	Bekar	155	3,464	0,802		
Sportif Yeterlik	Evli	95	4,021	0,879	-3,158	0,002
	Bekar	155	4,366	0,767		
Fiziksel Çekicilik	Evli	95	3,070	0,633	-1,285	0,200
	Bekar	155	3,187	0,734		
Fiziksel Kuvvet	Evli	95	4,350	0,923	-2,075	0,039
	Bekar	155	4,589	0,855		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, katılımcıların medeni durumları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve tolerans gelişimi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$). Ancak, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Fiziksel benlik algısı alt boyutlarından genel benlik kavramı, fiziksel kondisyon ve fiziksel çekicilik alt boyutu ile medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,50$), fiziksel benlik değeri, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 5. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	P	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	1 Gün (1)	2	4,500	0,101	18,437	0,000	3-2 4-2
	2 Gün (2)	11	3,259	0,245			
	3 Gün (3)	49	4,282	0,489			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,459	0,550			
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	1 Gün (1)	2	3,916	0,589	1,689	0,170	-
	2 Gün (2)	11	2,818	0,241			
	3 Gün (3)	49	2,976	0,703			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,049	0,678			
Tolerans gelişimi ve tutku	1 Gün (1)	2	4,125	0,176	8,543	0,000	4-2 4-3
	2 Gün (2)	11	3,568	0,716			
	3 Gün (3)	49	4,122	0,821			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,476	0,656			
Genel Benlik Kavramı	1 Gün (1)	2	3,400	0,000	3,783	0,011	4-3
	2 Gün (2)	11	3,472	0,895			
	3 Gün (3)	49	3,032	0,379			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,314	0,583			
Fiziksel Benlik Değeri	1 Gün (1)	2	4,300	0,424	2,200	0,089	-
	2 Gün (2)	11	3,963	0,463			
	3 Gün (3)	49	4,102	0,929			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,417	0,922			
Fiziksel Kondisyon	1 Gün (1)	2	3,100	0,141	3,003	0,031	4-2
	2 Gün (2)	11	2,800	0,687			
	3 Gün (3)	49	3,261	0,792			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,462	0,813			
Sportif Yeterlik	1 Gün (1)	2	3,875	0,883	9,249	0,000	3-2 4-2
	2 Gün (2)	11	3,090	0,464			
	3 Gün (3)	49	4,117	0,707			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,336	0,821			
Fiziksel Çekicilik	1 Gün (1)	2	3,166	0,707	4,860	0,003	2-3 2-4
	2 Gün (2)	11	3,787	0,846			
	3 Gün (3)	49	2,932	0,577			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	3,159	0,698			
Fiziksel Kuvvet	1 Gün (1)	2	4,000	0,942	14,616	0,000	3-2 4-2 4-3
	2 Gün (2)	11	3,060	1,103			
	3 Gün (3)	49	4,278	0,727			
	4 Gün ve Üzeri (4)	188	4,645	0,827			

Tablo 5'e göre; katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$). Ancak, aşırı odaklanma ve tolerans gelişimi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,050$). Fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel benlik değeri alt boyutu ile haftalık egzersiz sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,50$), genel benlik kavramı, fiziksel kondisyon, fiziksel çekicilik, sportif yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$).

Tablo 6. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Puanlarının Bedensel Görünüş Değişkeni Açısından Analizi

Değişken	Gruplar	N	\bar{x}	ss	F	P	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Mutlu Değilim (1)	33	4,515	0,411	3,606	0,129	-
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,280	0,614			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,456	0,568			
Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	Mutlu Değilim (1)	33	3,146	0,902	1,065	0,346	-
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,052	0,698			
	Çok Mutluyum (3)	87	2,957	0,517			
Tolerans gelişimi ve tutku	Mutlu Değilim (1)	33	4,560	0,552	4,175	0,016	1-3
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,426	0,730			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,195	0,742			
Genel Benlik Kavramı	Mutlu Değilim (1)	33	3,151	0,364	1,700	0,185	-
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,241	0,592			
	Çok Mutluyum (3)	87	3,349	0,605			
Fiziksel Benlik Değeri	Mutlu Değilim (1)	33	3,103	0,760	89,328	0,000	2-1 2-3
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,218	0,715			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,974	0,651			
Fiziksel Kondisyon	Mutlu Değilim (1)	33	2,830	0,517	87,628	0,000	2-1 2-3
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,060	0,630			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,098	0,649			
Sportif Yeterlik	Mutlu Değilim (1)	33	3,462	0,634	62,231	0,000	2-1 3-1 3-2
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,026	0,703			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,839	0,651			
Fiziksel Çekicilik	Mutlu Değilim (1)	33	3,141	0,750	5,827	0,003	3-1
	Biraz Mutluyum (2)	130	3,012	0,584			
	Çok Mutluyum (3)	87	3,337	0,793			
Fiziksel Kuvvet	Mutlu Değilim (1)	33	4,050	0,601	19,299	0,000	3-1 3-2
	Biraz Mutluyum (2)	130	4,325	0,895			
	Çok Mutluyum (3)	87	4,927	0,796			

Tablo 6'ya göre; katılımcıların bedensel görünüşleri ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0,50$), ancak tolerans gelişimi alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Fiziksel benlik değeri, fiziksel kondisyon, fiziksel çekicilik, sportif

yeterlilik ve fiziksel kuvvet boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,050$).

Tartışma ve Sonuç

Fitness bireylerin fiziksel gelişimleri açısından önemli bir egzersizdir. Çünkü tüm bireyler fiziksel görünüşlerine önem vermektedirler. Fiziksel görünüm bireylerin sosyalleşmesi ve özgüveni açısından çok önemlidir. Bu araştırmayı yaparken, bu düşünceyle yola çıkarak fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile beden algısı arasındaki ilişki incelendi. Yaptığımız araştırmada yaş grubu gözlemlendi. Araştırmada yaş grubu gözlemlenmemesinin sebebi her yaşta bireyin hayatın her anında, fiziki açıdan olumsuzluklar yaşayacağı ve bu olumsuzlukların zihinsel yapılarına da etki edeceği düşüncesiydi. Çünkü çağımızın en büyük sorunu olan aşırı kilo ile başlayan fiziksel olumsuzluklar bireylerin pozitif düşünmelerine ket vurmaktadır. Yapılan araştırmada her iki cinsiyetteki bireylere yeterince yer verilmesi çalışmanın homojenliği açısından önem arz etmektedir.

Araştırmada egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile fiziksel benlik algısı alt boyutlarından fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı riskine sahip olan bireylerin aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı da yaşadıklarını gösteren bir çalışma sonucuna göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları ve egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü zayıf ilişki bulunmuştur (Erdem ve Miçooğulları, 2022). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma da egzersiz yapan kişilerin fiziksel görünüşlerine ve beden imajlarına önem verdiği ve bu değişkenlerin arasında pozitif korelasyon olduğu belirlenmiştir (Ouyang vd., 2020). Musa'nın (2020) yaptığı çalışmada egzersiz yapan bireylerin özgüven düzeylerinde bir artış olurken sosyal görünüş kaygılarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Fitness salonlarına giden bireyler görünüş kaygısından dolayı egzersiz sürelerini ve sıklığını arttırabilmektedir bunun sonucunda egzersiz bağımlılığı ortaya çıkmaktadır.

Haftalık Fitness sayısına bakıldığında, katılımcıların %75,2'sinin 4 gün ve üzeri, %19,6'sinin 3 gün, %4,4'ünün 2 gün, %0,8'inin 1 gün katılım sağladığı görülmüştür. Fitness yapan kişilerin haftalık egzersiz yapma düzeyine bağlı olarak bedenini beğenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın incelenmesi sonucunda, haftada 5 gün ve üzeri egzersiz yapan katılımcıların puanlarının, haftada

3 gün egzersiz yapan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, haftalık egzersiz sıklığının artmasıyla birlikte katılımcıların egzersizde gösterdiği çabanın ve bedenleriyle olan ilgilerinin arttığını göstermektedir. Katılımcıların bedensel görünümüne bakıldığında büyük çoğunluk görüşlerinden sadece biraz memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Bununla beraber yine katılımcıların çok büyük bir kısmının vücut şekillendirme amacıyla hemen akabinde de zayıflama amacıyla fitness salonuna gittikleri elde edilen bir diğer sonuçtur. Çalışma sonucunda elde ettiğimiz veriler incelendiğinde fitness'a gidenlerin fiziksel görünümleri ile barışık olmaması çalışmamızın önemini destekler niteliktedir. Bu çalışmalarda ortak bir kanı, egzersize katılımın sosyal görünüş kaygısıyla negatif yönde ilişkili olduğu ve egzersiz sıklığının artmasıyla sosyal görünüş kaygısında düşüşlerin gözlemlendiğidir.

Egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni açısından analizi incelendiğinde, duygu değişimi ve aşırı odaklanma ile sosyal ve bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p=0,905>0,50$). Buna karşın katılımcıların cinsiyetleri ile tolerans gelişimi ve tutku boyutu arasında kadın katılımcıların lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P=0,027<0,050$). Literatürde yapılan çalışmaları incelediğimizde; Çetin ve arkadaşlarının 2020 yılında elit sporcularda egzersiz bağımlılığı ve performans arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Çetin ve ark. 2020). Yapılan başka bir çalışmada, Egzersiz bağımlılığı isimli başka bir çalışmada da cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (Vardar, 2012). Konuyla ilgili yapılan diğer bir çalışmada ise Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "egzersiz bağımlılığı ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış, çalışma sonucunda egzersiz bağımlılığı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür (Yeltepe, 2005). Egzersiz bağımlılığı ve depresyon ilişkisinin incelendiği çalışmada da cinsiyet değişkeni açısından herhangi bir anlamlılık tespit edilememiştir (Yıldırım ve ark; 2016). Yukarıda yapılan çalışmaları incelediğimizde çalışmamız sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik algısı ölçeği puanlarının medeni durum değişkeni açısından analizi incelendiğinde, katılımcıların medeni durumları ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($P=0,673>0,050$). Katılımcıların medeni durumları ile bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu arasındaki farklılığa bakıldığında $P=0,017<0,050$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Bu sonuca göre evli katılımcıların aşırı odaklanma boyutu ($\bar{x}:4,392$), bekâr katılımcıların aşırı odaklanma boyutundan ($\bar{x}:4,360$) yüksektir. Buna karşın katılımcıların medeni durumları ile tolerans gelişimi ve tutku boyutu arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmamıştır ($P=0,203>0,050$). Öte yandan, katılımcıların medeni durumları ile genel benlik kavramı boyutu arasındaki farklılık incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($P=0,111>0,050$). Katılımcıların medeni durumları ile fiziksel benlik değeri boyutu arasındaki farklılık $P=0,012<0,050$ olduğundan, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sonuca bakıldığında bekâr katılımcıların fiziksel benlik değeri boyutu ($\bar{x}:4,447$), evli katılımcıların fiziksel benlik değeri boyutundan ($\bar{x}:4,149$) yüksektir.

Katılımcıların fitness salonuna gitme sıklığı ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P=0,000<0,050$). Bu sonuca göre, fitness salonuna 2 gün giden katılımcılar ($X=3,25$) ile 3 gün giden katılımcılar ($X=4,28$) arasında 3 gün gidenlerin lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bununla birlikte bir diğer fark ise, fitness salonuna 4 gün gidenler ($X=4,46$) ile 2 gün gidenler ($x=3,25$) arasında; 4 gün gidenlerin lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Costa ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada, katılımcıların egzersiz gün sayısı arttıkça bağımlılık düzeylerinde de artış meydana geldiğini, haftalık olarak daha fazla egzersiz faaliyetlerinde bulunan bireylerin, egzersiz bağımlılıklarının da daha üst seviyeye ulaşabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Namlı vd. (2018), Bavlı ve diğerleri (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bağımlı grubun diğer gruplara göre haftalık egzersiz sıklığının istatistiksel olarak daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Costa ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir çalışmada ise, egzersiz sıklığı ve günlük egzersiz süresinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Kayhan (2020) tarafından yapılan farklı bir çalışmada, antrenman sayısı fazla olan sporcuların daha çok bağlanma yaşadıkları belirlenmiştir.

Katılımcıların bedensel görünüş memnuniyetleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P=0,129>0,050$). Katılımcıların bedensel görünüş memnuniyetleri ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilememiştir ($P=0,346>0,050$). Katılımcıların bedensel görünüş memnuniyetleri ile tolerans gelişimi ve tutku boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulgulanmıştır ($P=0,016<0,050$). Bu bulguya göre, bedensel görünüşünden hiç memnun olmayan katılımcılar ($x=4,56$) ile çok memnun olanların ($x=4,19$) arasında memnun değilim diyenlerin lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Genellikle ideal erkek figürü kaslı olarak algılanırken ideal kadın figürü ise yağ oranı az zayıf olarak algılanır. Bu algıdan dolayı genç kadın ve erkekler, egzersiz türü olarak vücut geliştirme çalışmalarına yönelmektedir (Coşkun, 2011). Chang ve diğerleri (2019), algılanan beden imajı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında önemli bulgular elde etmişlerdir. White (2013), fiziksel görünüm kaygısı ile çevresel sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Sonuç olarak fitness salonlarına giden kişilerin fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Fiziksel kondisyon ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür. Sportif yeterlik boyutu ile aşırı odaklanma boyutu arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde, tolerans boyutu ile pozitif yönlü, zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür. Fiziksel kuvvet boyutu ve aşırı odaklanma boyutu arasında pozitif yönde, orta düzeyde, tolerans boyutu arasında pozitif yönde, zayıf düzeyde bir ilişki görülmüştür. Değişkenler arası ilişkinin zayıf olsa da pozitif yönlü olması, bu değişkenlerin birbirleriyle ilişki içinde olduğu ve birbirlerini etkilediğini göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı bireysel-sosyal alt boyutunda medeni durum değişkeni açısından evli olanlar lehine anlamlı fark görülürken, fiziksel benlik algısı fiziksel benlik değeri, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet alt alt boyutlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı önerilere varılmıştır bu öneriler; Egzersiz bağımlılığı ile ilgili seminer, bilgilendirme toplantısı, panel gibi bilgilendirici toplantılar yapılabilir. Araştırmanın daha geniş örnekleme farklı alanlarda yapılması önerilmektedir. Örneklem grubunu değiştirerek profesyonel olarak spor yapan bireylerde yapılması sağlanabilir. Fitnes merkezinde çalışan antrenörlerin bu bilgiler ışığında fitnes merkezine gelen kişilere destek olması önem arz etmektedir.

Kaynaklar

- Aşçı, H. (2004). Benlik Algısı ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 15, Sayı 4, s. 237, 238, 239.
- Bavlı, Ö. Kozanoğlu, M. E, Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*; 13(2): 150-153.
- Chang, C.C., Pan, M.C., & Shu, S.T. (2019). Relationship between self-presentation, exercise dependence, and perceived body image, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(6), 617-629.
- Costa, S. Cuzzocrea, F. Hausenblas, H.A. Larcana, R. Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4):186-190.
- Coşkun, M. N. (2011). Vücut Geliştirme Sporu ile İlgilenen Erkek Yetişkin Bireylerde Beden Algısının Yeme Davranışı ve Besin Tüketimi İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Başkent Üniversitesi.
- Çağlar, A. Aşçı, F. Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18 (6), 594-601.
- Çetin, E. Bulğay, C. Demir, G. T. Cicioğlu, H. İ. Bayraktar, I. Orhan, Ö. (2020). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- Demir, G.T. Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>.
- Erdem, E., Miçooğulları, B. O. (2022). Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi.
- Fahey, T., Insel, P., Roth, W. (2014). *Fit andwell: Coreconceptsandlabs in physicalfitnessandwellness*. New York: McGraw-HillEducation.
- Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden İrelerin Eklentileri. Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.

- Güngör, A. (2010). <https://avesis.gazi.edu.tr/dosya?id=d8ec3dcd-f51a-4d2e-b10b-1d25c91f9aa7>
- Hamer, M., Karageorghis, C.I. (2007). Psycho biological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
- Hausenblas, H. A., Symons Downs, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sportand Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7).
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemi, 28. Baskı, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kayhan, R. F. (2020). Determining the attachment styles of football coaches to their athletes. *Journal of Educational Issues* 2020; 6(2): 232-248.
- Namlı, S., Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039.
- Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Papadimitriou, D. A. Karteroliotis, K. (2000). The Service Quality Expectations inPrivate Sportand Fitness Centers: A Re–examination of the Factor Structure, *Sport Marketing Quarterly*, 9(3), 157 – 164.
- Tekkurşun, Demir G. Hazar, Z. Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ):Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*; 26(3), 865-874.
- Uz, İ. (2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)* ; 21(3):163- 173.
- White, E.K. (2013). The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students. UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones.

- Yeltepe, H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve “egzersiz bağımlılığı ölçeği-21” in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Yıldırım, İ. Yıldırım, Y. Ersöz, Y. Işık, Ö. Saraçlı, S. Karagöz, Ş. Yağmur, R. (2016). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1) , 43-54.
- Yılmaz, T. (2023). Football Fanaticism Levels of Turkish University Students in terms of Sports Literacy and Different Variables. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 11(4), 318-324.
- Zengin, S. Kirkbir, F. (2021). An analyzing of the relationship between exercise addiction and obesity awareness. *Shanlax International Journal of Education*, 9, 45-51. <https://doi.org/10.34293/education.v9iS2-Sep.4369>
- Zmijewski, C.F. Howard, M.O. (2000). Exercise dependence and attitudes to war deating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.
- Zorba, E. (2001). Fiziksel Uygunluk. Gazi Kitabevi, Ankara.