



T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENTİTÜSÜ

**YÜKSEK
LİSANS
TEZİ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM
GÖREN ÖĞRENCİLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
VE FİZİKSEL BENLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MEHMET ALİ ÜZGÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

HAZİRAN 2023



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÖĞRENCİLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL BENLİK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Mehmet Ali ÜZGÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENTİTÜSÜ**

HAZİRAN 2023

Mehmet Ali ÜZGÜ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY ~~DİRİTİ~~ / OY ÇOKLUĞU ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

Antrenörlük Eğitimi, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~

2. Danışman: Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~

Başkan: Doç. Dr. Mehmet ÖZAL

Antrenörlük Eğitimi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~

Üye: Doç. Dr. Emre Ozan TİNGAZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~

Üye: Doç. Dr. Yeşim Karaç ÖCAL

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat Bozok Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/~~onaylamıyorum~~

Tez Savunma Tarihi: 12/07/2023

Jüri üyeleri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak uygun görülmüş olan bu tez Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Adviye Gülçin SAĞDIÇOĞLU CELEP

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Mehmet Ali ÜZGÜ

12/07/2023

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE FİZİKSEL BENLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)

Mehmet Ali ÜZGÜ

GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Haziran 2023

ÖZET

Bu araştırma ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma tarama (survey) metodu kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmanın kapsam grubunu Türkiye'nin her coğrafi bölgesinden birer tane olacak şekilde rastgele seçilmiş, 7 üniversitenin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcıların sosyo demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için "Kişisel Bilgi Formu", egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenebilmesi için "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" ve fiziksel benlik düzeylerinin belirlenebilmesi için "Fiziksel Benlik Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilmiş olan verilere normallik testi yapılmış olup, verilerin normal dağıldığı tespit edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda Independent Sample T testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. İki ölçek arasında nasıl bir ilişki olduğunun belirlenebilmesi için ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p<0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların VKİ kategorisi faktörü ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf, algılanan ekonomik düzey, spor yaşı, spor branşı ve egzersiz bağımlılığı algısı faktörleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri ile cinsiyet, yaş, VKİ kategorisi, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf, algılanan ekonomik düzey, spor yaşı, spor branşı ve egzersiz bağımlılığı algısı faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Son olarak, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$). Bu sonuçlara göre; eğitim kurumları bünyesinde psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması veya egzersiz bağımlılığı konusunda uzman bir danışmana yönlendirme yapılması ve medyanın etkisiyle oluşabilecek yanlış beden algısının önüne geçilmesi için, sağlıklı ve gerçekçi beden standartlarının vurgulandığı bilgilendirici araştırmalar yapılması önerilebilir.

Bilim Kodu : 1301

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Fiziksel Benlik, Spor Bilimleri Fakültesi

Sayfa Adedi : 71

Danışman : Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

İkinci Danışman : Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION
AND PHYSICAL SELF LEVELS OF STUDENTS STUDYING AT THE FACULTY OF
SPORT SCIENCES

(M. Sc. Thesis)

Mehmet Ali ÜZGÜ

GAZİ UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

June 2023

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between exercise addiction and physical self levels among students studying in the Faculty of Sports Sciences. The survey method was employed as the research design for this study. The scope of the study consisted of students enrolled in the sports sciences faculties of seven randomly selected universities, with one representative from each geographical region in Turkey. In order to obtain participants' socio-demographic information, a "Personal Information Form" was utilized. To determine the levels of exercise addiction, the "Exercise Addiction Scale (EAS)" was employed, and to determine the levels of physical self-concept, the "Physical Self Inventory - Turkish version" was utilized. A normality test was conducted on the obtained data, and it was determined that the data followed a normal distribution. For pairwise comparisons, the Independent Samples t-test was employed, while for multiple comparisons, the One-Way ANOVA test was used, and Tukey's Honestly Significant Difference (HSD) test was employed to determine the source of differences. To determine the relationship between the two scales, the Pearson correlation test was employed. In the statistical analysis and interpretation of the data, a significance level of $p < 0.05$ was considered. As a result, no significant difference was found between participants' exercise addiction levels and the Body Mass Index (BMI) category factor. However, statistically significant differences were found between exercise addiction levels and factors such as gender, age, field of study, educational level, perceived economic status, years of engagement in sports, sport discipline, and perception of exercise addiction ($p < 0.05$). Similarly, statistically significant differences were found between participants' physical self-concept levels and factors such as gender, age, BMI category, field of study, educational level, perceived economic status, years of engagement in sports, sport discipline, and perception of exercise addiction ($p < 0.05$). Lastly, a positive relationship was observed between participants' exercise addiction and physical self-concept levels ($p < 0.01$). Based on these findings, it can be suggested that facilitating access to psychological counseling services within educational institutions or referring individuals to a specialized counselor regarding exercise addiction would be beneficial. Additionally, informative interventions emphasizing healthy and realistic body standards could help prevent the development of distorted body image influenced by media.

Science Code : 1301

Key Words : Exercise addiction, physical self-concept, Faculty of Sports Sciences.

Page Number : 71

Supervisor : Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

Co-Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi tamamlamanın bu gurur verici anında, beni her adımda destekleyen ve cesaretlendiren saygıdeğer danışmanlarım Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL ve Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT' a en içten teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Sizlerin bilgeliği, sabrı ve rehberliği olmadan, bu çalışmayı bu denli başarılı bir şekilde tamamlamam mümkün olmazdı. Sizlerin değerli yönlendirmeleri, beni her zaman ileriye taşıdı ve özgüvenimi pekiştirdi.

Aynı şekilde, akademik hayata yönelmem ve bu yolda yürümem için en başından beri bana yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Mehmet ALTIN' a, yüksek lisans sürecim boyunca bana bilgi ve vizyon katan ders aldığım hocalarıma da minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Sizin tutkulu öğretiminiz ve vizyonunuz beni akademik ve entelektüel olarak besledi ve kendimi sürekli geliştirmemde büyük rol oynadı.

Bana destek veren tüm hoca ve arkadaşlarıma, dostlarıma da teşekkür etmek istiyorum. Sizin yardımlarınız, tez çalışmamın başarılı bir şekilde ilerlemesine katkıda bulundu ve bu süreçteki zorlukların üstesinden gelmemi sağladı. Sizin cesaretlendirici sözleriniz ve samimi desteğiniz olmasaydı, bu başarıya ulaşmam mümkün olmazdı.

Aynı zamanda, en derin minnettarlığımı aileme sunmak istiyorum. Sizlerin sonsuz sevgisi, desteği ve anlayışı olmadan, bu tez çalışmasının tamamlanması için gereken enerjiyi ve gücü bulmam imkânsız olurdu. Sizler benim en büyük ilham kaynağım oldunuz ve sizinle gurur duyuyorum.

Son olarak, ülkemizde olan deprem felaketini de anmadan geçmek istemem. Bu felaket, kalbimizi derin bir hüzne boğdu ve yaşanan kayıpların acısını hala hissetmekteyiz. Bu zor zamanlarda, dayanışma ve yardımlaşmanın önemini bir kez daha hatırlamış olduk. Kayıplarımıza Allah'tan rahmet, ülkemize baş sağlığı diliyorum...

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGELERİN LİSTESİ	ix
ŞEKİLLERİN LİSTESİ	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Egzersiz	5
2.2. Bağımlılık.....	5
2.2.1. Bağımlılık türleri.....	5
2.2.2. Bağımlılığın teşhisi	9
2.2.3. Bağımlılığın sebepleri	9
2.3. Egzersiz Bağımlılığı.....	11
2.3.1. Egzersiz bağımlılığını etkileyen unsurlar.....	13
2.3.2. Egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri	15
2.4. Benlik	15
2.4.1. Benlik saygısı	16
2.4.2. Beden imajı (imgesi).....	17
2.4.3. Benlik sunumu	18
2.4.4. Beden algısı.....	18
2.4.5. Benlik kavramının boyutları	19
2.5. Fiziksel Benlik Algısı.....	21

	Sayfa
2.5.1. Fiziksel benlik algısının boyutları	22
2.6. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli	27
3.2. Katılımcılar	27
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)	27
3.3.2. Fiziksel benlik ölçeği	28
3.3.3. Kişisel bilgi formu	28
3.4. Verilerin Toplanması	28
3.5. Verilerin Analizi.....	28
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA.....	43
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	57
KAYNAKLAR	59
EKLER.....	67
EK-1. Etik Komisyon İzni.....	68
EK-2. Ölçek Kullanım İzinleri.....	70
ÖZGEÇMİŞ	71

ÇİZELGELERİN LİSTESİ

Çizelge	Sayfa
Çizelge 4.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler	31
Çizelge 4.2. Ölçek puanlarının normallik testi sonuçları.....	32
Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri...	32
Çizelge 4.4. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri.....	33
Çizelge 4.5. Katılımcıların vücut kitle indeksi (VKİ) kategorisi değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri.....	33
Çizelge 4.6. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri.....	34
Çizelge 4.7. Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri	34
Çizelge 4.8. Katılımcıların algıladıkları ekonomik düzey değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri.....	35
Çizelge 4.9. Katılımcıların spor yaşı değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri	35
Çizelge 4.10. Katılımcıların spor branşı değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri	36
Çizelge 4.11. Katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri.....	36
Çizelge 4.12. Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri.....	37
Çizelge 4.13. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri.....	37
Çizelge 4.14. Katılımcıların vücut kitle indeksi (VKİ) kategorisi değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri.....	38
Çizelge 4.15. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri	38
Çizelge 4.16. Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri	39
Çizelge 4.17. Katılımcıların algıladıkları ekonomik düzey değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri	39
Çizelge 4.18. Katılımcıların spor yaşı değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri.....	40
Çizelge 4.19. Katılımcıların spor branşı değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri	40
Çizelge 4.20. Katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri	41
Çizelge 4.21. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişki	41

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil	Sayfa
Şekil 2.1. Benlik kavramının hiyerarşik olarak gösterimi.	20
Şekil 2.2. Tek boyutlu ve çok boyutlu benlik perspektifi.	21
Şekil 2.3. Psikomotor benlik algısının boyutları.....	23

SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış bazı simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltma	Açıklama
APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
EBÖ	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
VKİ	Vücut Kitle İndeksi

1. GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel aktivite aracılığıyla gerçekleştirilen planlı, yapılandırılmış ve tekrar eden bedensel hareketlerden oluşmaktadır. Egzersiz, fiziksel uygunluk, kas gücü ve dayanıklılığı, kardiyovasküler sağlık, mental zindelik, vücut kompozisyonu ve daha birçok sağlık yararı gibi konularda faydalar sağlamaktadır.

Egzersiz bağımlılığı, kişilerin egzersiz yapmaya başladıktan sonra egzersizi bırakamayışı veya bıraktıktan sonra bir takım duygusal problemlerle karşılaşması durumu olarak tanımlanmıştır (Hausenblas ve Giacobbi, 2004). Egzersiz bağımlılığı; bireyin egzersizden alabileceği verimi artırabileceği düşüncesiyle, egzersiz devamlılığının kontrolden çıkması ve egzersizin şiddetinin, sıklığının ve süresinin sürekli olarak artırılması ile sorumluluklarını yerine getirememesi veya sosyal çevresine yeteri kadar vakit ayıramaması durumu olarak açıklanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002, Zmijewski ve Howard, 2003).

Düzenli olarak normal bir şekilde egzersiz yapmak ile egzersiz bağımlılığı arasında birçok fark vardır. İlk olarak, normal bir şekilde egzersiz yapmak sağlığın ve fiziksel uygunluğun korunmasını ifade ederken, egzersiz bağımlılığı bir problemi, bir uyumsuzluk durumunu ifade etmektedir. Bu nedenden ötürü egzersiz bağımlılığı bireyin sağlığını pozitif yönde etkilemek yerine negatif yönde etkileyebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ciddi kas hasarlarına, yaralanmalara, sakatlıklara, yetersiz beslenme ve diğer problemlere sebebiyet verebilmektedir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı devamlılık gösterebilmektedir. Bu nedenle egzersiz bağımlılığına sahip bir birey yeteri kadar dinlenmeden çok fazla egzersiz yapmaya devam etmektedir (Freimuth, Moniz ve Kim, 2011). Normal bireyler egzersiz yaptıktan sonra veya günlük rutinlerinden sonra yorgunluk hissettikleri zaman kendilerine vakit ayırarak dinlenmeyi seçebilirken, egzersiz bağımlısı bireyler hasta dahi olsalar egzersiz yapmaya devam etmeyi seçebilmektedir. Bunu stres atma ya da iyileşmek için bir yol olarak görürler ve bunu yapmazlarsa hayal kırıklığı ya da bir noksanlık hissiyatı yaşarlar (Berczik ve diğerleri, 2012).

Geçmişten günümüze fiziksel görünüm insanlar için önemli olmuştur. Özellikle farklı ortamlarda belirli fiziksel görünüme sahip olan kişiler için sosyalleşmek daha kolay olmuştur. Bu bağlamda, bazı fiziksel özellikler kadınlar ve erkekler için en uygun ve en istenilen görünüm olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin; kadınlar fit ve sağlıklı bir vücut isterken erkekler daha yapılı ve kaslı bir görünüm isterler. Bu belli başlı bazı fiziksel özellikler medyada reklamlar aracılığıyla toplumun istenilen fiziksel görünüm özelliklerini

ön plana çıkarmıştır. Bu popüler görüş, insanların kendi imajları hakkında olumlu ve olumsuz düşünceleri olduğunu ortaya koymuştur (Arpa, 2019).

Dış görünüş, kişinin sadece kendini değil başkalarını da değerlendirirken önemli bir kriter olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği gibi, bazı toplumlarda çok daha ön plana çıkmaktadır. İnsanlar güzel, çirkin, şişman vb. gibi kelimelerle değerlendirilmektedir. Bu durum, reklamların etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Toplumda bu tarz kriterlere göre değerlendirme yapıldığından ötürü insanların bu kriterleri göz önünde bulundurarak fiziksel görünüşleri yargılaması, insanların mutluluğuna da etki etmektedir. Bu duruma fiziksel benlik algısı denir ve kişinin kendini belli kriterlere göre algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Biddle, Fox ve Boutcher, 2003).

Çalışmanın amacı

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Çalışmanın önemi

İnsanlar yalnızca kendilerini değil, başka insanları da değerlendirirken fiziksel görünüşleri önemli bir kriter olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği gibi, bazı toplumlarda çok daha ön plana çıkmaktadır. Güzel-çirkin, şişman-zayıf, vb. gibi terimlerle değerlendirme yapılmaktadır. Toplumda bu tarz kriterlere göre değerlendirme yapıldığından ötürü insanların bu kriterleri göz önünde bulundurarak fiziksel görünüşleri yargılaması, insanların mutluluğuna da etki etmektedir. Fiziksel benlik algısı olarak nitelendirilen bu durum göze alındığında insanların fiziksel benlik algı düzeylerini yükseltmeleri veya belirli bir düzeyde tutmaları açısından egzersize başvuracakları aşıkardır. Bu durumda egzersiz yapan bireyler, toplum tarafından çok bilinmeyen bir problem olan egzersiz bağımlılığı boyutuna ulaşabilme riski taşımaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, fiziksel benlik algısı ve egzersiz bağımlılığının bir arada irdelendiği çalışma yoktur. Gerek bu iki önemli kavramın bir arada irdelendiği bir çalışma olmaması açısından, gerekse ilgili literatüre katkı sağlaması açısından çalışmanın önem arz ettiği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan tüm katılımcılara araştırmayla ilgili bilgiler verilmiştir ve aktarılan tüm bilgileri anladıkları varsayılmıştır.

Katılımcıların ölçeklerdeki tüm soruları dikkatli bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Araştırmadaki veri toplama aşamasında ülkemizde meydana gelen deprem felaketinden ötürü öğrenimin online şekilde sürdürülme kararı alınmasıyla birlikte örneklem grubundaki öğrencilere ulaşım zor sağlanmıştır.

Hipotezler

H₁ Erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksektir.

H₂ Erkek katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri kadınlarınkinden daha yüksektir.

H₃ Yaşça büyük olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri daha küçük yaş grubundaki katılımcılarınkinden daha düşüktür.

H₄ Yaşça büyük olan katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri daha küçük yaş grubundaki katılımcılarınkinden daha yüksektir.

H₅ 4. Sınıfta okuyan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri alt sınıfta okuyan katılımcılarınkinden daha düşüktür.

H₆ 4. Sınıfta okuyan katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri alt sınıfta okuyan katılımcılarınkinden daha yüksektir.

H₇ Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ekonomik düzeyi iyi olan katılımcılarınkinden daha yüksektir.

H₈ Ekonomik düzeyi kötü olan katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri ekonomik düzeyi iyi olan katılımcılarınkinden daha düşüktür.

Tanımlar

Bağımlılık: Bağımlılık herhangi bir objeye, davranışa ya da kişiye duyulan, fiziki ya da mental olarak kişilere zarar veren ve buna rağmen önlenemeyen bir istek olarak tanımlanabilir (Ögel, 1997).

Egzersiz Bağımlılığı: Egzersiz bağımlılığı, kişilerin egzersiz yapmaya başladıktan sonra egzersizi bırakamayışı veya bıraktıktan sonra bir takım duygusal problemlerle karşılaşması durumu olarak tanımlanmıştır (Hausenblas ve Giacobbi, 2004).

Benlik: Benlik kavramı, bireylerin kendi varlıklarına yönelik gerçek kabul ettiği öğrenilmiş olan inanç ve görüşlerinin ortaya çıkardığı tamamen kompleks, organize ve dinamik sistemdir (Erkan ve Kaya 2012).

Fiziksel Benlik: Bireylerin belirli kriterlere göre kendilerini algılamaları ve değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Biddle ve diğerleri, 2003).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz

Spor biliminde egzersiz ile ilgili yapılmış birçok tanımlama mevcuttur. Bu tanımlamalardan bazıları şöyledir; Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir ya da birden fazla bileşenin iyileştirilmesi veya sürdürülebilmesi amacıyla yapılan önceden planlanmış ve yapılandırılmış bir fiziksel aktivite alt kategorisidir (Durusoy ve Mutuş, 2021).

Bir başka tanıma göre ise egzersiz; önceden planlanmış ve programlanmış, düzenli ve tekrarlı aralıklarla yapılan, vücut hareketlerini içermekte olan, eklemler ve kaslarla gerçekleştirilen, enerji tüketimi ve kalp atımı, solunum hızının artmasıyla yorgunluk yaratan hafif, orta ve yüksek yoğunluklu olarak gerçekleştirilen aktiviteler bütünüdür (Çelik, 2018).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık, insanlara fiziksel veya zihinsel olarak zarar veren ancak engellenemeyen bir nesneye, eyleme veya kişiye karşı aşırı istek duymak olarak tanımlanabilir. Yıllarca bağımlılık, ruhsal ve fiziksel bağımlılık olarak iki grup olarak incelenmiştir. Herhangi bir maddenin kullanımıyla kişinin kendisini tatmin ettiği bağımlılık ruhsal bağımlılık olarak nitelendirilirken, kişinin fizyolojik olarak maddeyi istemesi ise fiziksel bağımlılık olarak nitelendirilmektedir. Bir maddeye fiziksel bağımlılığa sahip kişi, o maddeyi almadığı takdirde vücudunu o maddeye alışkanlık kazandırması sebebiyle ortaya belirtiler çıkmaktadır (Ögel, 1997). Birbiri ile benzer semptomları ve sonuçları olan bağımlılık türleri madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki grup halinde incelenebilir (Arıkan, 2011; Tarhan ve Nurmedov, 2011).

Bağımlılık “aşırı isteklilik” durumu olarak nitelendirilir ve birçok aktivite veya davranış bağımlılık yapabilmektedir (Orford, 2001).

2.2.1. Bağımlılık türleri

Eysenck (1997), bireylerin zararlı ve anormal eylemlere olan yatkınlığını dile getirebilmek için bağımlılık kavramını kullanmıştır. Bu eylemler, uyuşturucu ya da uyarıcı etkisi olan maddeler ve alkol kullanımı, spor, seks veya iş gibi eylemler olabilmektedir. Son

zamanlarda yapılan çalışmalar, bağımlılık kavramının, kimyasal bağımlılığa sebebiyet veren birçok davranışın boyutuna ulaştığını ortaya koymuştur. Yakın zamana kadar bağımlılık kendini öncelikle alkol ve uyuşturucu kullanımı olarak göstermekteydi, fakat son yıllarda davranışsal bağımlılıkların da önemli ölçüde dikkat çektiğı görölmektedir. Bağımlılık iki başlık altında incelenmektedir; davranışsal bağımlılık ve madde bağımlılığı. Aktivite bağımlılığı veya davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen süreç bağımlılığının, daha önce yaygın olan uyuşturucu bağımlılığı ile kıyaslandığında geçmişe göre daha fazla önem arz ettiğı görölmektedir. Süreç bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi herhangi bir kimyasal maddeye olan bağımlılığı kapsamamaktadır. Süreç bağımlılığı ilgili davranışın, bir acıyı bastırabilmek ya da fizyolojik bir gereksinimi karşılayabilmek için kullanılması anlamına gelmektedir (Yeltepe, 2013).

Bağımlılık kavramının, ilgili literatür incelendiğinde genellikle iki temel kategoriye ayrıldığı gözlemlenmektedir. Bu bağımlılık türleri, hem semptomatik hem de sonuçsal açıdan benzer özelliklere sahiptir ve "Madde Bağımlılığı" ve "Süreç-Davranış Bağımlılığı" başlıkları altında toplanmaktadır (Arıkan, 2011; Tarhan ve Nurmedov, 2011; Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

Madde bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bir davranışsal bozukluk ve beyin problemini içeren bir durumdur. Bu durumda olan kişi, bir madde kullandıktan sonra beyin aracılığıyla keyif almakta ve kullanmadığı zamanda ise eksiklik hissine kapılmaktadır. Bu nedenlerden dolayı, bireyler düzenli olarak maddeyi tüketme eğilimine girebilmektedir (Uzby ve Yüksel, 2003).

Bir başka ifadeyle madde bağımlılığı, kişinin zevk için kullandığı bir maddeyi kullanım sırasında ortaya çıkan fizyolojik, psikolojik veya sosyal sorunlara bakılmaksızın kullanmaya devam etmesi olarak tanımlanmaktadır. Kişi bir maddeye bağımlı hale geldiğinde, o madde onun için psikolojik ve fizyolojik bir istek haline gelir (Arıkan, 2012). İnsan beyni üzerine yapılmış olan çalışmalarda ortaya çıkarmıştır ki; madde bağımlılığı genetik ve biyolojik temelli olarak sürekli ve tekrarlayan bir bozukluktur (Yeltepe, 2013).

Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, maddeye bağımlı olmadan da bağımlılık yaratabilen bir türdür. Bu tür bağımlılık, patolojik özelliklere sahip olup, bağımlılık yaratan bir davranışı gerçekleştirme kaygısı taşımaktadır (Sevindik, 2011). Madde kullanımının dışında kalan,

oyun, internet, televizyon, egzersiz bağımlılığı vb. gibi davranışlarda görülebilen davranış bağımlılığı, madde bağımlılığının tespit edilmesinde kullanılan ölçütlerin kullanımıyla değerlendirilebilmektedir (Işık, 2007). Bu ölçütler; duygu durum değişikliği, tolerans, dikkat çekme, yoksunluk belirtisi, nüksetme ve çatışma olarak altı aşamadan oluşmaktadır (Uzun, 2020).

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, sigara, uyuşturucu ve alkol bağımlılığının dışında alışveriş yapma, porno, teknoloji, kumar ve egzersizin de beyin üzerinde bağımlılık oluşturduğunu göstermiştir (Tarhan ve Nurmedov, 2011). Bağımlılık oluşturan bazı davranışlar da aşağıda başlıklar halinde incelenmiştir. Madde bağımlılığında olduğu gibi davranış bağımlılığı türünde de bağımlılık bileşenleri olarak kabul edilen bedensel ve ruhsal bağımlılık semptomları görülebilmektedir (Arısoy, 2009).

Davranış bağımlılıkları konusunda başka bir tanılama kriteri de Griffiths (2000) tarafından yapılmıştır. Griffiths (2000) tarafından yapılan araştırmada, davranış bağımlılığının tanısında madde bağımlılığına benzer tanı kriterlerinin kullanıldığı belirtilmiştir. Bu kriterler, davranış bağımlılığının teşhis edilmesi için kullanılan bir dizi kriteri içermektedir. Bu kriterler şunlardır: dikkat çekme, duygu-durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi, çatışma ve nüksetme. Bu kriterler, davranış bağımlılığının teşhisinde kullanılarak, bağımlılık sürecinin semptomları ve etkileri hakkında anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu araştırma, davranış bağımlılığının madde bağımlılığı ile benzerliklerini vurgulayarak, bağımlılık kavramının geniş bir perspektiften ele alınmasına katkı sağlamıştır (Uzun, 2020). Griffiths (2000), bireylerin bir aktiviteye ya da davranışa bağımlı olup olmadığının, yani davranışsal bir bağımlılığı olup olmadığının 6 kriter ile belirlenebildiğini ortaya koymuştur:

- Dikkat Çekme: Bireylerin duygusal, zihinsel ve davranışsal değişikliklerin yaşamının merkezinde olmasını ifade eder.
- Duygu-Durum Değişikliği: Bireyin ilgilendiği aktiviteyle ilişkili deneyimleri ve başarabilme stratejilerini ifade eden bir durumdur.
- Tolerans: Bireyin tatmin duygusunu sürdürebilmek için aktiviteyi artırma ihtiyacı hissetmesidir.
- Yoksunluk Belirtisi: Bireyin halihazırda yapıyor olduğu aktiviteyi devam ettiremediğinde ya da bıraktığında ortaya çıkan sinir, stres ve yoksunluk hissi gibi duygusal değişikliklerin bireyi etkilemesidir.

- Çatışma: Bireyin ev ortamında, iş ortamında, sosyal çevresindeki insanlar ile çatışmaları, kendi iç dünyasındaki çatışmalar olarak açıklanmaktadır.
- Nüksetme: Yapılan aktiviteden uzaklaşmanın ardından yıllar geçmiş olsa bile tekrarlama eğilimi göstermesidir.

Dijital bağımlılık

Günümüzde teknolojik gelişmelerin ve bu gelişmelere bağlı olarak hayatımızı kolaylaştırmayı ve yaşam kalitemizi artırmayı amaçlayan birçok elektronik eşyanın günlük hayatımıza girdiği görülmektedir (Altın ve Kıvrak, 2018). Dijitalleşen dünyada teknolojiye ayak uydurmak ise herkesin adeta zorunda olduğu bir davranış haline gelmiştir. Bu bağımlılık ise zaman zaman insanların aşırıya kaçmasıyla bağımlılık halini alabilmektedir. Dijital bağımlılık, kitle iletişim araçları ve teknolojinin bütünleşmesiyle, olumsuz duygulara rağmen dijital araç ve uygulamaların kontrolsüzce kullanılması olarak özetlenmektedir (Çırak ve Tuzgöl Dost, 2022). İlgili literatür incelendiğinde cinsiyet, yaş, kullanılan dijital araç türleri ve internete ayrılan süre gibi faktörlerin bu bağımlılık türü ile ilişkisi olduğu görülmektedir (Üzğü ve diğerleri, 2023; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008).

Kumar bağımlılığı

Çeşitli kumar türleri ve bunların olumsuz etkileri ile ilgili deneyim tarih boyunca var olmuştur. 1791'de Western County Magazine'de yayınlanan bir makale, kumarı bir bağımlılık olarak tanımlamış, buna eşlik eden konsantrasyon ve dikkat dağınıklıklarını anlatmış ve her şeyini kaybedip intihar eden birçok kişiden bahsetmiştir (Council, 1999). Kumar bağımlılığı olarak bilinen ve literatürde kontrolsüz kumar olarak adlandırılan bu durum, davranışsal teoriye göre, uyumsuz bir öğrenilmiş davranış olarak pekiştirme süreciyle kazanılmaktadır. Kumar, maddi kazanç, heyecan ve sosyal fırsatlar sunmasının yanı sıra, olumlu bir pekiştirme işlevi de görmektedir. Aynı zamanda, olumsuz etkilerden kaçınmaya yardımcı olmasıyla, olumsuz pekiştirme işlevi de yerine getirebilmektedir. Bu durumda, bireyler kumar oynama davranışını sürdürerek, bu ödüllendirici unsurların etkisine maruz kalma eğilimindedir (Çalin, 2019).

2.2.2. Bağımlılığın teşhisi

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), "Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV" (DSM-IV-TR) de, bir bireyin bağımlı olup olmadığının belirlenebilmesi için oluşturulmuş olan yedi kriterden en az üç tanesinin bireyde bulunması gerektiğini bildirmiştir. Bununla birlikte, kişilerin en az bir yıl süreyle gözlem altında tutulmasının da gereği vurgulanmıştır. Bu özelliklerin farkında olmak, bir kişinin kendisinde veya sevdiklerinde bağımlılık belirtileri fark etmesine yardımcı olabilir ve erken müdahale ile tedavi şansını artırabilir (Köroğlu, 2001). Bu bağımlılık kriterlerini oluşturan 7 madde ise aşağıdadır:

- Tolerans: Bağımlılık yapan madde veya nesne ile ilgili olarak bireyin doz arttırmasıyla artan karşı konulmaz istek biçimidir.
- Geri çekilme (Yoksunluk): Bireyin madde veya nesneye uzaklaştığında hissettiği fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar biçimidir.
- Niyet etkisi: Kişinin bağımlılıktan kurtulmaya çalışmasına rağmen tedavi sürecinde başarısız olmasıdır.
- Kontrol kaybı: Bireyin bağımlı olduğu madde veya nesneye ulaşmak, edinmek veya uzaklaşmak için büyük bir çaba harcamasıdır.
- Zaman: Bireyin bağımlı olduğu nesneyi veya maddeyi planladığından daha uzun süre ve daha yoğun bir şekilde kullanmasıdır.
- Diğer etkinlikleri azaltma: Bireylerin bağımlı oldukları madde veya nesne nedeniyle sosyal çevrelerini, ailelerini ve işlerini ihmal etmeleridir.
- Devamlılık: Fiziksel ve ruhsal problemlere rağmen bireylerin bağımlı oldukları madde ya da nesnelerin devam etmesidir. Bu belirtiler bağımlılıktan kurtulma durumunda ortadan kalkacaktır (Uz, 2015).

2.2.3. Bağımlılığın sebepleri

Bir bağımlılığın oluşabilmesi için bireysel faktörlerin yanı sıra, sosyal çevrenin de doğrudan etkisinin olduğu bilinmektedir (Sulak, 2015). Bağımlılığın sebepleri arasında görülebilecek maddeler aşağıda sıralanmaktadır (Egorov ve Szabo, 2013):

- Aşırı şekilde içine kapanık olmak,
- Bağımlılığı bulunan arkadaş gruplarının içinde olmak,

- Bağımlılığın getirilerinin farkında olmamak, önemsememek
- Zamanı etkili kullanamamak, boş vakti değerlendirememek,
- Sosyal çevrede kabul görülemediği endişesi,
- Dışlanılmaktan korkulduğu için bağımlı grupların içinden ayrılamama,
- Hayatta ilgilenilebilecek, sevilebilecek şeyler bulamama,
- Sürekli karamsar halde bulunmak,
- İç sesin kontrol edilememesi,
- Yaşam amacının ve hedeflerin belirlenememesi,
- Kişilerin benliklerini bulamaması,
- Başkalarıyla ilişki kurmada problemler yaşamak,
- Ölçsüz ve düzensiz kullanım sağlamak,
- Devamlı merak içerisinde olma hali,
- Güven eksikliği yaşamak,
- Problem çözme davranışından kaçarak maddeye yönelmek,
- Gerçek hayatta elde edilemeyecek şeylerin sanal ortamlarda elde ediliyor oluşunun cazip gelmesi.

İlgili literatür incelendiğinde, bağımlılığın çok çeşitli türleri olmasına rağmen nedenlerinin temelde benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda, davranışsal bir bağımlılık türü olan egzersiz bağımlılığının da oluşmasına sebep olan faktörler başka bağımlılıklardan çok farklı değildir (Uzun, 2020).

2.3. Egzersiz Bağımlılığı

Düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin fiziksel uygunluğunu sürdürme konusunda büyük bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, aşırı yoğun ve aşırı egzersiz yapmanın bireyler üzerinde psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkilere sahip olabileceği konusunda farkındalık vardır (Berczik ve diğerleri, 2012). Aşırı egzersiz yapma davranışı, diğer bağımlılık türlerinde görülen davranışlarda olduğu gibi bireyi negatif olarak etkileyen bir davranış olarak görülmektedir (Freimuth ve diğerleri, 2011). Bu doğrultuda, egzersizin bireyler üzerinde birçok pozitif etkisi olsa da, takıntılı boyutlara ulaşabilecek düzeye geldiği takdirde bireyleri negatif olarak etkileyebilecek bir davranış haline gelebilme potansiyeli olduğu kabul görmüştür (Szabo ve Griffiths, 2007).

Egzersiz, birçok hastalığın önlenmesi ve tedavisinde etkili bir sağlık davranışı olarak kullanılabilirliği gibi, akıl sağlığı sorunlarının tedavisinde de büyük etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra egzersiz, diğer bağımlılıkların bireylerde oluşturduğu negatif etkileri ortadan kaldırmak ya da bastırmak için de tavsiye edilmektedir (Carek, Laibstain ve Carek, 2011). Egzersiz, depresyon ve kişilik bozukluğu gibi sağlık sorunlarıyla birlikte ortaya çıkan bağımlılıkların tedavisinde genellikle kullanılan etkili yaklaşımlardan biridir. Buna karşın aşırı egzersiz davranışının metabolizmayı negatif olarak etkileyebileceği ve bağımlılık kazandırdığı da görülmektedir. Egzersizin tamamıyla bağımlılık sağlayabileceği de kolaylıkla kabul görülmemekte ve karışıklığa sebebiyet vermektedir.

Düzenli egzersiz yapmanın bireyler üzerinde sağlık açısından birçok pozitif etkisi olduğu yapılmış olan araştırmalar tarafından (Reiner, Niermann, Jekauc ve Woll, 2013) ortaya konulmuş olsa da bazı araştırmacılar, yoğun veya aşırı egzersizin sağlık açısından birçok negatif etkiye sahip olabileceğini bildirmişlerdir (Berczik ve diğerleri, 2012; Szabo ve Griffiths, 2007). Buna karşın, bireyler diğer bağımlılık yapıcı davranışların dışında daha fazla egzersiz yapmaya yönlendirilmektedir. Fakat bireyler bu davranışa yönlendirilirken egzersiz bağımlılığı kavramı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Egzersiz bağımlılığı, kişilerin egzersiz yapmaya başladıktan sonra egzersizi bırakamayışı veya bıraktıktan sonra bir takım duygusal problemlerle karşılaşması durumu olarak tanımlanmıştır (Hausenblas ve Giacobbi, 2004). Egzersiz bağımlılığı; bireyin egzersizden alabileceği verimi artırabileceği düşüncesiyle, egzersiz devamlılığının kontrolden çıkması ve egzersizin şiddetinin, sıklığının ve süresinin sürekli olarak artırılması ile

sorumluluklarını yerine getirememesi veya sosyal çevresine yeteri kadar vakit ayıramaması durumu olarak açıklanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002, Zmijewski ve Howard, 2003).

Düzenli olarak normal bir şekilde egzersiz yapmak ile egzersiz bağımlılığı arasında birçok fark vardır. Normal bir şekilde egzersiz yapmak sağlığın ve fiziksel uygunluğun korunmasını ifade ederken, egzersiz bağımlılığı bir problemi, bir uyumsuzluk durumunu ifade etmektedir. Bu nedenden ötürü egzersiz bağımlılığı bireyin sağlığını pozitif yönde etkilemek yerine negatif yönde etkileyebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ciddi kas hasarlarına, yaralanmalara, sakatlıklara, yeteri kadar beslenememe ve bunların dışında farklı problemlere sebebiyet verebilmektedir. İkincisi ise, egzersiz bağımlılığının devamlılık gösterebilmesidir. Bu sebeple egzersiz bağımlılığına sahip bir birey yeteri kadar dinlenmeden çok fazla egzersiz yapmaya devam etmektedir (Freimuth ve diğerleri, 2011). Normal bireyler egzersiz yaptıktan sonra veya günlük rutinlerinden sonra yorgunluk hissettikleri zaman kendilerine vakit ayırarak dinlenmeyi seçebilirken, egzersiz bağımlısı bireyler hasta dahi olsalar egzersiz yapmaya devam etmeyi seçebilmektedir. Bunu stres atma ya da iyileşmek için bir yol olarak görürler ve bunu yapmazlarsa hayal kırıklığı ya da bir noksanlık hissiyatı yaşarlar (Berczik ve diğerleri, 2012).

Diğer birçok davranışsal bağımlılık gibi, egzersiz bağımlılığı konusunda da tartışmalar devam etmektedir. Bu konuda birçok uzman, aşırı egzersiz yapmanın bir bağımlılık oluşturmayacağı yönünde görüşlerini dile getirmiş ve bir davranışın gerçekten bağımlılık oluşturabilmesi için psikoaktif bir maddeyle geri çekilme gibi semptomlar üretmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Egzersiz esnasında vücudun endorfin gibi hormonlara ve nörotransmitterlere toleransa sebebiyet verdiğini gösteren birçok araştırma vardır fakat bu fizyolojik süreçleri başka madde bağımlılıkları ile karşılaştırılabilir olarak kabul etmemişlerdir (Saaniyoki ve diğerleri, 2018).

Egzersiz bağımlılığı ve madde bağımlılığı arasında, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri ve ruh hali değişiklikleri gibi birkaç benzer özellik olduğu gözlemlenmektedir. Bu benzerlikler, nöronlar arasındaki iletişimi sağlayan nörotransmitterlerin (kimyasal iletişim maddeleri) egzersiz ve diğer bağımlılık türleriyle ilişkilendirilmesiyle anlaşılmıştır. Örnek olarak; genel ödül sistemlerinde önemli bir rol oynayan dopamin salınımının, düzenli aşırı egzersizle ilişkilendirildiği bilinmektedir. Dopamin, beyinde keyif ve motivasyonla ilişkili bir nörotransmitter olarak görev yapmaktadır ve bu bağlamda egzersizin keyif ve ödül duygusuyla ilişkisi vurgulanmaktadır (Arias-Carrión, Stamelou, Murillo-Rodríguez,

Menéndez-González ve Pöppel, 2010). Egzersiz bağımlısı olan bireyler, diğer bağımlılık sahibi olan bireylere benzer şekilde, egzersiz konusundaki düşüncelerinde hiç esneklik göstermezler ve bu durum da egzersizi hiç bırakmadan sürdürmelerinde onlara yardımcı olarak bağımlılık modelini güçlendirebilmektedir (Alcaraz-Ibáñez, Aguilar-Parra, ve Álvarez-Hernández, 2018).

İlgili literatür incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı farklı boyutlarda değerlendirilmiştir ve bunların pozitif ve negatif olarak ikiye ayrıldığı görülmektedir. Bu iki boyut şu şekilde açıklanabilir; negatif yönde, aşırı derecede egzersiz yapan birey egzersizi yapmadığı durumda depresyon, sinirlilik, huzursuzluk, uykusuzluk vb. gibi problemlerle karşılaşmaktadır (Hausenblas ve Fallon, 2002). Pozitif yönde ise, bireyin hayatında karşılaşmış olduğu zorluklarla mücadelede bir yardım aracı olarak aşırı egzersiz yapması (Berczik ve diğerleri, 2012) olarak değerlendirilmektedir.

Egzersiz bağımlılığına sahip bireyler her ne olursa olsun, egzersize katılım sonucunda ulaşılmış oldukları zevk sebebiyle, egzersize katılım yönünde kontrol sağlayamadıkları dönemlerden geçerler (Berczik ve diğerleri, 2012; Sellman, 2016). Ayrıca, egzersizin sağlığın korunması açısından toplum tarafından çok yararlı bir davranış olarak görülmesine rağmen, egzersiz bağımlısı olma ihtimali yüksek olan bireyler açısından, egzersizin bağımlılık oluşturabileceğini anlamaları oldukça güçtür (Forrest, Smith, Fussner, Dodd, ve Clerkin, 2016; Starcevic ve Khazaal, 2017).

2.3.1. Egzersiz bağımlılığını etkileyen unsurlar

İlgili literatür incelendiğinde, egzersiz bağımlılığına etki eden unsurlar beş başlık altında toplanmaktadır. Bunlar cinsiyet, yaş, egzersiz geçmişi ve beden kitle indeksi gibi unsurlardır. Aynı başlıklar altında incelersek bunlar:

Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığında cinsiyet önemli unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumlarda erkek ve kadınlardan beklenen davranış kalıpları, üstlenilen roller farklılık göstermektedir ve bu tür farklar da egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkilemektedir. Çingöz ve Mavıbaş (2022) üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmada cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Bunun yanısıra literatürde anlamlı ilişki tespit eden birçok çalışma mevcuttur (Demir, 2021; Paksoy, 2021; Kuzucu, 2022; Toktaş, Demir ve Aksu, 2022; Tekkurşun

Demir ve Türkeli, 2019; Arslanoğlu, Acar ve Mor, 2021; Cicioğlu, Demir, Bulğay ve Çetin, 2019).

Yaş

Egzersiz bağımlılığında yaş faktörü önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanların yaşlarına göre almış oldukları kararlar, davranışları ve düşünce tarzları değişiklik gösterdiği gibi egzersiz bağımlılığı düzeylerine etki etmesi açısından da bir unsur olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Araştırmalar incelendiğinde, Cicioğlu ve diğerleri (2019), İskender (2021), Kalkavan, Terzi ve Kayhan (2021), Paksoy (2021) yapmış oldukları araştırmalarda egzersiz bağımlılık düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır. Fakat Yıldızdal (2022), Çingöz ve Mavibaş (2022), Açıkbaş (2021), Bootan (2018), Demir ve Türkeli (2019), Sadeq (2018) yapmış olduğu çalışmalarda egzersiz bağımlılığı ve yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki tespit etmemişlerdir.

Egzersiz geçmişi

Egzersiz bağımlılığı düzeylerini etkileyen bir diğer unsur ise egzersiz geçmişi olarak karşımıza çıkmaktadır. Koçyiğit, Pepe ve İçen (2022) yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yaşı değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Ayrıca Çingöz ve Mavibaş (2022), Açıkbaş (2021), Arslanoğlu ve diğerleri (2021), Demirel ve Cicioğlu (2020) da yapmış oldukları çalışmalarda benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

Beden kitle indeksi

Egzersiz bağımlılığına etki eden unsurlardan birisi olan beden kitle indeksi ilgili literatür incelendiğinde şu şekilde karşımıza çıkmaktadır: İskender, (2021), Demir (2021), Uzun (2020), Sucular (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, egzersiz bağımlılığı ile beden kitle indeksi değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun yanısıra Açıkbaş (2021), katılımcılarını fitness merkezi üyelerinin oluşturduğu çalışmasında egzersiz bağımlılığı ile beden kitle indeksi arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir.

2.3.2. Egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri

Egzersiz bağımlılığının DSM-V bağımlılık tanı kriterleri baz alınarak belirlenmiş 7 adet tanı kriteri vardır. Bu belirtilerin 12 aylık bir dönem içinde en az 3 tanesinin bulunması gerekmektedir. Tanı kriterleri şu şekildedir:

- a) Tolerans: İstenilen etkiyi hissetmek için kişi egzersiz miktarını artırır.
- b) Geri çekilme: Kişi egzersiz yapmadığında anksiyete gibi olumsuz duygular hisseder ve sinirlilik, uykusuzluk, huzursuzluk gibi sorunlar yaşar.
- c) Kontrol kaybı: Egzersiz seviyesini düşürme veya bir süre egzersiz yapmayı bırakma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanır.
- d) Niyet etkileri: Egzersize ayrılan süre sürekli aşılır veya belirlenen egzersiz rutini sürekli aşılır.
- e) Zaman: Egzersize hazırlanmak, egzersiz yapmak ve dinlenmek için çok fazla zaman harcanır.
- f) Diğer faaliyetlerde azalma: Egzersizin doğrudan bir sonucu olarak sosyal veya mesleki faaliyetler daha az sıklıkta gerçekleştirilir veya durdurulur.
- g) Devamlılık: Bu aktivitenin yarattığı fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen egzersize devam edilir (Downs, Hausenblas ve Nigg, 2004; Freimuth, Moniz ve Kim, 2011).

2.4. Benlik

Bireylerin mutlu ve huzurlu bir şekilde yaşam sürdürebilmeleri için önce kendi içerisinde, daha sonra çevresine doğru yayılan bir olumlu yansıma göstermesi gerektiği bilinmektedir. Bireylerin bu şekilde bir yaşam tarzını benimseyebilmeleri için sağlıklı gelişmiş bir kişiliğe sahip olmaları gerekmektedir. Sağlıklı bir kişilik gelişimi için ise kişinin ürün vermesi yani çalışması, yaptığı şeylerden doyum sağlaması ve uyum sağlayabilmesi gibi göstergeler kullanılmaktadır. Bireyin olaylara ya da kişilere karşı tavır alışları, çevresini nasıl algıladığı, gösterdiği uyum ve verdiği tepkiler “kişilik” başlığı altında toplanmaktadır. Benlik ise kişiliğin bir alt yapısıdır. Kısaca bireylerin kendi kişiliklerine yönelik kanıları, kendilerini algılama biçimleri olarak özetlenebilir (Aslan, 1992).

Benlik kavramı, bireylerin kendi varlıklarına yönelik gerçek kabul ettiği öğrenilmiş olan inanç ve görüşlerinin ortaya çıkardığı tamamen kompleks ve organize bir sistemdir (Erkan ve Kaya 2012). Benlik, bireylerin çevrelerini ve deneyimlerini nasıl algıladıkları ile

şekillenmektedir. Bu süreç kişinin doğumuyla başlamaktadır. Birey, büyüdükçe, geliştikçe ve deneyim kazandıkça, yaşadığı deneyimler arasında belirli ayrımlar yapmaya ve kendi varlığına özgü deneyimleri benimsemeye başlamakta ve çevresindeki etkileşimlerden ve işlevlerinden yola çıkarak kendine ait bir benlik geliştirmeye başlamaktadır (Akyol ve Salı, 2013).

Benlik kavramı, bireylerin kendileriyle ilgili algıları, duyguları ve tutumları içeren çok yönlü bir kavramdır. Fiziksel özellikler, sosyal benlik, bilişsel benlik ve akademik benlik, bu kavramın bazı boyutlarıdır (Marsh, 1989, akt; Sarı ve Cenkseven 2008). Bireylerin kişilikleri, kendileriyle ilgili tutumları ve algıları bakımından oldukça önemli bir kavram olan benlik birçok alanda kullanılmıştır. Bu konuyla ilgili çok sayıda araştırmacı çalışma yapmış ve birçok tanımlama kullanılmıştır. Benlik kavramı ile ilgili yapılan tanımlamalardan bazıları şunlardır;

Shavelson, Hubner ve Stanton (1976), benlik kavramını “kişinin çevresiyle etkileşimleri sonucu kendi davranışlarına ilişkin bireysel algıları” şeklinde tanımlarken, Burns (1982) benlik kavramını, “kişinin kendisi hakkındaki tüm inanç ve değerlerin toplamıdır” şeklinde tanımlamıştır (Akt: Metin ve Kangal 2012). Başka bir tanıma göre ise, benlik bireyin kendini nasıl gördüğünü yansıtır ve geliştirdiği tutumlar, yaşadığı duygular, algıları ve davranışlarından oluşur (Gander ve Gardiner 1993). Benlik ile ilgili farklı bir bakış açısı ise şöyledir: İnsanların neden birbirinden farklı olduğunu ve bireyin evrendeki yerinin ne olduğu cevaplayan kişinin vermiş olduğu cevaplar o kişinin benliğidir. (Çamlıyer ve Çamlıyer 2015).

2.4.1. Benlik saygısı

Benlik kavramı, iç içe geçmiş boyutlardan oluşmaktadır ve bu boyutlar birbirleriyle etkileşim halindedir, bu nedenle benlik kavramı ve benlik saygısı terimleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır (Byrne 1996; Sonstroem 1998, akt; Aşçı, 2004). Benlik kavramının boyutları iç içe geçmiş ve bu boyutlar birbirleriyle etkileşim halindedir. Benlik kavramı ve benlik saygısı, bireylerin kendilerini algılama ve değerlendirme şekillerini ifade etmek amacıyla kullanılan terimlerdir. Bu terimler, yakın anlamlara sahip olsa da, aralarında önemli bir fark bulunmaktadır. Benlik kavramı, insanların kendilerini nasıl gördükleriyle ilgili geniş bir yelpazeyi kapsayan daha kapsamlı bir kavramdır (Erkan ve Kaya 2012).

Benlik, bir bireyin kendi algılamalarını, diğer insanlarla etkileşimlerini ve bu algılamalara verdiği değeri içeren kavramsal bir yapıdır (Çakar ve Karataş, 2012). Benlik saygısı ise, bireyin kendine güvenme veya kendini kabul etme yeteneğini ifade eder (Leary, 1992). Bu bağlamda, benlik saygısı (özsaygı), bireylerin kendi fiziksel ve zihinsel özelliklerine nasıl değer verdiğini ifade eden bir kavramdır (Özbay 2006, akt; Arslan, Mergen, Mergen, Arslan ve Ayyıldız, 2016).

Benlik saygısı, birey olarak değerliliğimizin bir değerlendirmesi, iyi ve değerli insanlar olduğumuz yargısıdır. Batı psikolojisinin kurucu babalarından biri olan William James'in savunduğu gibi, benlik saygısı, kişinin kendini yeterli ve değerli hissetmesi için önemli bir öğedir ve ruh sağlığının da önemli bir parçasıdır. Bu, benlik saygısının, bizim için önemli olan şeylerde iyi olduğumuzu düşünmekten kaynaklandığı anlamına gelir, ancak kişisel olarak değer vermediğimiz şeylerde geçerli değildir (örneğin, genç bir erkek benlik saygısını iyi bir futbolcu olmaya yatırabilir, ancak başarılı olmayan bir öğrencidir. Oysa bunun tersi başka bir genç için geçerli olabilir) (Neff, 2011).

2.4.2. Beden imajı (imgesi)

Beden imajı, benlik kavramıyla ilişkili olan ve bireylerin kendi bedenleriyle ilgili bilinçli veya bilinçdışı olarak deneyimlediği duyguları ve düşünceleri içeren bir kavramdır. Aynı zamanda, beden imajı bireyin işlevselliğini ve hareketliliğini algılamasını da kapsar. Bu kavram, erkeklik ve dişilik gibi cinsiyetle ilgili inançlarla, bireyin fiziksel özellikleri ve yetenekleriyle birleşerek oluşturulan benlik kavramının bir parçasıdır. Beden imajı, kişinin bedenine yönelik değerlendirmeleri, memnuniyeti, kabulü ve benlik saygısı ile ilişkilidir. Beden imajı, kişilerin bedenlerinin, yapılarının ve fonksiyonlarının sınırlarını zaman içerisinde öğrenmeleriyle gelişir (Adana, 2004).

Schilder, beden imajının duyumsal algıların, ruhsal ve bedensel duyuların bir araya gelmesiyle oluşan bir bütün olduğunu öne sürmektedir. Ayrıca, beden hacim değişikliklerinin beden imajına yansıdığını da vurgulamaktadır (Akın, Özder, Koca Özer ve Gültekin, 2004).

Bireylerin beden imajını etkileyen faktörler arasında, duyumsal algılamalar, metabolizma ile ilgili etkenler, bedensel değişimler, makyaj kullanımı, giyim için kullanılan her türlü kıyafet, sosyal çevredeki bireylerin bedensel görünümle ilgili tepkileri, bedensel gelişim, toplumdaki ideal fiziksel özellikler ve yaşlanma yer almaktadır (Ziyalar, 1985)

Kişilerin benliklerini algılamaları, bedenlerinin görünüşünün değerlendirilmesi ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle beden imajı ve benlik imajı son zamanlarda literatürde yaygın olarak kullanılan kavramlar olarak kabul edilmektedir. Bireylerin sahip olduğu benliğin görüntüsü olarak tanımlanan beden imgesi, bedenin kendisinin algılanan şekliyle değerlendirilmesi anlamına gelmektedir (Akın ve diğerleri, 2004).

2.4.3. Benlik sunumu

İnsanlar, başkalarının gözünden nasıl algılandıkları, nasıl göründükleri ve nasıl değerlendirildikleri üzerine önem verirler. Bu nedenle, insanlar kendi gerçek benliklerini yaşamak yerine, insanlar tarafından beğenilen özellikleri sergilemek için çaba gösterirler. Böylece, insanların başkalarında olumlu bir izlenim oluşturmak adına yaptıkları davranışları, benlik sunumu olarak nitelendirebiliriz. (Kılıçarslan, 2006).

Kişilerin kendilerini bilişsel ve fiziksel açıdan diğerleri tarafından nasıl algılandıklarını kontrol etme, düzenleme veya ele alma çabası olarak tanımlanan benlik sunumu, kişisel olarak yönetilen bir süreçtir. (Leary, 1992). Bu sebeple bireyler diğer insanlar tarafından oluşabilecek algıları olumlu şekilde değiştirebilmek için egzersiz yapmak, estetik operasyonlar yaptırmak vb. davranışlarda bulunmaktadır (Williams, Hudson ve Lawson, 1999). Dolayısıyla kendi görünüşlerini başkaları tarafından beğenilir hale getirme çabası içerisine girmektedirler. Bu kişiler için iyi görünmek, başkaları tarafından olumlu karşılanmayı, olumlu izlenimler bırakmayı ifade etmektedir. Bundan ötürü kişiler tarafından iyi görünmek fazlasıyla önem arz etmektedir (Altıntaş, Aşçı ve Özenir, 2007).

2.4.4. Beden algısı

Beden algısı, vücudumuzun şekil, boyut, kol-bacak pozisyonu gibi morfolojik özelliklerinin algılanması ve anlaşılmasının önemini vurgulamak için psikolojik-antropolojik yaşantılar ile nörofizyolojik-morfolojik özellikler arasında ayırım yapılmıştır. Bu şekilde, bedenin bütüncül bir şekilde algılanması, kol ve bacakların birbirleriyle ilişkisi, yapıları ve eklem genişlikleri gibi bilgileri ve mekandaki hareketlerini içermektedir.

Tüm spor branşlarında, beden algısının önemi açık bir şekilde ortaya çıkar, bu da beden bölümlerinin işlevlerinin kullanılmasını gerektirir. Özellikle ergenlik döneminde, beden algısı değişiklik gösterir. Büyüme ve boyun uzaması sürecinde, genç bireyin beden ölçüleriyle ilgili yeni bir bilişsel yapı oluşturması gerekmektedir. Bu dönemde, genç

bireyin hareketlerinde doğruluk ve kesinlikte azalma gözlenmektedir. Bu süreçte, genç bireyin beden algısı, beden şeması ve motor becerileri arasında uyum sağlama süreci yaşanmaktadır. Beden ölçüleri değişirken, genç bireyin bedenine yönelik algılamaları da değişmekte ve beden şeması güncellenmektedir (Kılıçarslan, 2006).

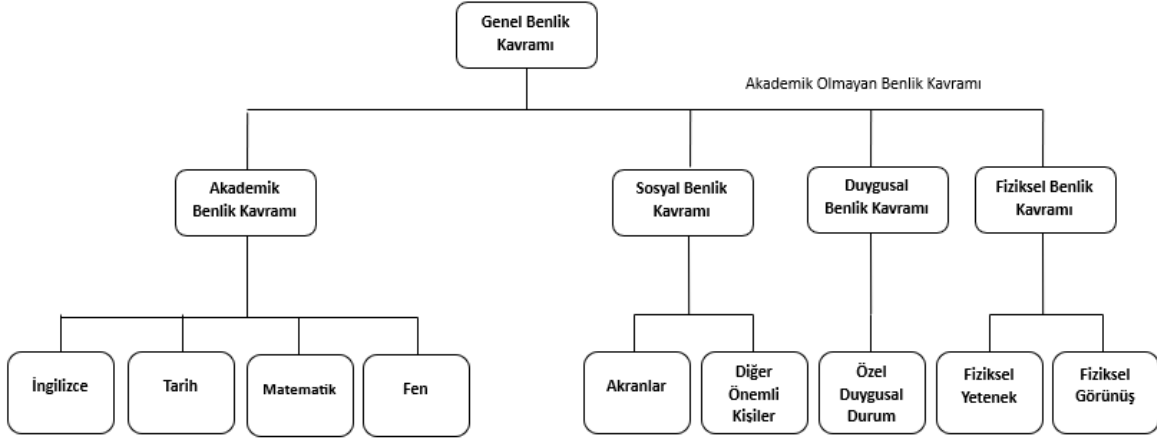
Psikolojide, bireylerin kendileri hakkındaki düşünceleri, duyguları ve davranışlarının bir bütün olarak algılanması "benlik algısı" olarak adlandırılmaktadır (Wollfolk 1997 akt; Kuru Turaşlı ve Zembat 2013). Benlik algısı, sosyoloji alanında farklı perspektiflerle incelenmektedir. Kültürel farklılıklar göz önüne alındığında, bu algının tanımı değişebilir. Ancak, benlik algısını sadece psikolojik, sosyolojik veya fizyolojik etkenlerle açıklamak mümkün değildir; bu faktörler arasında karşılıklı etkileşim bulunmaktadır (Markus-Kitayama, 1991 akt; Kuru Turaşlı ve Zembat, 2013).

Benlik algısı, insanların kendilerini tanımalarını, kendileri hakkında düşünceler oluşturmalarını ve kendileri hakkında nasıl davranacaklarını belirleyen önemli bir kavramdır. Doğumla başlayan ve gelişme döneminde devam eden hayat tecrübelerimizin olumlu ve olumsuz geri bildirimleri ve bilgileri, bizi oluşturan duygusal bir toplam olarak benlik algısının oluşmasına yardımcı olur. Benlik algısı, insan davranışının en önemli ve merkezi konularından bir tanesidir ve bu nedenle, insanların kendilerini tanımaları, kendileri hakkında düşünceler oluşturmaları ve kendileri hakkında nasıl davranacaklarını belirlemeleri için çok önemlidir. (Demoulin 2000 akt; Kuru Turaşlı ve Zembat 2013; Erikson 1959, akt; Arslan ve diğerleri, 2016).

2.4.5. Benlik kavramının boyutları

Benlik, tek boyutlu bir kavram olarak algılanmamalı, bunun yerine çok boyutlu ve hiyerarşik bir kavram olarak değerlendirilmelidir. Örnek olarak; bir insan fizik ya da matematik alanında çok iyi benliğe sahip iken, fiziksel olarak kötü durumda olabilir ve bu alanda zayıf benliğe sahip olabilmektedir (Marsh, 1998). Shavelson ve diğerleri (1976) tarafından önerilen hiyerarşik benlik modeli, kişinin kendini tanımlamasının, öncelikle genel benlik kavramından başladığını varsaymaktadır. Bu hiyerarşik yapı aşağıdaki şekilde görülmektedir. Bu yapının en üstünde, en geniş düzeye sahip olan genel benlik kavramı olduğu görülmektedir. Genel benlik, akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel benlik kavramlarının tümünü içerir. Bir alt seviyede ise akademik ve akademik olmayan benlik kavramı şeklinde ikiye ayrılarak çeşitli benlik kavramları bulunmaktadır. Akademik olmayan benlik kavramları sosyal, duygusal ve fiziksel benlik kavramı olarak üçe

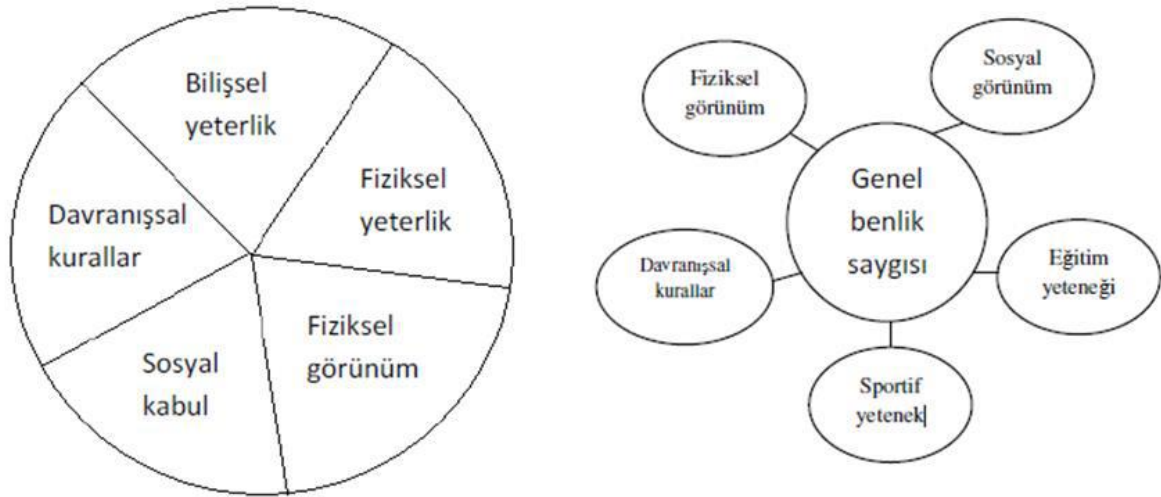
ayrılırken, bu üç kavramın da kendi alt kategorilerinin olduğu görülmektedir. Sosyal benlik kavramı, akrabalar ve diğer önemli kişileri kapsamaktadır. Duygusal benlik kavramı, özel duygusal durumları; fiziksel benlik kavramı ise fiziksel yetenek ve fiziksel görünüş alt boyutlarını kapsamaktadır. Diğer tarafta akademik benlik kavramı ise, İngilizce, tarih, matematik ve fen olmak üzere dört alt boyutta toplanmaktadır.



Şekil 2.1. Benlik Kavramının Hiyerarşik Olarak Gösterimi (Shavelson ve diğerleri, 1976).

Harter'ın tanımına göre, benlik kavramı bireyin değerlerini ifade ettiği bir bilişsel yapıdır. Bu yapı, kişinin kendisiyle ilgili düşünceleri, inançları, tutumları ve değerleri içerir. Kişinin kendisiyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olması durumunda, benlik algısının yüksek olduğu ifade edilirken, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz düşünceler taşıması durumunda ise düşük benlik algısı olduğu belirtilmektedir (Akt. Üstün ve Akman, 2002).

Bu disiplinde çok önemli katkılar sağlamış olan Harter, 4 ila 7 yaş arasındaki çocukların benlik algılarını beş farklı alanda yargıladıklarını bildirdi; bunlar fiziksel yeterlik, bilişsel yeterlik, fiziksel görünüm, sosyal kabul ve davranışsal kurallardı. Ancak, bu yaş grubundaki çocukların kendi öz değerlerini yargılama yeteneklerinin sınırlı olduğu da vurgulanmıştır. Bu nedenle, bu dönemdeki çocukların tek boyutlu bir benlik perspektifiyle hareket ettikleri söylenebilir. Çocuk 8 ila 12 yaşlarına geldiğinde ise kendi öz değerini bütün olarak yargılayabilir düzeye gelir ve daha güvenilir yargılar yapabilmektedir (Gill ve Williams, 2008; akt: Uskan, 2020). Harter'ın farklı dönemlerdeki çocuklar için öne sürdüğü iki farklı boyutlu benlik perspektifi Şekil 2.2.'de görülmektedir.



Şekil 2.2. Tek boyutlu ve çok boyutlu benlik perspektifi (Gill ve Williams, 2008; akt: Uskan, 2020).

2.5. Fiziksel Benlik Algısı

Tarihsel süreç içerisinde, insanlar için fiziksel görünümün önemi değişmeyen bir faktör olmuştur. Özellikle farklı sosyal ortamlarda, belirli bir fiziksel görünüme sahip olan bireylerin sosyalleşme süreçleri daha kolay olmuştur. Bu bağlamda, bazı fiziksel özellikler kadınlar ve erkekler için en uygun ve en istenilen görünüm olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, kadınlar için düşük yağ oranına sahip ve fit bir vücut arzulanırken, erkekler ise daha kaslı ve güçlü bir görünüme sahip olmayı tercih etmektedirler. Medya ve reklamlar aracılığıyla toplumun istenen fiziksel görünüm özellikleri vurgulanmıştır. Bu yaygın inançlar, bireylerin kendi beden imajlarıyla ilgili olumlu ve olumsuz algıların ortaya çıkmasına yol açmıştır (Arpa, 2019).

İnsanlar, kendilerini ve diğer insanları değerlendirirken fiziksel görünümün önemli bir kriter olarak göz önünde bulundurulur. Bu durum, toplumlar arasında değişkenlik gösterirken, bazı toplumlarda daha belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Güzel-çirkin, şişman-zayıf gibi terimlerle değerlendirme yapma eğilimi vardır. Bu durum, yukarıda da ifade edildiği gibi reklamlar aracılığıyla etkilenmektedir. Toplum içerisinde bu tür kriterler temelinde yapılan değerlendirmeler, insanların fiziksel görünümünü yargılamalarına ve bunun sonucunda mutluluklarını etkilemelerine neden olmaktadır. Bu durum, fiziksel benlik algısı olarak adlandırılmakta olup, bireylerin kendilerini belirli ölçütler

doğrultusunda algılamalarını ve değerlendirmelerini içermektedir (Biddle ve diğerleri, 2003).

Sonstroem (1998) tarafından ortaya konulan fiziksel benlik algısı, bireylerin kuvvet, potansiyel, dayanıklılık, çeviklik, esneklik ve sürat gibi fiziksel becerileri algılama sürecini ifade etmektedir. Bu bağlamda, fiziksel benlik algısı, fiziksel yetenekler ve çekicilik gibi faktörlere atıfta bulunmaktadır (Sonstroem, 1998). Fiziksel benlik algısı, kişilerin kendilerine olan güvenleriyle yakından ilişkilidir ve genel benlik algısının önemli bir unsurunu oluşturur (Gander ve Gardiner, 1993).

2.5.1. Fiziksel benlik algısının boyutları

Fox ve Corbin (1989), Schalverson'ın modelinden esinlenerek fiziksel benlik kavramını yeniden yapılandırmış ve daha karmaşık bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaları, benlik kavramından yola çıkarak fiziksel benlik kavramını anlamaya yönelik bir çaba olarak gerçekleştirmişlerdir. Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen üç katmanlı modelde, Şekil 2.3'te de gösterildiği gibi, genel benlik saygısı en üst katmanda yer alırken, bir alt katmanda fiziksel öz değer yer almaktadır. Fiziksel öz değer alt boyutları ise sportif yeterlilik, vücut çekiciliği, fiziksel güç ve fiziksel kondisyon şeklinde sıralanmıştır (Gill ve Williams, 2008; akt: Uskan, 2020).

Fox ve Corbin (1989) tarafından geliştirilen Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (PSPP), insanların kendi fiziksel algılarını ölçmek amacıyla tasarlanmış bir hiyerarşik ve çok yönlü modeldir. Bu envanter, insanların kendi fiziksel benlik algılarının çok yönlü bir yapıya sahip olduğunu vurgulamaktadır (Aşçı, 2004a). Bu model Şekil 2.3.'te görülmektedir.



Şekil 2.3. Psikomotor Benlik Algısının Boyutları (Fox ve Corbin, 1989).

Spor yeteneği

Sportif açıdan yetenek, spor performansı için gerekli üst düzey yetkinliğe sahip olduğu düşünülen bireyleri içeren bir kavramdır (Demiral, 2007). Bir diğer tanıma göre ise yetenek doğuştan var olan güç, herhangi bir şeyi öğrenmede ya da yapmadaki doğal kabiliyet olarak bahsedilmektedir (Özal, Gökdemir, Arslan ve Orhan 2003).

Kuvvet

Zorba ve Saygın (2017) kuvvet için “Bir kas veya kas grubunun bir dirence karşı mücadele edebilme yeteneği” tanımlamasını kullanmışlardır. Kuvvet, insanların fiziksel güçlerini arttırmak için sistemli bir çalışma ile haftadan haftaya geliştirilebilen bir özelliktir. Biyolojik açıdan, yaş ilerledikçe kasların dirençlere karşı koyabilme ve bunların üstesinden gelebilme kabiliyeti artarak gelişir. Kuvvetin artması, kilo ve boyun artışıyla sıkı bir ilişki içindedir (Zorba, 1999).

Fiziksel uygunluk

Zorba (1999) tarafından ifade edildiği üzere, fiziksel uygunluğun neredeyse her toplum kesiminde bulunduğu kabul edilmektedir. Ancak, bu terimin ne anlama geldiğinin açıklanması gerekmekte ve tanımlanması zor olmaktadır. Fiziksel uygunluk, her bireyin ihtiyaçlarına ve işin gerektirdiği şartlara göre değişkenlik gösterebilir. Ölçümler, çalışanların fiziksel gücünün, çevre koşullarına uyumu veya sporcu performansının ne ölçüde olduğu ile ilgili olabilir (Zorba, 1999).

Başka bir tanıma göre, fiziksel uygunluk kişinin iş verimliliğini artırmak için önemli bir faktördür. Güç, dayanıklılık, koordinasyon, çabukluk ve birlikte çalışabilirlik gibi özelliklerin bir araya gelmesi, kişinin en yüksek fiziksel uygunluğa sahip olmasını ve yorulmadan uzun süre hareket edebilmesini sağlar (Zorba, 1999).

Vücut çekiciliği

Vücut çekiciliği, bireyin bedeninin başkaları tarafından ilgi çekici bulunması ve beğenilmesi olarak ifade edilmektedir. Son zamanlarda, medya tarafından ideal kadın profillerinin ön plana çıkmasıyla birlikte, zayıf ve ince bayanların daha çekici olduklarının vurgulanması, kişilerin vücutlarından memnun olmalarını ve kendilerini çekici hissetmelerini sağlamıştır. Bu durum, bazı kadınların vücutlarının istenen oranlara sahip olması ve bu oranları korumak için ameliyat olmalarına neden olmuştur. Bu faktörlerin bir araya gelmesi, kişinin başkaları tarafından ve kendisi tarafından çekici bulunmasını sağlamıştır. (Zorba, 1999).

2.6. Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi

İnsanlar, kendilerini ve diğer insanları değerlendirirken fiziksel görünümün önemli bir kriter olarak göz önünde bulundurulur. Bu durum, toplumlar arasında değişkenlik gösterirken, bazı toplumlarda daha belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Güzel-çirkin, şişman-zayıf gibi terimlerle değerlendirme yapma eğilimi vardır. Bu durum, bölüm 2.5.'te de ifade edildiği gibi reklamlar aracılığıyla etkilenmektedir. Toplum içerisinde bu tür kriterler temelinde yapılan değerlendirmeler, insanların fiziksel görünümünü yargılamalarına ve bunun sonucunda mutluluklarını etkilemelerine neden olmaktadır. Bu durum, fiziksel benlik algısı olarak adlandırılmakta olup, bireylerin kendilerini belirli ölçütler doğrultusunda algılamalarını ve değerlendirmelerini içermektedir (Biddle ve diğerleri,

2003). Bu bağlamda kişilerin fiziksel olarak kendilerini görmek istedikleri bir forma getirmeleri için ya da kendi formlarını korumaları için egzersiz yaptıkları göz önünde bulundurulduğunda egzersizin pozitif etkilerinden yararlanacakları gibi aşırıya kaçmaları durumunda bir bağımlılık geliştirmeleri de söz konusudur.

Egzersiz bağımlılığı ise, kişilerin egzersiz yapmaya başladıktan sonra egzersizi bırakamayışı veya bıraktıktan sonra bir takım duygusal problemlerle karşılaşması durumu olarak tanımlanmıştır (Hausenblas ve Giacobbi, 2004). Bir başka ifadeyle, egzersiz bağımlılığı; bireyin egzersizden alabileceği verimi artırabileceği düşüncesiyle, egzersiz devamlılığının kontrolden çıkması ve egzersizin şiddetinin, sıklığının ve süresinin sürekli olarak artırılması ile sorumluluklarını yerine getirememesi veya sosyal çevresine yeteri kadar vakit ayıramaması durumu olarak açıklanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002, Zmijewski ve Howard, 2003).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeline dayalı olarak tasarlanmıştır.

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın evren grubunu Türkiye'deki üniversitelerin spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklem grubunu her coğrafi bölgeden birer tane olacak şekilde rastgele seçilmiş 7 üniversitenin (Gazi Üniversitesi, Dumlupınar Üniversitesi, Şırnak Üniversitesi, Atatürk Üniversitesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi, Akdeniz Üniversitesi) spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören toplam 621 öğrenci oluşturmuştur (Çizelge 1.). Her üniversitenin nüfusu farklı olduğu için, üniversitelerin nüfuslarının en az %10 u kadar öğrenci katılımcı olarak alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo demografik bilgilerinin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulmuş "Kişisel Bilgi Formu", egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenebilmesi için Tekkurşun Demir ve diğerleri (2018) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)", fiziksel benlik düzeylerinin belirlenebilmesi için geçerlik ve güvenilirliği Çağlar, Aşçı ve Bilgili (2017) tarafından yapılan "Fiziksel Benlik Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirlenebilmesi için Tekkurşun Demir ve diğerleri, (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Ölçek, toplamda 17 maddeden oluşmakta olup, "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi", "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi" ve "Tolerans Gelişimi ve Tutku" olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Ölçek, 5'li Likert ölçeği kullanılarak oluşturulmuş olup, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 0,83,

Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi alt boyutunda 0,79 ve Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda 0,77 olarak belirlenmiştir. Cronbach Alfa Toplam değeri ise 0,88 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,90 ($p<.01$) olarak hesaplanmıştır.

3.3.2. Fiziksel benlik ölçeği

Ninot, Delignières ve Fortes (2000) tarafından geliştirilip, Çağlar ve diğerleri (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Fiziksel Benlik Ölçeği", katılımcıların fiziksel benlik düzeylerini belirlemek için kullanılmıştır. Ölçek toplamda 25 maddeden oluşmakta olup, 6 alt boyut içermektedir. Çağlar ve diğerleri (2017) tarafından yürütülen çalışmada, "fiziksel kondisyon" alt boyutundaki 3. madde için R2 ve Lambda değerlerinin oldukça düşük olduğu (sırasıyla 0.07 ve 0.28) ve hata varyansının ise oldukça yüksek olduğu (0.93) tespit edilmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda, madde 3'ün hesaplama yapılırken dikkate alınmaması gerektiği göz önünde bulundurulmalıdır.

3.3.3. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda, cinsiyet, yaş, boy-kilo (vücut kitle indeksi hesaplaması için), öğrenim görülen bölüm ve sınıf, ekonomik durum, egzersiz geçmişi, spor branşı, lisans durumu ve egzersiz bağımlılığı algısı gibi verilerin alınabilmesi için sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Ülkemizde olan deprem felaketi dolayısıyla üniversiteler online eğitime geçtiği için ölçekler Google Formlar aracılığıyla online ortama dönüştürülmüş ve veriler online olarak elde edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler, Excel'de sınıflandırıldıktan sonra SPSS 25 paket programı kullanılarak istatistiksel değerlendirmeler yapılmıştır. Egzersiz bağımlılığı (EBÖ) ve fiziksel benlik ölçeğinden elde edilen puanların normallik testleri gerçekleştirilmiş ve Skewness ve Kurtosis değerlerinin +1,5 ila -1,5 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu durumda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). İkili

karşılaştırmalarda Independent Sample t testi, çoklu karşılaştırmalarda One Vay Anova ve farklılık kaynağının belirlenmesinde Tukey HSD testi kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki ilişkinin belirlenmesi için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlamalarında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

4. BULGULAR

Çizelge 4.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler

Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Erkek	357	57,5
	Kadın	264	42,5
Toplam		621	100
Yaş	18-21 Yaş	270	43,5
	22-25 Yaş	213	34,3
	26-29 Yaş	111	17,9
	30 ve üzeri	27	4,3
Toplam		621	100
Vücut Kitle İndeksi Kategorisi	Zayıf	72	11,6
	İdeal Kilo	366	58,9
	Kilolu ve 1. Sınıf Orta Obezite	183	29,5
Toplam		621	100
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor	174	28,0
	Antrenörlük	198	31,9
	Spor Yöneticiliği	144	23,2
	Rekreasyon	105	16,9
Toplam		621	100
Sınıf	1. Sınıf	138	22,2
	2.Sınıf	132	21,3
	3. Sınıf	177	28,5
	4.Sınıf	174	28,0
Toplam		621	100
Ekonomik Düzey	Çok İyi	48	7,7
	İyi	153	24,6
	Orta	330	53,1
	Kötü - Çok Kötü	90	14,5
Toplam		621	100
Spor Yaşı	1-3 Yıl	156	25,1
	4-6 Yıl	129	20,8
	7-9 Yıl	129	20,8
	10 Yıl ve Üzeri	207	33,3
Toplam		621	100
Spor Branşı	Yok	249	40,1
	Bireysel Sporlar	153	24,6
	Takım Sporları	219	35,3
Toplam		621	100
Egzersiz Bağımlılığı Algısı	Evet	216	34,8
	Kararsızım	150	24,2
	Hayır	255	41,1
Toplam		621	100

Çizelge 4.1. incelendiğinde katılımcıların cinsiyet, yaş, vücut kitle indeksi kategorisi, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf, ekonomik düzey, spor yaşı, spor branşı ve egzersiz bağımlılığı algısı gibi değişkenlerden hangi kategoride yer aldıklarına ait bilgiler görülmektedir.

Çizelge 4.2. Ölçek puanlarının normallik testi sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	N	x	Ss	Skewness	Kurtosis
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	621	26,37	6,08	-,926	,494
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	621	16,06	5,34	,341	-,329
Tolerans Gelişimi ve Tutku	621	11,93	4,25	,142	-,700
EBÖ Toplam	621	54,37	12,96	-,215	,045
Genel Benlik	621	4,44	,85	-,362	-,466
Fiziksel Benlik	621	4,94	,91	-1,083	1,378
Fiziksel Kondisyon	621	4,18	1,07	-,382	,059
Sportif Yeterlik	621	4,35	1,02	-,353	,007
Fiziksel Çekicilik	621	4,58	1,12	-,370	-,815
Fiziksel Kuvvet	621	4,45	1,03	-,666	,397

Çizelge 4.2. incelendiğinde egzersiz bağımlılığı (EBÖ) ve fiziksel benlik ölçeğinin Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri görülmektedir. Skewness ve Kurtosis değerleri $\pm 1,5$ arasında olduğu için verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

Çizelge 4.3. Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Cinsiyet	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Erkek	357	26,81	6,06	16,30	5,06	11,95	4,14	55,07	12,07
Kadın	264	25,78	6,08	15,73	5,68	11,90	4,40	53,43	14,04
Toplam	621	26,37	6,08	16,06	5,34	11,93	4,25	54,37	12,96
T		2,091		1,279		,140		1,564	
P		,037		,201		,889		,127	

Çizelge 4.3. incelendiğinde, cinsiyet değişkenine bağlı olarak EBÖ ölçeğinin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken; erkeklerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Çizelge 4.4. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Yaş	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
18-21 Yaş ¹	270	26,71	6,44	15,82	5,74	11,81	4,43	54,34	14,26
22-25 Yaş ²	213	26,46	5,59	16,83	4,79	12,16	4,08	55,46	11,58
26-29 Yaş ³	111	25,59	5,10	14,81	4,68	11,59	3,92	52,00	10,23
30 ve üzeri ⁴	27	25,55	9,16	17,55	6,71	12,77	5,01	55,88	18,07
f		1,061		4,459		,880		1,875	
p		,365		,004		,451		,133	
Tukey HSD				2 > 3					

Çizelge 4.4. incelendiğinde, yaş değişkenine bağlı aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve EBÖ toplam değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken; 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu değerlerinin 26-29 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Çizelge 4.5. Katılımcıların vücut kitle indeksi (VKİ) kategorisi değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

VKİ	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Zayıf	72	26,37	8,15	16,16	5,73	12,66	4,50	55,20	15,42
İdeal Kilo	366	26,22	5,53	15,66	4,95	11,60	3,88	53,50	11,67
Kilolu ve 1. Sınıf Orta Obezite	183	26,67	6,21	16,81	5,85	12,31	4,79	55,80	14,22
f		,322		2,888		2,887		2,101	
p		,725		,056		,057		,123	

Çizelge 4.5. incelendiğinde, katılımcıların vücut kitle indeksi kategorileri ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmediği görülmektedir.

Çizelge 4.6. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Bölüm	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Beden Eğitimi ve Spor ¹	174	27,05	5,95	15,12	5,25	11,39	3,94	53,56	12,40
Antrenörlük ²	198	26,48	5,81	15,92	4,78	11,36	3,86	53,77	11,56
Spor Yöneticiliği ³	144	23,97	6,70	15,95	5,30	11,72	4,46	51,66	13,85
Rekreasyon ⁴	105	28,34	4,83	18,02	6,06	14,20	4,47	60,57	13,32
f		12,488		6,791		12,836		10,962	
p		,000		,000		,000		,000	
Tukey HSD		4>1>2>3		-		-		4>2>1>3	

Çizelge 4.6. incelendiğinde, katılımcıların öğrenim gördüğü bölüm değişkenine bağlı aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve EBÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda en yüksek puanın rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerde, daha sonra sırasıyla beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerde olduğu, EBÖ toplam boyutunda ise en yüksek değer rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerde, daha sonra sırayla antrenörlük, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7. Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Sınıf	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
1.Sınıf ₁	138	25,30	6,68	16,15	5,07	10,93	3,35	52,39	11,75
2. Sınıf ₂	132	26,63	5,16	16,38	5,74	12,36	3,70	55,38	12,53
3. Sınıf ₃	177	25,55	6,53	16,28	5,67	12,13	4,70	53,98	14,58
4. Sınıf ₄	174	27,86	5,45	15,51	4,86	12,20	4,69	55,58	12,32
f		6,175		,884		3,393		1,913	
p		,000		,449		,018		,126	
Tukey HSD		4>3>1				2>4>1			

Çizelge 4.7. incelendiğinde, katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda en yüksek puana sahip olan grubun 4. Sınıf öğrencileri olduğu ve sonrasında sırasıyla 3. Sınıf ve 1. Sınıf öğrencilerin olduğu tespit edilirken; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda en yüksek puana sahip grubun 2. Sınıf öğrencileri ve sonrasında sırasıyla 4. Sınıf ve 1. Sınıf öğrencilerinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.8. Katılımcıların algıladıkları ekonomik düzey değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Ekonomik Düzey	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Çok İyi ¹	48	26,50	6,40	15,18	6,18	12,50	4,57	54,18	15,41
İyi ²	153	26,80	5,98	16,31	5,58	12,31	4,41	55,43	13,46
Orta ³	330	26,10	6,19	15,84	4,89	11,45	3,95	53,40	11,81
Kötü-Çok Kötü ⁴	90	26,56	5,74	16,90	5,96	12,76	4,70	56,23	14,50
f		,498		1,464		3,268		1,573	
p		,684		,223		,021		,195	
Tukey HSD						4>3			

Çizelge 4.8. incelendiğinde, katılımcıların ekonomik düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı toplam boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ekonomik düzeyi kötü-çok kötü olan katılımcıların puanları orta düzeyde olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.9. Katılımcıların spor yaşı değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Spor Yaşı	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
1-3 Yıl ¹	156	24,11	6,39	14,80	5,92	11,32	4,52	50,25	14,75
4-6 Yıl ²	129	27,13	4,81	17,18	4,35	12,34	3,84	56,67	9,64
7-9 Yıl ³	129	27,37	4,81	16,11	4,34	12,11	3,91	55,60	9,84
10 Yıl ve üzeri ⁴	207	26,98	6,83	16,27	5,82	12,02	4,46	55,28	14,35
f		10,118		4,979		1,584		7,582	
p		,000		,002		,192		,000	
Tukey HSD		4>1		4>1				4>1	

Çizelge 4.9. incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutları ve EBÖ toplam boyutunda 10 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip katılımcıların değerlerinin 1-3 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.10. Katılımcıların spor branşı değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Spor Branşı	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Yok ¹	249	25,96	6,10	15,91	5,64	11,91	4,25	53,79	13,48
Bireysel Sporlar ²	153	27,50	6,44	16,70	5,25	12,19	4,21	56,41	12,64
Takım Sporları ³	219	26,05	5,72	15,78	5,02	11,78	4,29	53,61	12,47
f		3,558		1,511		,433		2,525	
p		,029		,222		,649		,081	
Tukey HSD		2>1							

Çizelge 4.10. incelendiğinde, spor branşı değişkenine bağlı olarak bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve EBÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmezken; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda bireysel sporlarla ilgilenenlerin değerlerinin branşı olmayan bireylerin değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.11. Katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri

Egz. Bağımlı Algısı	N	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi		Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma		Tolerans Gelişimi ve Tutku		Genel Toplam	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Evet ¹	216	29,54	4,85	18,18	5,24	13,80	4,52	61,52	12,14
Kararsızım ²	150	25,76	6,14	16,08	4,45	12,04	3,54	53,88	11,71
Hayır ³	255	24,05	5,85	14,25	5,26	10,29	3,72	48,61	11,30
f		57,236		34,964		45,584		71,400	
p		,000		,000		,000		,000	
Tukey HSD		3>2>1		1>2>3		1>2>3		1>2>3	

Çizelge 4.11. incelendiğinde, EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puanında en yüksek değere sahip olan grubun egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen grup olduğu, ardından sırasıyla kararsız olan ve egzersiz bağımlısı olmadığını düşünen grubun geldiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.12. Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Cinsiyet	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Erkek	357	4,43	,84	4,91	,81	4,26	1,00	4,37	,92	4,52	1,08	4,46	,95
Kadın	264	4,46	,86	4,98	1,03	4,06	1,16	4,32	1,14	4,67	1,16	4,45	1,13
t		-,511		-,892		2,204		,613		-1,531		,136	
p		,609		,373		,028		,540		,126		,892	

Çizelge 4.12. incelendiğinde, cinsiyet değişkeni ile genel benlik, fiziksel benlik, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmezken; fiziksel kondisyon alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.13. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Yaş	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
18-21 Yaş¹	270	4,48	,80	4,96	,83	4,23	1,19	4,40	1,11	4,56	1,15	4,44	1,14
22-25 Yaş²	213	4,41	,90	4,84	1,03	4,13	1,00	4,27	,94	4,55	1,12	4,49	,97
26-29 Yaş³	111	4,38	,91	5,02	,86	3,91	,78	4,23	,89	4,68	1,07	4,45	,79
30 ve üzeri⁴	27	4,55	,69	5,28	,78	5,19	,88	4,83	1,03	4,70	1,04	4,33	1,24
f		,584		2,406		11,084		3,123		,461		,261	
p		,625		,066		,000		,025		,710		,853	
Tukey HSD						-		4>2,3					

Çizelge 4.13. incelendiğinde, yaş değişkeni ile genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmezken; sportif yeterlik alt boyutunda 30 yaş ve üzerinde olan katılımcıların değerlerinin 22-25 yaş ve 26-29 yaş aralığında olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.14. Katılımcıların vücut kitle indeksi (VKİ) kategorisi değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

VKİ	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Zayıf ¹	72	4,44	,74	4,80	,84	4,07	1,00	4,28	,85	4,48	1,05	4,19	,96
İdeal Kilo ²	366	4,38	,86	4,85	,91	4,13	1,06	4,27	,98	4,45	1,12	4,34	1,01
Kilolu ve 1. Sınıf Orta Obezite ³	183	4,56	,87	5,17	,90	4,31	1,13	4,52	1,13	4,89	1,08	4,78	1,03
f		2,771		8,289		2,003		4,002		9,605		13,947	
p		,063		,000		,136		,019		,000		,000	
Tukey HSD				3>1,2				3>2		3>1,2		3>1,2	

Çizelge 4.14. incelendiğinde, fiziksel benlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında kilolu ve 1. sınıf orta obezite grubundaki katılımcıların değerlerinin ideal kilo ve zayıf kategorisinde olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu; sportif yeterlik alt boyutunda kilolu ve 1. Sınıf Orta Obezite grubundaki katılımcıların değerlerinin ideal kilo kategorisindeki katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Çizelge 4.15. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Bölüm	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Beden Eğitimi ve Spor ¹	174	4,45	,92	4,85	,90	4,11	1,14	4,23	1,01	4,55	1,24	4,37	,96
Antrenörlük ²	198	4,35	,78	4,86	,88	4,22	1,05	4,35	,79	4,49	1,09	4,31	1,08
Spor Yöneticiliği ³	144	4,56	,86	4,87	1,02	4,15	1,14	4,26	1,15	4,57	1,02	4,47	1,01
Rekreasyon ⁴	105	4,42	,85	5,32	,73	4,25	,90	4,65	1,17	4,84	1,05	4,83	1,01
f		1,684		7,462		,548		4,179		2,402		6,535	
p		,169		,000		,649		,006		,067		,000	
Tukey HSD				4>3,2,1				4>3,1				4>3,1,2	

Çizelge 4.15. incelendiğinde, öğrenim görülen bölüm değişkeni ile genel benlik, fiziksel kondisyon ve fiziksel çekicilik alt boyutları arasında anlamlı farklılık görülmezken; fiziksel benlik, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir (p<0.05).

Çizelge 4.16. Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Sınıf	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
1.Sınıf¹	138	4,36	,93	4,83	,95	4,17	1,08	4,27	,97	4,38	1,01	4,49	1,01
2. Sınıf²	132	4,31	,81	4,88	,82	4,09	1,11	4,15	1,08	4,59	1,13	4,23	1,07
3. Sınıf³	177	4,35	,86	4,87	1,05	4,21	1,12	4,47	,92	4,47	1,21	4,45	1,06
4. Sınıf⁴	174	4,69	,76	5,16	,76	4,21	1,00	4,42	1,07	4,86	1,05	4,60	,96
f		7,029		4,637		,428		3,007		5,696		3,284	
p		,000		,003		,733		,030		,001		,021	
Tukey HSD		4>1		4>2				-		4>3		4>2	

Çizelge 4.16. incelendiğinde, genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında 4. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin değerlerinin alt sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.17. Katılımcıların algıladıkları ekonomik düzey değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Ekonomik Düzey	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Çok İyi¹	48	4,53	,69	4,88	,80	3,73	,99	4,10	1,06	4,77	1,04	4,20	1,05
İyi²	153	4,56	,70	5,11	,83	4,20	1,03	4,41	1,01	4,77	1,12	4,59	1,06
Orta³	330	4,42	,91	4,92	,91	4,20	1,09	4,32	,96	4,43	1,12	4,44	,99
Kötü-Çok Kötü⁴	90	4,28	,90	4,76	1,06	4,29	1,11	4,45	1,19	4,75	1,08	4,41	1,09
f		2,475		3,081		3,166		1,410		4,797		1,919	
p		,061		,027		,024		,239		,003		,125	
Tukey HSD				2>4		4>3,2>1				2>3			

Çizelge 4.17. incelendiğinde, fiziksel benlik ve fiziksel çekicilik boyutlarında ekonomik düzeyi iyi olan katılımcıların değerlerinin kendisinden daha düşük ekonomik düzeyde olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilirken; fiziksel kondisyon alt boyutunda ekonomik düzeyi kötü-çok kötü olan katılımcıların değerlerinin kendisinden daha iyi ekonomik düzeye sahip katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.18. Katılımcıların spor yaşı değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Spor Yaşı	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
1-3 Yıl ¹	156	4,30	,72	4,65	,94	3,61	1,20	3,75	1,09	4,78	1,10	4,00	1,20
4-6 Yıl ²	129	4,51	,86	5,06	,74	4,26	,98	4,43	,72	4,62	1,17	4,44	,71
7-9 Yıl ³	129	4,39	,99	4,94	,99	4,35	,91	4,41	,93	4,43	1,15	4,62	,94
10 Yıl ve üzeri ⁴	207	4,53	,84	5,08	,89	4,44	,97	4,70	,98	4,52	1,07	4,70	1,01
f		2,712		8,170		21,889		29,708		2,653		15,819	
p		,044		,000		,000		,000		,048		,000	
Tukey HSD		4>1		4>1		4>1		4>1		-		4>1	

Çizelge 4.18. incelendiğinde, genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında 10 yıl ve üzeri sporcu geçmişine sahip olan bireylerin 1-3 yıl sporcu geçmişine sahip olan bireylerden daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.19. Katılımcıların spor branşı değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Spor Branşı	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Yok ¹	249	4,34	,78	4,83	,87	3,90	1,13	4,05	1,10	4,73	1,13	4,31	1,09
Bireysel Sporlar ²	153	4,45	,87	5,10	,91	4,46	,96	4,56	,96	4,60	1,10	4,64	1,03
Takım Sporları ³	219	4,55	,91	4,95	,95	4,29	1,01	4,53	,86	4,41	1,10	4,49	,93
f		3,427		4,174		14,844		18,508		4,776		5,010	
p		,033		,016		,000		,000		,009		,007	
Tukey HSD		3>1		2>1		2>3		2>3		-		2>1	

Çizelge 4.19. incelendiğinde, fiziksel benlik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların, branşı olmayan katılımcılardan daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilirken; fiziksel kondisyon ve sportif yeterlik alt boyutunda bireysel sporlarla ilgilenen bireylerin takım sporları ile ilgilenen bireylerden daha yüksek değerlere sahip oldukları; genel benlik alt boyutunda ise takım sporları ile ilgilenen bireylerin branşı olmayan bireylerden daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.20. Katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri

Egz. Bağımlılığı	N	Genel Benlik		Fiziksel Benlik		Fiziksel Kondisyon		Sportif Yeterlik		Fiziksel Çekicilik		Fiziksel Kuvvet	
		x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Evet ¹	216	4,63	,80	5,41	,64	4,62	,94	4,80	,86	4,87	1,02	4,95	,83
Kararsızım ²	150	4,18	,94	4,60	1,04	3,97	,99	4,20	1,09	4,32	1,19	4,16	,98
Hayır ³	255	4,44	,80	4,75	,86	3,92	1,12	4,05	,96	4,50	1,11	4,21	1,06
f		12,884		52,330		31,316		38,083		12,433		43,491	
p		,000		,000		,000		,000		,000		,000	
Tukey HSD		1>3		1>3		1>3		1>3		1>3		1>3	

Çizelge 4.20. incelendiğinde, genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen katılımcıların egzersiz bağımlısı olmadığını düşünen katılımcılardan daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Çizelge 4.21. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişki

Egzersiz Bağımlılığı	r	Egzersiz Bağımlılığı		Fiziksel Benlik
		1		
	p			
	n	621		
	r	,427**		1
Fiziksel Benlik	p	,000		
	n	621		

**Korelasyon anlamlılık değeri: 0.01

Çizelge 4.21. incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. İnsanlar yalnızca kendilerini değil, başka insanları da değerlendirirken fiziksel görünüşleri önemli bir kriter olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum, toplumdan topluma değişkenlik gösterdiği gibi, bazı toplumlarda çok daha ön plana çıkmaktadır. Toplumda güzel-çirkin, şişman-zayıf gibi kriterlere göre değerlendirme yapıldığından insanların bu kriterleri göz önünde bulundurarak fiziksel görünüşleri yargılaması, insanların mutluluğuna da etki etmektedir. Fiziksel benlik algısı olarak nitelendirilen bu durum göze alındığında insanların fiziksel benlik algı düzeylerini artırmak veya belirli bir düzeyde tutmak amacıyla egzersize başvurmalarının kaçınılmaz olduğu bellidir. Bu durumda egzersiz yapan bireyler, toplum tarafından çok bilinmeyen bir problem olan egzersiz bağımlılığı boyutuna ulaşabilme riski taşımaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, fiziksel benlik algısı ve egzersiz bağımlılığının bir arada incelendiği çalışma yoktur. Gerek bu iki önemli kavramın bir arada irdelendiği bir çalışma olması açısından, gerekse ilgili literatüre katkı sağlaması açısından çalışmanın önem arz ettiği düşünülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken; erkeklerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Erkeklerin değerlerinin daha yüksek olması, toplumsal cinsiyet rolleri ve erkeklik idealleriyle ilişkili olabilir. Erkekler genellikle fiziksel güç, dayanıklılık ve kas kütlesi gibi özellikleri vurgulayan bir toplumsal beklentiyle büyütülmüş olabilirler. Bu beklenti, egzersiz ve fiziksel aktivitelere daha yoğun bir ilgi ve bağlılık göstermelerine yol açabilir. Ayrıca tabloya bakıldığında, kadınların egzersiz bağımlılığı ölçeğine ilişkin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda erkeklerden daha düşük değerlere sahip olması, toplumsal ve kültürel etkilerden kaynaklanabilecek farklılıkların bir yansımasından kaynaklı olabilir. Kadınlar genellikle vücut algısı ve beden imajıyla daha fazla ilgilenme eğiliminde olabilirler ve bu da egzersiz motivasyonlarını farklı şekillerde etkileyebilir. Bunun yanı sıra, kadınlar arasında sosyal baskılar ve yargılamaların daha belirgin olabileceği düşüncesi de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu gibi faktörler, egzersiz bağımlılığı düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarını açıklamada etkili olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, egzersiz bağımlılığının erkekler arasında daha yaygın olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Lichtenstein, Christiansen, Bilenberg ve Støving, 2012; Lindwall ve Palmeira, 2009). Paksoy (2021) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların cinsiyet faktörü ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Güzel (2021) katılımcılarını spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada cinsiyet faktörü ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam değerleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bunun yanısıra cinsiyet faktörü ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam değerleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmeyen birçok çalışma bulunmaktadır (Yıldızdal, 2022; Karabıyık, 2021; Özcan, 2021; Uzun, 2020) ve bu sonuçlar çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca Kuzucu (2022) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete bağlı olarak aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeylerinin erkeklerin lehine daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ve bu sonucun da çalışmamızın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, yaş faktörüne bağlı aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve EBÖ toplam değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmezken; 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerlerinin 26-29 yaş aralığındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bulgular, genç yetişkinlik döneminin, bireylerin kişilik gelişimi ve sosyal etkileşimlerinde önemli değişikliklere sahne olduğunu göstermektedir. Bu yaş aralığındaki bireyler, kendi bireysel ihtiyaçlarını ve hedeflerini belirleme konusunda daha fazla özgürlüğe sahip olabilirler. Bu nedenle, egzersiz bağımlılığı, bireylerin bireysel ihtiyaçlarını karşılamak, stresle başa çıkmak veya kimliklerini inşa etmek için bir araç olarak kullanılabilir. Diğer yandan, 26-29 yaş aralığındaki katılımcıların bireysel-sosyal ihtiyaçları ertelemek ve çatışma yaşamak konusunda daha düşük değerlere sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşın ilerlemesiyle birlikte bireylerin daha fazla deneyim kazandığını ve bireysel-sosyal ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde dengeleyebildiğini gösterebilir. Bu yaş grubundaki katılımcılar, egzersiz yapmayı daha sağlıklı bir yaşam tarzının bir parçası olarak benimseyebilirler, ancak egzersize aşırı bağımlı olma eğilimleri daha az olabilir.

Alanyazın incelendiğinde, Güzel (2021), örneklem grubunu spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların değerlerinin 26 yaş ve üzerinde olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmanın bulguları ile çalışmamızın bulguları paralellik göstermektedir. Yıldızdal (2022), yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisini incelediği çalışmada katılımcıların yaş faktörü ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında bir farklılık tespit etmemiştir. Çingöz ve Mavibaş (2022) ise, örneklem grubunu farklı alanlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmada, yaş faktörüne bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Görüldüğü üzere ilgili literatürde çalışmamızın bulgularıyla paralellik gösteren çalışmalar olduğu gibi; paralellik göstermeyen çalışmaların da olduğu görülmektedir. Çalışmamızda kullanılan örneklem grubu ile literatürdeki diğer çalışmaların örneklem grubunun farklı olması egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olan faktörlerin değişmesine sebebiyet verebilir ve bulguları etkileyebilir.

Katılımcıların vücut kitle indeksine (VKİ) bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, VKİ kategorisi ile EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puanı arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sporu yaşam tarzı olarak benimsemelerinden kaynaklı vücutlarından memnun olduklarını düşündürmektedir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığının sadece fiziksel faktörlere dayanmadığı da söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin psikolojik, sosyal ve kişisel faktörlerle de ilişkili olabilir. Örneğin, bireylerin beden algısı, özsaygısı, stres düzeyleri ve kişisel motivasyonları gibi psikolojik faktörler, egzersiz bağımlılığının gelişimi üzerinde etkili olabilir. Ayrıca, sosyal çevre ve bireylerin kişisel deneyimleri de egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili faktörler olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Talaş (2022) yapmış olduğu çalışmada VKİ faktörüne bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir ve bu sonuçlar çalışmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Yılmaz (2022), egzersiz bağımlılığı ile VKİ arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu sonuçlar ise çalışmamızın bulgularıyla çelişmektedir. Bu durumun sebebinin, araştırmanın örneklem grubunun spor merkezi üyeleri olmasından kaynaklandığı, yani çalışmamızın örneklem grubu ile farklılık gösterdiğinden kaynaklandığı düşünülebilir. Bunun yanısıra, egzersiz bağımlılığı kompleks bir fenomendir ve birçok faktörün bir araya gelerek etkileşimde bulunduğu bir süreçtir.

VKİ ise sadece bir faktördür ve egzersiz bağımlılığını tek başına açıklamak için yeterli olmayabilir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm faktörüne bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı toplam boyutu ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0.05$). Ayrıca Tukey HSD testi sonuçları göz önüne alındığında, aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda en yüksek değer rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerde, daha sonra sırasıyla beden eğitimi ve spor, antrenörlük, spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerde olduğu, egzersiz bağımlılığı toplam boyutunda ise en yüksek değer rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerde, daha sonra sırayla antrenörlük, beden eğitimi ve spor, spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerin egzersiz konusunda aşırı bir odaklanmaya ve duygusal değişimlere daha yatkın olduklarını göstermektedir. Rekreasyon bölümü, genellikle insanların serbest zamanlarını etkin ve sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine yönelik programlar ve etkinlikler üzerine odaklanır. Bu nedenle, bu bölümde okuyan öğrencilerin egzersizle daha yoğun bir ilişkisi olabilir ve egzersize olan bağlılıkları daha yüksek olabilir. Aşırı odaklanma, egzersiz yaparken sürekli olarak performanslarını iyileştirmek ve hedeflerine ulaşmak için motive olmaları anlamına gelebilir. Duygu değişimi ise egzersiz sırasında ortaya çıkan duygusal tepkilerin yoğunluğunu ifade edebilir. Öğrencilerin bu boyutlarda daha yüksek puanlar alması, egzersiz yaparken daha derinden etkilendiklerini ve bu deneyimi daha yoğun bir şekilde yaşadıklarını gösterebilir. Öte yandan, egzersiz bağımlılığı toplam boyutunda en yüksek değer rekreasyon bölümünde okuyan öğrencilerde olduğu ise rekreasyon bölümündeki öğrencilerin egzersiz yapmaya daha fazla zaman ve enerji ayırabilecekleri ve egzersizi yaşamlarının merkezi bir parçası haline getirebilecekleri anlamına gelebilir.

Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Güzel (2021)'in katılımcılarını spor eğitimi alıyor olan öğrencilerin oluşturduğu çalışmada antrenörlük bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı toplam boyutu değerlerinin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin değerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar bulgularımızla paralellik göstermektedir. Uzun (2020) ise yapmış olduğu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile öğrenim görülen bölüm arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Bu sonuç ise bulgularımızla çelişmektedir. Görüldüğü üzere ilgili literatürde birbiri ile çelişen bulgular yer almaktadır. Bu çelişkilerin sebebinin örneklem farklılıkları olduğu

söylenbilir. Çalışmalardaki örneklem büyüklüğü, diğer çalışmalardaki örneklem büyüklüğünden farklı olabilir. Örneklem büyüklüğü, istatistiksel analizlerin gücünü etkileyebilmektedir. Örneğin daha küçük örneklem boyutları, istatistiksel anlamlılığı tespit etmede daha zor olabilir ve farklılıkların tespit edilmesini etkileyebilir.

Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip olan grubun 4. sınıf öğrencileri olduğu ve sonrasında sırasıyla 3. sınıf ve 1. sınıf öğrencilerin olduğu tespit edilirken; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda en yüksek ortalamaya sahip grubun 2. Sınıf öğrencileri ve sonrasında sırasıyla 4. Sınıf ve 1. Sınıf öğrencilerinin olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). İlk olarak, 4. sınıf öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı konusunda daha yüksek düzeyde aşırı odaklanma ve duygu değişimi yaşaması, öğrencilerin akademik yükleri ve geleceğe yönelik baskıları arttıkça, egzersize yönelme ve bununla ilgili bir bağımlılık geliştirme eğiliminde olabileceklerini gösterebilir. Ayrıca, 2. sınıf öğrencilerinin tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda daha yüksek değerlere sahip olduğu ise, öğrencilerin üniversite yaşamına adapte oldukça ve egzersize olan tutkuları arttıkça, daha yüksek bir tolerans geliştirdiklerini ve daha fazla egzersiz yapma eğiliminde olduklarını gösterebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, örneklem grubunu spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin oluşturduğu çalışmaların eksik kaldığı görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalar şu şekildedir: Güzel (2021) yapmış olduğu çalışmada, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 2. Sınıf öğrencilerinin değerlerinin 4. Sınıf öğrencilerinin değerlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bulgular, çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Paksoy (2021) ise, yapmış olduğu çalışmada aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 3. Sınıf öğrencilerinin değerlerinin 1. Sınıf öğrencilerinin değerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir ve çalışmamızın bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Katılımcıların algıladıkları ekonomik düzey değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, katılımcıların ekonomik düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı toplam boyutu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ekonomik düzeyi kötü-çok kötü olan katılımcıların değerlerinin orta düzeyde olan katılımcıların düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bulgular, ekonomik düzeyin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Özellikle tolerans gelişimi ve tutku boyutlarında,

ekonomik zorluklarla karşı karşıya olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sonuçlar, ekonomik faktörlerin egzersiz bağımlılığına katkıda bulunabileceğini ve bu bağımlılığın gelişiminde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ekonomik zorluklarla mücadele eden bireylerin, egzersiz yaparak stresi azaltma, ruh hali iyileştirme veya kendilerini daha iyi hissetme gibi nedenlerle egzersize yönelebileceği düşünülmektedir. Bu durum, tolerans gelişimi boyutunda daha yüksek düzeylerin gözlenmesini açıklayabilir. Aynı şekilde, ekonomik zorluklarla mücadele eden bireylerin, egzersize olan tutkularının daha yoğun olabileceği düşünülmektedir. Tutku boyutunda ekonomik düzeyi kötü-çok kötü olan katılımcıların daha yüksek düzeyler sergilemesi, bu bağımlılığın daha derin ve yoğun bir bağlılık gerektirebileceğini düşündürmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, Demirel ve Cicioğlu (2020) yapmış oldukları çalışmada, katılımcıların ekonomik düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, egzersiz bağımlılığı toplam boyutu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019) yapmış oldukları çalışmada, aynı şekilde katılımcıların ekonomik düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, egzersiz bağımlılığı toplam boyutu düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Paksoy (2021) yapmış olduğu çalışmasında, katılımcıların ekonomik düzeyleri ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu bulgular ile çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir. Öte yandan, İskender (2021) çalışmasında, katılımcıların ekonomik düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu bulgu ile çalışmamızın bulguları çelişmektedir. Bu farklılığın sebebinin araştırmanın katılımcıları ve kullanılan ölçeğin farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcılardan spor yapanların kaç yıldır spor yaptıkları, egzersiz yapanların ise kaç yıldır egzersiz yaptıklarını yazmaları istenmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların spor yaşı değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam boyutunda 10 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip katılımcıların ortalamalarının 1-3 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Çıkan bu sonuç, uzun süreli spor geçmişinin bireylerin egzersiz bağımlılığı üzerinde daha fazla etkisi olduğunu göstermektedir. Uzun süreli spor yapma deneyimi olan bireylerin egzersiz bağımlılığına karşı daha hassas

olabileceğini düşündürmektedir. Bunun nedenleri arasında, sporun bir yaşam tarzı haline gelmesi, kişinin kendini egzersiz yapmaya mecbur hissetmesi ve egzersizi diğer önemli yaşam alanlarından daha öncelikli tutması yer alabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Koçyiğit ve diğerleri (2022) yapmış oldukları çalışmada aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam boyutunda 10 yıl ve üzeri sporcu geçmişine sahip olan katılımcıların değerlerinin 1-3 yıl arasında geçmişe sahip olan sporcuların değerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çingöz ve Mavıbaş (2022) yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam değeri ile katılımcıların egzersiz yılı değişkeni arasında 5 yıl ve üzeri spor geçmişine sahip olan bireylerin lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu çalışmaların bulguları ile çalışmamızın bulguları benzerlik göstermektedir. Bunun yanısıra çalışmamızla benzerlik gösteren farklı çalışmalar da mevcuttur (Açıkbaş, 2021; Demirel ve Cicioğlu, 2020).

Katılımcıların spor branşı değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanları ile spor branşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmezken; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ise bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların ortalamalarının branşı olmayan bireylerin ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu bulgulara dayanarak, bireysel sporlarla uğraşan katılımcıların egzersiz yapma sürecinde daha fazla aşırı odaklandıkları ve duygusal değişimler yaşadıkları sonucunu çıkarabiliriz. Bireysel sporlar genellikle bireyin kendisiyle baş başa kaldığı, kendi hedeflerini belirlediği ve kendi performansını değerlendirdiği aktiviteleri içerir. Bu durumda, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların egzersiz yaparken daha fazla içsel motivasyona sahip olmaları ve kendilerini daha fazla odaklamaları mümkündür. Aynı zamanda, performans hedeflerini karşılamak için daha fazla baskı ve stres yaşayabilirler, bu da duygusal değişimlere yol açabilir.

İlgili literatür incelendiğinde Güzel (2021) yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tüm boyutları ile spor branşı arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Aynı şekilde, Demirel ve Cicioğlu (2020)'da yapmış oldukları çalışmada anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu bulgular çalışmamızın bulgularıyla kısmen paralellik gösterse de, aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda farklılık göstermektedir. Bu farklılığın sebebi, örneklem özellikleri ve büyüklüğünün farklı olmasından, coğrafi ve kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir.

Katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, EBÖ alt boyutları ve toplam boyutunda en yüksek değere sahip olan grubun egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen grup olduğu, ardından sırasıyla kararsız olan ve egzersiz bağımlısı olmadığını düşünen grubun geldiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu bulguları açıklamak için çeşitli faktörler ve teoriler göz önünde bulundurulabilir. Öncelikle, egzersiz bağımlılığı, bireylerin egzersize olan tutkulu bağlılığını yansıtan bir kavramdır. Algılanan egzersiz bağımlılığı, bireylerin kendi bağımlılık düzeylerine yönelik farkındalığını ifade eder. Egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen grup, algılanan egzersiz bağımlılığı boyutlarında en yüksek değerlere sahiptir. Bu grup, egzersize karşı büyük bir tutkuya ve bağımlılığa sahip olduklarını düşünmektedir. Egzersiz bağımlılığı algıları, bireylerin egzersize olan bağlılıklarını artırabilir ve onları daha fazla egzersiz yapmaya yönlendirebilir. Diğer yandan, kararsız olan grup, egzersiz bağımlısı olup olmadıklarını net bir şekilde belirleyememektedir. Bu durum, bu grup bireylerin kendi egzersiz bağımlılığı düzeylerini tam olarak anlamadığını veya bu konuda kararsız olduklarını göstermektedir. Algılanan egzersiz bağımlılığı boyutlarında orta düzeylerde puanlar almış olmaları, belirli bir bağımlılık seviyesine sahip olabileceklerini gösterir. Ancak, tam olarak egzersiz bağımlısı olup olmadıklarını belirlemede zorlanmış olabilirler. Egzersiz bağımlısı olmadığını düşünen grup ise algılanan egzersiz bağımlılığı boyutlarında daha düşük puanlar almıştır. Bu grup, kendilerini egzersize bağımlı hissetmediklerini düşünmektedir. Bu durum, bireylerin egzersiz bağımlılığına yönelik farkındalıklarının düşük olduğunu veya gerçekten bağımlılık seviyesine ulaşmadıklarını gösterebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Paksoy (2021) yapmış olduğu çalışmada bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku boyutlarında egzersiz olduğunu düşünen grubun en yüksek değerlere sahip olduğunu tespit etmiştir. Karabıyık (2021) yapmış olduğu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ölçeği boyutlarının tamamında egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen grubun en yüksek değere sahip olduğunu ve ardından sırasıyla kararsız olan ve egzersiz bağımlısı olmadığını düşünen grubun geldiğini tespit etmiştir. Bu bulguların ise çalışmamızın bulgularıyla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, fiziksel kondisyon alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu durum, erkeklerin genellikle daha fazla spor ve fiziksel aktiviteye katılması ve bu nedenle daha yüksek bir fiziksel kondisyon seviyesine sahip olma eğiliminde olmasından kaynaklanıyor olabilir. Diğer yandan, toplumda yaygın

olarak kabul edilen cinsiyet normları ve rol beklentileri, erkeklerin fiziksel güç ve kondisyonla ilişkilendirilmesine ve kadınların ise daha çok diğer alanlardaki yeteneklere odaklanmasına neden olabilir. Bunun yanısıra, medyanın etkisi, fiziksel benlik algısında cinsiyet farklılıklarının ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir. Özellikle reklamlar, dergi kapakları, filmler ve sosyal medya, idealize edilmiş fiziksel görüntülerin sunulmasına ve bu görüntülerin erkeklerle daha sık ilişkilendirilmesine neden olabilir. Bu, erkeklerin fiziksel benliklerine daha fazla odaklanmalarına ve kendilerini daha yüksek bir fiziksel kondisyon düzeyine ulaşılmaya teşvik etmelerine yol açabilir.

Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Aygün (2021), çalışmasında erkeklerin fiziksel kondisyon değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Uskan (2020)'da yapmış olduğu çalışmada erkeklerin fiziksel kondisyon değerlerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanısıra benzer sonuçlar elde eden farklı çalışmalar da mevcuttur (Aşçı, 2004b; Marsh, 1998). Bu bulgularla çalışmamızın bulguları paralellik göstermektedir.

Katılımcıların yaş değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde sportif yeterlik alt boyutunda 30 yaş ve üzerinde olan katılımcıların değerlerinin 22-25 yaş ve 26-29 yaş aralığında olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). 30 yaş ve üzerindeki katılımcıların sporla daha fazla deneyime sahip olmaları ve spor bilimleri fakültesinde daha ileri düzeyde eğitim almış olmaları muhtemeldir. Bu deneyim ve uzmanlık, sportif yeterliklerini geliştirmelerine ve daha yüksek bir seviyede performans göstermelerine katkıda bulunabilir. Bunun yanısıra, 30 yaş ve üzerindeki bireyler genellikle genç yaşlara göre daha fazla fiziksel ve mental olgunluğa sahip olabilir. Fiziksel olarak daha güçlü ve dayanıklı olmaları, sportif yeterliklerini artırabilir. Aynı zamanda, yaş ilerledikçe motivasyon, disiplin ve konsantrasyon gibi mental becerilerin de geliştiği görülebilir. Bu da sportif yeterliklerini etkileyebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, fiziksel benlik algısı ile ilgili yapılan çalışmaların bir hayli az olduğu görülmektedir. Yapılmış olan az sayıdaki çalışmalar incelendiğinde ise fiziksel benlik algısı düzeyleri ile yaş faktörü arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın bulgularının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların vücut kitle indeksi (VKİ) kategorisi değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, fiziksel benlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında kilolu ve 1. Sınıf Orta Obezite grubundaki katılımcıların ortalamalarının ideal kilo ve zayıf kategorisinde olan katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu;

sportif yeterlik boyutunda kilolu ve 1. Sınıf Orta Obezite grubundaki katılımcıların ortalamalarının ideal kilo kategorisindeki katılımcıların ortalamalarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). İlk olarak, bu katılımcıların spor bilimleri fakültesinde eğitim alıyor olmalarından dolayı, genellikle spor ve fiziksel aktivitelerle daha fazla ilgilenen kişiler olabilecekleri düşünüldüğünde, bu durum spor ve fiziksel aktivitelerin katılımcıların kendilerine olan güvenlerini artırmasına ve pozitif bir fiziksel benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bunun yanısıra, kilolu ve 1. sınıf orta obezite grubundaki katılımcıların sporcu olabileceği düşünüldüğünde, VKİ olarak bu grupta kategorize edilmelerine rağmen aslında yüksek kas oranına sahip olabilecekleri düşünülebilir. Bu bağlamda diğer alt boyutlarda da yüksek değerlere sahip olmaları normal karşılanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Aygün (2021) yapmış olduğu çalışmada fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında normal kategoride olan katılımcıların en yüksek ortalamaya sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu bulguların, çalışmamızın bulgularıyla çelişiyor olmasının sebebi örneklem grubunun farklı oluşundan kaynaklanabilir. İlgili literatürdeki çalışmaların eksikliği göz önünde bulundurulduğunda, çalışmamızın literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, fiziksel benlik, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek değere sahip olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu durum şu şekilde açıklanabilir; rekreasyon bölümü, genellikle spor salonları, açık hava tesisleri ve egzersiz alanları gibi fiziksel aktivitelerin gerçekleştirildiği mekanlarda eğitim verir. Bu ortamlarda sürekli olarak fiziksel, eğlenceli aktivitelere katılmak ve uygulamalı deneyim kazanmak, öğrencilerin fiziksel benliklerini olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrenciler, genellikle fiziksel aktiviteler ve spor etkinliklerine ilgi duyan, aktif bir yaşam tarzını benimseyen bireyler olabilir. Bu öğrenciler, fiziksel benliklerini geliştirmeye ve fiziksel aktivitelere katılarak sportif yeterliklerini artırmaya yönelik daha fazla motivasyona sahip olabilirler. Bunun yanısıra, öğrencilerin bölüm tercihleri, kendi fiziksel yetenekleri, ilgi alanları ve hedeflerine dayanabilir. Katılımcılardan rekreasyon bölümünü seçenler, fiziksel aktiviteler ve sporla daha fazla ilişkili olabilecekleri için daha yüksek fiziksel benlik düzeylerine sahip olabilirler.

İlgili literatür incelendiğinde, fiziksel benlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği çalışmaların sayısı yok denilebilecek kadar azdır. Bu çalışmalar içerisinde öğrenim görülen bölümler ile fiziksel benlik düzeyinin incelendiği çalışma olmadığı

görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında 4. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin değerlerinin alt sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ortaya çıkan bu sonucu, zaman içinde öğrencilerin spor bilimleri eğitimi ve deneyimiyle birlikte kendilerine olan güvenlerinin artmasının etkilemiş olabileceği düşünülebilir. 4. sınıfta öğrenim gören öğrenciler, daha fazla eğitim almış olabilir ve spor alanındaki bilgi ve becerilerini daha fazla geliştirmiş olabilirler. Bu da fiziksel benlik algılarını olumlu yönde etkileyebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, bu konuyla ilgili yapılmış olan çalışmaların sayısında bir hayli eksiklik olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.

Katılımcıların algıladıkları ekonomik düzey değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, fiziksel benlik ve fiziksel çekicilik alt boyutlarında ekonomik düzeyi iyi olan katılımcıların değerlerinin kendisinden daha düşük ekonomik düzeyde olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilirken; fiziksel kondisyon alt boyutunda ekonomik düzeyi kötü-çok kötü olan katılımcıların değerlerinin kendisinden daha iyi ekonomik düzeye sahip katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu sonuçlar, ekonomik durumun insanların fiziksel benlik algıları üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ekonomik düzeyi iyi olan bireylerin daha yüksek bir fiziksel benlik ve fiziksel çekicilik algısına sahip olmaları, muhtemelen ekonomik güvenliklerinin ve kaynaklara erişimlerinin daha fazla olmasından kaynaklanabilir. Bu kişiler, daha iyi beslenme, spor salonlarına erişim veya daha iyi giyim gibi faktörlere sahip olabilirler. Bu da onların fiziksel benliklerini olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan, ekonomik düzeyi kötü olan katılımcılar, maddi kaynaklara daha az erişimi olan veya spor ve sağlıklı yaşam tarzı için daha az fırsata sahip olan bireyler olabilir. Bu durumda, fiziksel kondisyon boyutunda daha iyi değerlere sahip olmaları, zorlu koşullara karşı direnç göstermeleri ve daha fazla çaba sarf etmeleriyle açıklanabilir. Kendilerini fiziksel olarak geliştirmek için daha fazla motivasyon ve azim gösteriyor olabilirler.

İlgili alanyazın incelendiğinde, bu konuyla ilgili yapılmış olan çalışmaların sayısında bir hayli eksiklik olduğu görülmektedir. Bu bağlamda çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği düşünülmektedir.

Katılımcıların spor yaşı değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında 10 yıl ve üzeri sporcu geçmişine sahip olan bireylerin 1-3 yıl sporcu geçmişine sahip olan bireylerden daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$). İlk olarak, uzun süreli spor yapmanın, bireyin bedenine olan güvenini artırması muhtemeldir. Spor yapmak, fiziksel olarak daha fit hissetmeyi sağlar ve bu da genel benlik algısını pozitif yönde etkiler. Aynı zamanda, uzun süreli spor yapmak, bireyin fiziksel becerilerini ve yeteneklerini geliştirmesine olanak tanır. Bu da fiziksel benlik algısının yükselmesine katkıda bulunabilir. Öte yandan, uzun süreli spor yapmanın, bireyin hedeflerine ulaşmasına ve sportif başarılar elde etmesine yardımcı olmasıdır. Sporcu geçmişi olan bireyler genellikle daha fazla deneyim kazanır, rekabet ortamlarında yer alır ve sportif başarılar elde etme şansı bulurlar. Bu da sportif yeterlik algısını artırabilir ve dolayısıyla fiziksel benlik düzeylerini yükseltebilir.

İlgili literatür incelendiğinde, Aygün (2021) yapmış olduğu çalışmada, fiziksel benlik, sportif yeterlik, fiziksel kuvvet ve fiziksel kondisyon boyutlarında uzun süreli egzersiz geçmişine sahip katılımcıların değerlerinin kısa süreli egzersiz geçmişine sahip olan katılımcıların değerlerinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular, çalışmamızın bulguları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcıların spor branşı değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde, fiziksel benlik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların değerlerinin branşı olmayan katılımcıların değerlerinden daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilirken; fiziksel kondisyon ve sportif yeterlik alt boyutunda bireysel sporlarla ilgilenen bireylerin takım sporları ile ilgilenen bireylerin değerlerinden daha yüksek değere sahip oldukları; genel benlik alt boyutunda ise takım sporları ile ilgilenen bireylerin değerlerinin branşı olmayan bireylerin değerlerinden daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$). İlk olarak, bireysel sporlarla ilgilenen katılımcıların, fiziksel benliklerini geliştirme konusunda daha fazla motivasyona sahip olabilecekleri düşünülebilir. Bireysel sporlar genellikle bireyin kendi performansıyla ilgili olduğu için, sporcular daha fazla kişisel sorumluluk alır ve kendi fiziksel becerilerini geliştirmek için daha fazla çaba sarf edebilirler. Ayrıca, bireysel sporlar genellikle daha spesifik fiziksel becerilerin geliştirilmesini gerektirebilir. Örneğin, bir atletin spesifik bir

teknik veya hareketi mükemmelleştirmesi gerekebilir. Bu da bireysel sporlarla uğraşan bireylerin fiziksel kuvvet, kondisyon ve sportif yeterlik alanlarında daha yüksek seviyelere ulaşmalarına yardımcı olabilir. Takım sporlarıyla ilgilenen bireylerde ise takım oyunu becerileri ve iş birliği ön planda olabilir. Bu tür sporlar genellikle takım içindeki iletişim, koordinasyon ve stratejiye dayanır. Dolayısıyla, takım sporlarıyla ilgilenen bireylerin genel benlik düzeylerinin daha yüksek olması, takım çalışması ve grup dinamikleri konusunda daha yetenekli olmalarından kaynaklanabilir. Son olarak, branşı olmayan bireylerin daha düşük fiziksel benlik düzeylerine sahip olması, spora düşük bir ilgi veya düşük katılım düzeyinden kaynaklanabilir. Spor branşıyla ilgilenmeyen bireyler genellikle spora daha az zaman ayırır ve fiziksel aktiviteleri daha az düzenli yaparlar, bu da fiziksel benlik düzeylerinde düşüşe neden olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, çeşitli değişkenler açısından fiziksel benlik düzeyinin incelendiği çalışmaların sayısı yok denilebilecek kadar azdır. Bu çalışmalar içerisinde spor branşı ile fiziksel benlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları değişkenine bağlı fiziksel benlik düzeyleri incelendiğinde genel benlik, fiziksel benlik, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve fiziksel kuvvet alt boyutlarında egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen katılımcıların değerlerinin egzersiz bağımlısı olmadığını düşünen değerlerinden daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$). Fiziksel benlik, bireyin kendi fiziksel özellikleri hakkındaki algısıdır. Bu algı, bireyin kendini fiziksel olarak beğenme, kabul etme ve değerlendirme şeklini içerir. Egzersiz bağımlılığı algısıyla ilişkili olarak, katılımcılar kendilerini egzersiz yaparak geliştirebileceklerine inandıkları için fiziksel benlik düzeyleri artmaktadır. Egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen bireyler, düzenli bir şekilde egzersiz yaparak fiziksel kondisyonlarını artırdığını, spor yaparak sportif yeterliklerini geliştirdiğini ve bunun sonucunda fiziksel çekiciliklerini ve kuvvetlerini artırdıklarını düşünebilirler. Bu düşüncelerin, katılımcıların kendilerine olan güvenlerini artırarak genel benlik düzeylerini yükselttiği düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, çeşitli değişkenler açısından fiziksel benlik düzeyinin incelendiği çalışmaların sayısı yok denilebilecek kadar azdır. Bu çalışmalar içerisinde egzersiz bağımlılığı algısı ile fiziksel benlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Bulgular, egzersiz bağımlılığı düzeyi arttıkça, katılımcıların fiziksel benlik düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Yani, egzersiz bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin genellikle kendilerini fiziksel açıdan daha iyi hissettikleri ve daha olumlu bir fiziksel benlik algısına sahip oldukları görülmektedir. Babic ve diğerleri (2014), “Gençlerde Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Benlik“ başlıklı meta analizinde gençler arasındaki fiziksel aktivitenin ve egzersizin, fiziksel benlik düzeylerini artırdığı ve olumlu bir etkisi olduğu belirtilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri, genellikle aktif bir yaşam tarzına sahip olmaları ve egzersiz yapmaya yönelik daha fazla bilgi ve farkındalığa sahip olmaları nedeniyle, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi daha belirgin bir şekilde deneyimleyebilirler. Egzersiz yapmak, vücut görüntüsü ve beden algısıyla ilgili olumlu duyguları artırabilir. Sürekli egzersiz yapan bireyler, fiziksel performanslarının artmasıyla birlikte kendilerine olan güvenlerini ve fiziksel yeteneklerini daha yüksek bir seviyede deneyimleyebilirler. Bunun sonucunda, egzersiz yapan bireyler, fiziksel aktiviteye bağlı olarak kendilerini daha iyi hisseder ve bu durum da fiziksel benlik düzeylerinde artış sağlayabilir.

Bu çalışma sadece spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapıldığı için, bu durum sonuçların genelleştirilmesi açısından sınırlılık sağlayabilir. Farklı yaş gruplarındaki bireyler ve farklı disiplinlerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılacak benzer çalışmalar, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışmasında, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların VKİ kategorisi faktörü ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken; cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf, algılanan ekonomik düzey, spor yaşı, spor branşı ve egzersiz bağımlılığı algısı faktörleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Katılımcıların fiziksel benlik düzeyleri ile cinsiyet, yaş, VKİ kategorisi, öğrenim görülen bölüm, öğrenim görülen sınıf, algılanan ekonomik düzey, spor yaşı, spor branşı ve egzersiz bağımlılığı algısı faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Son olarak, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.01$).

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak şu öneriler verilebilir:

- Öğrencilere egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık kazandırılabilir. Egzersizlerin sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olduğunu vurgulamalı ve aşırı egzersizin olumsuz sonuçlara yol açabileceğini her fırsatta anlatılmalıdır.
- Egzersiz bağımlılığı ile ilgili sorunları olan öğrencilere psikolojik destek sağlanması önemlidir. Eğitim kurumları bünyesinde psikolojik danışmanlık hizmetlerine erişimin kolaylaştırılması veya egzersiz bağımlılığı konusunda uzman bir danışmana yönlendirme yapılması düşünülebilir.
- Öğrencilere düzenli olarak fiziksel benlik değerlendirmesi yapmaları önerilebilir. Bu, öğrencilerin vücutlarıyla ilgili farkındalıklarını artırabilir ve olumlu bir fiziksel benlik algısı geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Öğrencilere sağlıklı beden görüntüsü kavramıyla ilgili eğitimler verilebilir. Medyanın etkisiyle oluşabilecek yanlış beden algısının önüne geçilmesi için, sağlıklı ve gerçekçi beden standartlarının vurgulandığı bilgilendirici çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Açıkbaş, F. C. (2021). *Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Adams, J. M. (2001). *Examining Exercise Dependence: The Development, Validation and Administration of The Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers and Cyclists*, Master's Thesis. University of Kentucky, Lexington.
- Adams, J., and Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: a review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Adana, F. (2004). *Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Kavramı Üzerine Atılganlık Eğitiminin Etkisi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, G., Özder, A., Koca Özer, B. ve Gültekin, T. (2004). Elit Erkek Sporcuların Vücut Kompozisyonu Değerleri . *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi* , 44 (1).
- Akyol, A. K., ve Salı G. (2013). Yatılı ve Gündüz Okuyan Çocukların Benlik Kavramlarının ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(4), 1377-1398.
- Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., and Álvarez-Hernández, J. F. (2018). Exercise addiction: Preliminary evidence on the role of psychological inflexibility, *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16, 199-206.
- Altın, M., ve Kıvrak, A. O. (2018). The Social Media Addiction among Turkish University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 13-20.
- Altıntaş A., Asçı, H., ve Özenir B. (2007). Fiziksel Benlik Algısı. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (2), 91-99.
- Arıkan, Z. (2011). *Bağımlılık tedavisinde karşılaşılan güçlükler ve bunlarla başa çıkma*. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu, Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 233-238.
- Arıkan, Z. (2012). *Madde Bağımlılığı, Düzeltme (Remisyon), Nüks (Relaps) ve Önlenmesi*, Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi/internet addiction and its treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55.
- Arias-Carrión, O., Stamelou, M., Murillo-Rodríguez, E., Menéndez-González, M., and Pöppel, E. (2010). Dopaminergic reward system: a short integrative review. *International archives of medicine*, 3(1), 1-6.
- Arpa, G. F. (2019). *Farklı liglerdeki kadın ve erkek futbolcuların fiziksel benlik algı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

- Arslan, H., Mergen, H., Mergen, B. E., Arslan, E., ve Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences*, 11(1), 1-13.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 137-146.
- Aslan, E. (1992). Benlik Kavramı ve Bireyin Yaşamındaki Etkileri. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4, 7-14.
- Aşçı F. H. (2004) (a). Benlik Algısı ve Egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (4), 233-266.
- Aşçı, F. H. (2004) (b). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48.
- Aygün, A. (2021). *Düzenli Egzersiz Katılımcılarında Egzersiz Kimliği ile Egzersizde Benlik Sunumu ve Fiziksel Benlik Algısı İlişkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., and Lubans, D. R. (2014). Physical activity and physical self-concept in youth: Systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44, 1589-1601.
- Berczik K, Szabo A, Griffiths M, Kurimay T, Kun B, Urbán R., vd. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use and Misuse*, 47, 403-11.
- Biddle, S. J., Fox, K., and Boutcher, S. (2003). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge, 88-98.
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., and Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The international journal of psychiatry in medicine*, 41(1), 15-28.
- Cicioğlu, H.İ., Demir, G.T., Bulğay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Council, N. R. (1999). Pathological Gambling: A Critical Review. *The National Academies Press*, 9–12 p. Web: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/6329/pathological-gambling-a-critical-review> adresinden 29 Mayıs 2023'te alınmıştır.
- Çağlar, E., Aşçı, F. H., Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe Sürümünün psikometrik özellikleri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6).
- Çakar, F. S., Karataş, Z. (2012). Ergenlerin benlik saygısı, algıladıkları sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 2397-2412.
- Çalin, S. (2019). *Anadolu Bölgesinde kumar bağımlılığının psikolojik semptomlarla olan ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (2015). *Eğitim Bütünlüğü İçinde Hareket Eğitimi ve Oyun*. (Yedinci baskı). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Matbaası, 35-150.
- Çelik, H., (2018). *Egzersiz deneyisel tip 1 diyabetik kalpte pgc-la, ppar-a, irisin, ucpl düzeylerine etkisi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çırak, M., Tuzgöl Dost, M. (2022). Nomophobia in university students: The roles of digital addiction, social connectedness, and life satisfaction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 35-52.
- Çingöz, Y.E., Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 19-28.
- 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.
- Demir, Ö. (2021). *Egzersiz Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiral, Ş. (2007). *Bayan judoculada yetenek seçimi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demirel, H., Cicioğlu, H. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 242-254.
- Downs, D. S., Hausenblas, H. A., and Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in physical education and exercise science*, 8(4), 183-201.
- Durusoy, E. Mutuş, R. (2021). Yeşil Egzersizin Kronik Ağrıya, Fiziksel ve Mental Sağlığa Etkileri. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14, 351-362.
- Egorov, A. Y., and Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208.
- Erkan, S., ve Kaya, A. (2012). *Deneyisel Olarak Denenmiş Grupla Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programları I*. (Beşinci baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2397-2412.
- Eysenck, H. J. (1997). Addiction, Personality and Motivation. *Human Psychopharmacology*, 12(2), 79– 87.
- Forrest, L. N., Smith, A. R., Fussner, L. M., Dodd, D. R., and Clerkin, E. M. (2016). Using implicit attitudes of exercise importance to predict explicit exercise dependence symptoms and exercise behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 91-97.
- Fox, K. R. (1997). *The Physical Self: From Motivation to Well-Being*. Champaign. IL: Human Kinetics, 58-80.
- Fox, K. R., and Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 11(4), 408-430.
- Freimuth, M., Moniz, S., and 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.

- Gander, M. J., and Gardiner, H. W. (1993), *Çocuk ve Ergen Gelişimi* (Çev. Onur B.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 120-180.
- Gökmen, H., Karagül, T., ve Aşçı, F. (1995). *Psikomotor Gelişim*. Ankara: GSGM Yayınları, 12-78.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction- Time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Güzel, M. C. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği)*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Hausenblas, H. A., and Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185.
- Hausenblas, H. A., and Giacobbi Jr, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Işık, U. (2007). *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İskender, K. B. (2021). *Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kalkavan, A., Terzi, E. ve Kayhan, R.F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 25-35.
- Karabıyık, M. (2021). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Kılıçarslan, E. (2006). *Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branşların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması:(Kdz. Ereğli Örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Koçyiğit, B., Pepe, O., İçen, İ. Ş. (2022). Elit Bisikletçilerde Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-127.
- Köroğlu, E. (2001). *Amerikan psikiyatri birliği: Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması El Kitabı (Dsm-Iv-Tr)*, (Dördüncü Baskı). Ankara.
- Kuru Turaşlı, N. ve Zembat, R. (2013). 6 Yaş Grubu Çocuklarda “Benlik Algısını Desteklemeye Yönelik Sosyal-Duygusal Hazırlık Programı”nın Etkililiğinin İncelenmesi . *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi* , 2 (2) , 8.
- Kuzucu, N. (2022). *Vücut Geliştirmeciler ve Egzersiz Programına Katılanların Egzersiz Bağımlılığı ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının Karşılaştırması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Leary, M. R. (1992). Self-presentational processes in exercise and sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 14(4), 339-351.

- Lichtenstein, M.B., Christiansen, E., Bilenberg, N., and Støving, R.K. (2012). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01515.x.
- Lindwall, M., and 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.
- Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 417- 430.
- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 237-259.
- Metin, N., ve Kangal, S. B. (2012). Bilim sanat merkezlerine devam eden 12–14 yaş grubu üstün yetenekli çocukların benlik algılarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(163).
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Ninot G, Delignières D., and Fortes M. (2000). L'évaluation de l'estime de soi dans le domaine corporel [Assessment of the physical self]. *Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives*, 53, 35-48.
- Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. (İkinci baskı). John Wiley & Sons Ltd.
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: İletişim Yayınları. 15-120.
- Özal, M. , Gökdemir, K. , Arslan, C. ve Orhan, S. (2003). Güreş Eğitim Merkezlerine Yetenekli Sporcu Seçme Sınavlarında Uygulanan Testlere İlişkin Bir Araştırma . Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi , 8 (2) , 19-32.
- Özcan, E. (2021). *Türkiye'deki Spor/Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Koronavirüs Anksiyete Durumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., and Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13(1), 1-9.
- Saanijoki, T., Tuominen, L., Tuulari, J. J., Nummenmaa, L., Arponen, E., Kalliokoski, K., and Hirvonen, J. (2018). Opioid release after high-intensity interval training in healthy human subjects. *Neuropsychopharmacology*, 43(2), 246-254.
- Sadeq, B.J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Sarı, M., ve Cenkseven, F. (2008). İlköğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ve benlik kavramı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-16.

- Sellman, D. (2016). Behavioural health disorders rather than behavioural addictions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 805-806.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., and Stanton, G. C. (1976). Selfconcept:Validation of construct interpretations. *Review of EducationalResearch*, 46, 407-441.
- Sonstroem, R. J. (1998). Physical Self-Concept: Assessment and External Validity. *Exercise and sport sciences reviews*, 26(1), 133-164.
- Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3) 219-224
- Sönmez, E. (2006). *Adolesan dönemi voleybolcu çocukların antropometrik ölçümlerinin belirlenmesi ve sedanter çocukların karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Starcevic, V., and Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned?. *Frontiers in psychiatry*, 8, 53.
- Sucular, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Szabo, A., and Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 25-28.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2007). Using multivariate statistics . Boston, MA: Allyn& Bacon. *Pearson Education*. doi, 10, 022267.
- Talaş, S. (2022). *Doğu Karadeniz Bölgesindeki Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rize.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları. 30-220.
- Tekkurşun Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1):10-24.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Toktaş, S., Demir, A., ve Aksu, A. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393.

- Uskan, S. B., (2020). *Halk Oyunları Sporcularının Fiziksel Benlik Algısı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Uzday, T. İ., ve Yüksel, N. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı*. Ankara: Cizgi Tıp Yayınevi.
- Uzun, F. (2020). *Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Üstün, E. ve Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik algısının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 229-233.
- Üzğü, M. A., Bozgüney, R., Can, B., Özlü M., Akat A., Güneş, F., ve Çalık, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 75-82.
- Williams, M., Hudson, J., and Lawson, R. J. (1999). Self-Presentation In Sport: Initial Development Of A Scale For Measuring Athletes'competitive Self-Presentation Concerns. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 27(5), 487-502.
- Yeltepe-Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel Yayınları. 50-120.
- Yıldızdal, B., (2022). *Yüzücülerde egzersiz bağımlılığının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yılmaz, M. (2022). *Egzersiz Bağımlılığı ve Kas Görünüm Memnuniyet İlişkisi:Sağlıklı Yaşam ve Spor Merkezleri Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ziyalar, A. (1985). Beden İmajı Kavramı. Yeni Sempozyum, *Cerahpaşa Tıp Fakültesi Dergisi*, 1(2), 31-37.
- Zmijewski, C. F., and Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.
- Zorba E.(1999). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*, (Birinci Baskı), G.S.G.M Eğitim Dairesi. Ankara. 96-97.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (Dördüncü Baskı), Ankara. 125-145.

EKLER

EK-1. Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.12.2022-E.546967

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Komisyonu**Sayı : E-77082166-302.08.01-546967
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

30.12.2022

Dağıtım Yerlerine

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi Mehmet Ali ÜZGÜ'nün, Prof.Dr.Hacı Ahmet PEKEL ve Doç.Dr.Ebru Olcay KARABULUT'un danışmanlığında yürüttüğü "*Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 13.12.2022 tarih ve 21 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2022 - 1457

Prof. Dr. İsmail KARAKAYA
Komisyon Başkanı

Ek: 1 Liste

DAĞITIM

Gereği:

Sayın Prof. Dr. Hacı Ahmet PEKEL

Sayın Doç. Dr. Ebru Olcay KARABULUT

Bilgi:

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

EK-1. (devam) Etik Komisyon İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.12.2022-E.546967	
GAZİ ÜNİVERSİTESİ ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ	
TOPLANTI TARİHİ : 13.12.2022	TOPLANTI SAYISI : 21
ADI - SOYADI	İMZA
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN	
Prof.Dr.C.Haluk BODUR	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Prof.Dr.Gülay BAYRAMOĞLU	
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ	
Prof.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Prof.Dr.İlyas OKUR	
Prof.Dr.Nihan KAFA	
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN	

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2. Ölçek Kullanım İzinleri



Gönül Tekkursun Demir

Alıcı: ben ▾

30 Mayıs Pzt 18:08 ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak üzere talep ettiğiniz “Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Farkındalık Ölçeği (EBİFÖ)” ektedir. İstedığınızı kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım.

Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Gönül Tekkursun Demir

[e-posta](#) :

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

10 Ek



Mehmet Ali Üzgü <

Alıcı: Emine ▾

30 Mayıs Pzt 17:36 ☆ ↶ ⋮

Emine Hocam merhaba,

Ben Mehmet Ali Üzgü. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisans öğrencisiyim. 2017 yılında geçerlik ve güvenilirliğini yapmış olduğunuz "Fiziksel Benlik Ölçeği" nizi yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak için izninizi talep ediyorum. Şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla, iyi çalışmalar.



Emine Çağlar

Alıcı: ben ▾

30 Mayıs Pzt 20:15 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Mehmet Ali,

Çalışmanızda tabii ki kullanabilirsiniz. Ekte Fiziksel Benlik Ölçeğini ve puanlamasını gönderiyorum. Eğer ölçeği kullanırsanız, madde 3 bizim popülasyonda çalışmadı, dolayısıyla hesaplamaya dahil etmemeniz gerekiyor. Ben puanlama dosyasından çıkardım, ama ölçekte hala yer alıyor. Dikkatinizi çekmek istedim. Ekte ölçeği, puanlamasını ve ölçeğin psikometrik özelliklerine yönelik olarak yayımlanmış makalemizi paylaşıyorum...

Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum...

Prof. Dr. Emine Çağlar

...

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, Adı : ÜZGÜ, Mehmet Ali
Uyruğu : T.C.

Eğitim Derecesi	Okul / Program	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Gazi Üni. / Beden Eğitimi ve Spor	Devam Ediyor
Lisans	Selçuk Üni. / Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	2019
Lise	Konya Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	2017

İş Deneyimi, Yıl	Çalıştığı Yer	Görev
2023 – Devam Ediyor	Pamukkale Halk Eğitim Merkezi / Denizli	Futbol Usta Öğretici
2021 - 2022	Temaşehir Spor Merkezi / Konya	Yüzme Antrenörü
2018 - 2018	Selçuklu Belediye Spor Kulübü	Futbol Antrenörü

Yabancı Dili

İngilizce

Yayınlar

- Üzgü, M. A. , Bozgüney, R. , Can, B. , Ozlu, M. , Akat, A. , Güneş, F. & Çalık, F. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi . Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi , 3 (1) , 75-82 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/dujoss/issue/75899/1201372>
- Altın, M. , Bozgüney, R. , Üzgü, M. A. & Denктаş, M. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları (BESYO) ve Spor Bilimleri Fakülteleri (SBF) Özel Yetenek Sınavlarının İncelenmesi ve Değerlendirilmesi . Gençlik Araştırmaları Dergisi , 10 (28) , 131-154 . DOI: 10.52528/genclikarastirmalari.1114941



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..

