

Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı

Exercise Addiction and Self-Esteem in Individuals Exercising

Haşim Katra ¹ 

1. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ezine Meslek Yüksekokulu, Çanakkale

Abstract

Objective: The aim of this study was to determine the exercise addiction level and self-esteem of individuals who exercise, and to examine correlations and differences with different variables.

Method: A total of 202 people exercising in sports centers located in Çanakkale provincial center participated in the research. Data collection tools used in the research included the Exercise Addiction Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale.

Results: Gender variable was determined to have no effect on exercise addiction and self-esteem. According to the marital status variable, participants were determined to have significant differences in postponement of individual-social needs and conflict points. There was a significant correlation identified between the age variable and self-esteem points. Individuals participating in exercise were determined to have a positive significant correlation between frequency of exercise and exercise age with exercise addiction.

Conclusion: Individuals who exercise were a dependent group in terms of exercise addiction and had high self-esteem points, while exercise addiction levels increased with the increase in weekly exercise duration and months of participation in exercise. Additionally, among individuals who exercise, single individuals were concluded to postpone individual and social needs for participation in exercise.

Keywords: Exercise, exercise addiction, self-esteem

Öz

Amaç: Bu çalışmada egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyini, benlik saygılarını belirlemek, farklı değişkenlerle ilişkileri ve farkları ortaya koymak amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Çanakkale İl merkezinde bulunan spor merkezlerinde egzersiz yapan 202 kişi katılmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Medeni durum değişkenine göre katılımcıların bireysel-sosyal ihtiyaçlarını erteleme ve çatışma puanlarında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni ve benlik saygısı puanı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Egzersize katılan bireylerin egzersiz sıklığı ve egzersiz yaşlarının egzersiz bağımlılığıyla pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı açısından bağımlı grup oldukları ve benlik saygı puanlarının yüksek olduğu, haftalık egzersiz süresi ve egzersize katılım aylarının artmasıyla birlikte egzersiz bağımlılık düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Bununla birlikte egzersiz yapan bireyler arasında bekar olan bireylerin egzersize katılım için bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteleyebildikleri sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, benlik saygısı

Giriş

Egzersiz, planlı, yapılandırılmış, tekrarlayıcı fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir (1). Düzenli fiziksel aktivitenin genel sağlığı ve zindeliği iyileştirmeye yardımcı olduğu ve birçok kronik hastalık riskini azalttığı iyi bilinmektedir (2). Berczik ve diğerleri (3) benzer şekilde düzenli fiziksel aktiviteye katılımın sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynadığını belirtmiş olup, aşırı egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini vurgulamışlardır.

Bağımlılık, alışkanlık oluşturan maddeye zorunlu ihtiyaç ve kullanımdır (4). Son zamanlarda bağımlılık kavramının içeriğinde değişiklikler olmuş, öncesinde psikoaktif maddeler ile ilişkilendirilen bağımlılık kavramı, günümüzde maddeye dayanmayan ve davranışsal bağımlılıklar olarak adlandırılan yeni kategorilerde karşımıza çıkmaktadır (5). Bazı insanlar için egzersiz, davranışsal bağımlılık kriterlerinin çoğunu karşılayan aşırı ve takıntılı egzersiz modellerine dönüşebilir. Egzersiz bağımlılığı, artan egzersiz miktarı, yoksunluk semptomları, tolerans ve kontrol kaybı ile karakterizedir. Egzersiz bağımlılığı fiziksel ve psikolojik sıkıntıya, sağlığın azalmasına neden olabilir (6). "Bağımlı" egzersiz yapan bireylerin, içsel ödüller için egzersiz yapma ve egzersiz yapamadıklarında rahatsız edici yoksunluk hissi yaşama olasılığı daha yüksektir. Egzersiz yapanlar, sürdürülebilir uzun vadeli fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık sonuçlarına yardımcı olan bir tutumu benimserken bir yandan da bir yaşam dengesi duygusu edinmelidir (7). Szabo ve diğerleri (8) egzersiz bağımlılığının bilinmesi, tanınması ve her şekilde önlenmesi gereken psikolojik bir hastalık olarak ifade etmiştir.

Brown ve diğerleri (9) benlik saygısını insanların karakteristik olarak kendileri hakkında hissettiklerini ifade etmek için kullanıldığını belirtmiştir. Sosyal bilimlerde benlik saygısı, kişinin kendisinin veya kişiliğinin göze çarpan nitelikleri karşısındaki değerlemelerin toplamı olarak ölçülen varsayımsal bir yapıdır. Bununla birlikte kişinin kendi değer ve öneminin duyuşsal bir değerlendirilmesidir (10). Bu nedenle, benlik saygısı bir enerji rezervuarı ile benzerdir. Benlik saygısı rezervuarı başarılı bir kendini doğrulama ile doldurulur ve kendi kendini doğrulama süreci bozulduğunda tükenir (11). Fox (12) benlik saygısının genel halk arasında anlam kazanmış birkaç psikolojik terimden biri olduğunu, yaşam kalitesi ve zihinsel sağlığın önemli bir yönü olarak kabul edildiğini belirtmiştir. Orth ve Robins (13) ergenlik döneminden orta yetişkinliğe kadar benlik saygısının arttığını, 50-60 yaşlarında zirveye ulaştığı ve daha sonrasında yaşlılığa doğru azalmaya başladığını belirtmiştir.

Fiziksel aktivite ve egzersizin psikolojik zindeliği geliştirmesi sebebiyle bu alanlarda araştırmalara ilgi artmıştır. Bu bağlamda, benlik algısı zihinsel sağlığın ve bireyin psikolojik fonksiyonlarının bir göstergesi olması sebebiyle egzersiz ile ilişkisi araştırılan psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır (14). Egzersize katılımın fiziksel ve zihinsel sağlığa olumlu yönde etkisi bilinmektedir. Bununla beraber egzersize katılan bireylerde egzersize yönelik bağımlılık düzeyi ve zihinsel sağlığın belirleyicilerinden olan benlik saygı düzeyinin belirlenmesi, ilişkilerin ortaya konması önem arz etmektedir. Bu sebeple bu araştırmanın amacı egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısının arasındaki istatistiksel ilişkiyi, farklı değişkenler ile egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısının gruplar arasındaki farklarını ve ilişkilerini ortaya koymaktır.

Yöntem

Örneklem

Çalışma tarama tipi ve ilişkisel tarama tipi araştırmaya uygun şekilde hazırlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Çanakkale ilinde hizmet veren fitness spor merkezlerine egzersiz amacıyla katılım sağlayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme tekniği kullanılmış ve bu sebeple örneklem hesaplaması yapılmamıştır. Araştırmanın veri toplama araçlarını 10 farklı fitness spor merkezinde egzersiz yapan 240 katılımcı yanıtlamıştır. Araştırmanın veri toplama süreci 11-02-2021 ve 11-03-2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

İşlem

Çanakkale İl Merkezinde bulunan fitness spor merkezlerinde egzersiz yapan erkek ve kadın toplam 240 katılımcıya veri toplama araçları araştırmacı tarafından maske, mesafe ve hijyen kuralları çerçevesinde yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmaya 18 yaş altı bireylerin katılmasında ailelerinden onam alınması gerektiği için 18 yaş altındaki bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların araştırmaya dahil edilme kriterleri fitness spor merkezlerinde egzersiz yapıyor olmaları ve gönüllü katılım göstermeleridir. Katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlarda samimi oldukları varsayılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere aydınlatılmış onam formu veri toplama araçlarıyla birlikte sunulmuş, araştırmaya katılımı kabul ettiklerini onaylamışlardır. Katılımcılardan toplanan 240 veri toplama aracına verilen yanıtlarda eksik ve hatalı verilerin olduğu belirlenen 38 katılımcıya ait veri araştırmaya dahil edilmedi. Araştırmaya katılım gösteren egzersiz yapan bireylerin yaş ortalaması $27,21 \pm 8,88$ 'dir. Araştırmaya 151 erkek (%74,8) ve 51 kadın (%25,2) toplam 202 katılımcının verileri dahil edilmiştir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Rektörlüğü, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü E-84026528-050.01.04-2100021083 sayılı kararıyla çalışmanın etik kurul izni alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Veri Toplama Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik form yaş, cinsiyet, medeni durum, hafta kaç gün egzersiz yapıyorsunuz?, ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz ? (Yıl veya ay olarak belirtiniz) şeklindedir. Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz? (Yıl veya ay olarak belirtiniz) sorusuna yıl olarak yanıt veren bireylerin yanıtları ay değişkenine çevrilerek verileri giriş yapılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Demir ve arkadaşları (15) tarafından geliştirilen bununla birlikte geçerlilik ve güvenirlik çalışması gerçekleştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 17 madde ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin birinci alt ölçek "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi", ikinci alt ölçek "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma", üçüncü alt ölçek ise "Tolerans Gelişimi ve Tutku" şeklindedir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88, birinci alt ölçek için 0,83; ikinci alt ölçek için 0,79; üçüncü alt ölçek için 0,77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin puanlaması; 1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Kısmen Katılmıyorum, 3= Orta Düzeyde Katılmıyorum, 4= Katılıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir. Puan aralıkları "1-17 normal grup, 18- 34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak değerlendirilmektedir.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (16) tarafından geliştiren ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çuhadaroğlu (17) tarafından gerçekleştirmiştir. 63 madden oluşan ölçek 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Çalışmamızda Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. 10 madden oluşan alt ölçek 4'lü likert tipidir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinde her alt test için elde edilen güvenirlik katsayıları 0.49 ile 0.89 arasında değişmiştir (16). Ölçeğin değerlendirmesinde puanlama şu şekildedir; 1,2,4,6,7. Maddelerde: Çok doğru=4, Doğru=3, Yanlış= 2, Çok yanlış=1 şeklinde, 2,5,8,9,10. Maddelerde: Çok doğru =1, Doğru= 2, Yanlış=3, Çok yanlış= 4 olarak puanlanmaktadır ve ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir (18).

Veri Analizi

Elde edilen veriler SPSS 20.0 istatistiksel analiz programında analiz edilmiş, verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle (Tablo 2) verilerin analizinde nonparametrik testler kullanılmıştır. Verilerin analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Spearman Korelasyon analizi, gruplar arasındaki farkları belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırma yaş ortalaması $27,21 \pm 8,88$ olan 151 erkek ve 51 kadın toplam 202 kişi katılım göstermiştir. Katılımcılar %21,3'ü evli (43 kişi) ve %78,7'si (159 kişi) bekaıdır. Katılımcılar haftada ortalama $4,31 \pm 0,90$ gün egzersiz yapmakta ve ortalama $53,50 \pm 95,62$ aylık bir süredir egzersize katılım sağlamaktadırlar. Egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ortalama puanı $53,02 \pm 10,77$, egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinden aşırı odaklanma ve duygu değişimi ortalama puanı $26,02 \pm 5,16$, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ortalama puanı $14,65 \pm 4,47$, tolerans gelişimi ve tutku ortalama puanı $12,34 \pm 3,91$, benlik saygısı puanları ortalama puanı, ise $33,64 \pm 4,22$ olarak belirlenmiştir. Egzersiz yapan bireylerin bağımlı grup olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yapan bireylerin benlik saygısı orta düzeydedir.

Tablo 1. Egzersiz yapan bireylerin yaş değişkeniyle egzersiz bağımlılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişki

	Yaş	Egzersiz Bağımlılığı	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Benlik Saygısı
r	1	-,020	,085	-,118	-,054	,224**
p		0,775	0,232	0,096	0,446	0,001

Egzersiz yapan bireylerin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Spearman Korelasyon analiz sonucu Tablo 1'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların yaş değişkeni ve benlik saygıları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki varken ($p < 0,05$), yaş ve egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı ilişki yoktur ($p > 0,05$). Katılımcıların yaş değişkeni ve egzersiz bağımlılığı alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 2. Egzersiz yapan bireylerin haftalık egzersiz sıklığı ve egzersiz yaptıkları ay değişkeniyle egzersiz bağımlılıkları ve benlik saygıları arasındaki ilişki

	Haftalık Egzersiz Günü	Egzersiz Bağımlılığı	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Benlik Saygısı
r	1	,146*	,161*	,090	,116	-,037
p		0,019	0,011	0,102	0,050	0,300
	Egzersiz Yaptıkları Ay					
r	1	,391**	,412**	,229**	,283**	,147*
p		0,000	0,000	0,004	0,000	0,018

Egzersiz yapan bireylerin haftalık egzersiz sıklığı ve egzersiz yaptıkları ay değişkenine göre egzersiz bağımlılığı, alt ölçekleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Spearman Korelasyon analiz sonucu Tablo 2'de gösterilmiştir. Buna göre katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı ve egzersiz bağımlılığı değişkeni arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır ($p < 0,05$). Bununla birlikte egzersiz yapan bireylerin haftalık egzersiz sıklığı ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişki vardır ($p < 0,05$). Haftalık egzersiz sıklığı ve bireysel-sosyal ihtiyaçları ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p > 0,05$). Katılımcıların egzersiz ayları ve egzersiz bağımlılığı değişkeni arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ($p < 0,01$). Egzersiz yapan bireylerin egzersiz ayı ve egzersiz bağımlılığı alt ölçekleri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki vardır ($p < 0,01$). Egzersiz yapan bireylerin egzersiz ayları ve benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır ($p < 0,05$).

Tablo 3. Egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve alt ölçekleri, benlik saygısı puanları arasındaki fark

	Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Egzersiz Bağımlılığı	Erkek	151	101,85	15379	3798,00	-,146	0,884
Toplam Puan	Kadın	51	100,47	5124			
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	151	101,04	15257	3781,00	-,193	0,847
	Kadın	51	102,86	5246			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	151	105,34	15906,50	3270,50	-1,612	0,107
	Kadın	51	90,13	4596,50			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	151	100,86	15230	3754,00	-,268	0,788
	Kadın	51	103,39	5273			
Benlik toplam puan	Erkek	151	98,57	14884,50	3408,50	-1,228	0,219
	Kadın	51	110,17	5618,50			

Egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve alt ölçekleri, benlik saygısı puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir. Buna göre egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($U=3798$, $p>0,05$). Egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt ölçekleri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanları ($U=3781$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışması puanları ($U=3270,50$), tolerans gelişimi ve tutku puanları ($U=3754$) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$). Egzersiz yapan bireylerin benlik saygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($U=3408,50$, $p>0,05$). Cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4. Egzersiz yapan bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz bağımlılığı ve alt ölçekleri, benlik saygısı puanları arasındaki fark

	Medeni Durumu	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Egzersiz Bağımlılığı Toplam Puanı	Evli	43	96,90	4166,50	3220,50	-,583	0,560
	Bekar	159	102,75	16336,50			
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evli	43	109,34	4701,50	3081,50	-,993	0,321
	Bekar	159	99,38	15801,50			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evli	43	85,35	3670,00	2724,00	-2,048	0,041
	Bekar	159	105,87	16833,00			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evli	43	94,83	4077,50	3131,50	-,847	0,397
	Bekar	159	103,31	16425,50			
Benlik toplam puan	Evli	43	118,92	5113,50	2669,50	-2,209	0,027
	Bekar	159	96,79	15389,50			

Egzersiz yapan bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz bağımlılığı ve alt ölçekleri, benlik saygısı puanları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 4'te gösterilmiştir. Egzersiz yapan bireylerin medeni durum değişkenine göre gruplar arasında egzersiz bağımlılığı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($U=3220,50$, $p>0,05$). Egzersiz yapan

bireylerin medeni durum değişkeni ve egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinden aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt ölçeğinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($U=0,03081,50$, $p>0,05$). Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt ölçeğinde medeni durum değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($U=2724$, $p<0,05$). Buna göre bekar katılımcıların sıra ortalaması puanı (Sıra Ortalaması=105,87), evli bireylerin sıra ortalaması puanına göre (Sıra Ortalaması=85,35) yüksektir. Egzersiz yapan bireylerin medeni durumuna göre tolerans değişimi ve tutku alt ölçeğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($U=3131,50$, $p>0,05$). Egzersiz yapan bireylerin medeni durumlarına göre benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($U=2669,50$, $p<0,05$). Buna göre evli bireylerin benlik saygısı puanı (Sıra ortalaması=118,92) bekar bireylerin (Sıra Ortalaması=96,79) benlik saygısı sıra ortalaması puanından yüksektir.

Tartışma

Bu araştırma egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısını incelemek, farklı değişkenler arasındaki ilişki ve farkları ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma Çanakkale İl Merkezinde bulunan 10 farklı fitness spor merkezinde 18 yaşında üzerinde olan ve egzersiz yapan bireylerle sınırlıdır. Çalışmada elde edilen veriler fitness spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin ölçüm araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmada incelenen değişkenler veri toplama araçları ve demografik değişkenlere dair formdan elde edilen verilerle sınırlıdır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Bu durumun cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmalarda katılımcı sayısının düşük olması ve cinsiyet durumuna göre katılımcı sayıları arasındaki farktan kaynaklandığı düşünülebilir. Bununla birlikte çalışmamızda katılımcıların tamamının egzersiz yapan bireylerden oluşması sebebiyle egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkeninden etkilenmediği söylenebilir. Literatür incelendiğinde farklı bulguların olduğu görülmektedir. Zmijewski ve Howard (19) gerçekleştirdikleri bir çalışmada kadınların erkeklere oranla egzersiz bağımlılıklarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Cicioğlu ve diğerleri (20) ise erkek sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir. Costa ve diğerleri (21) çalışmasında erkeklerin egzersiz bağımlılığının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt ölçekleri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Egzersiz bağımlılığı toplam puanında olduğu gibi egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinde de cinsiyet değişkeninin etkisi olmadığı görülmektedir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli (22) spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyinin farklılaştığını belirtmiş, erkeklerin egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının kadınlara oranla bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ölçeğinde anlamlı düzeyde farklılaştığı, tolerans gelişimi ve tutku alt ölçeğinde erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirtmiştir. Demirel ve Cicioğlu (23) gerçekleştirdikleri bir çalışmada kadın ve erkeklerin egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinde aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puan ortalamalarına göre az riskli grupta oldukları, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise normal grupta olduklarını belirtmiştir, cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark olmadığı ve istatistiksel olarak cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığını belirtmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmamızda elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalar olduğu gibi, farklı bulguların olduğu görülmektedir.

Egzersiz yapan bireylerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Atan ve diğerleri (24) gerçekleştirdikleri bir çalışmada üniversitede öğrenim gören sporcu ve sedanterlerin cinsiyet değişkeninin benlik saygısını etkilemediğini belirtmişlerdir. Merdinoğlu ve diğerleri (25) çalışmasında kadınların benlik saygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Öner (26) genç yetişkin egzersiz liderleri üzerinde yaptığı bir çalışmada kadınların erkeklere göre benlik saygı puanlarının daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Literatür

incelendiğinde çalışmamızda elde edilen bulguları destekler sonuçlar olduğu gibi farklı sonuçlarında mevcut olduğu görülmektedir. Bu durum çalışmalarda örneklem gruplarının farklı olmasından kaynaklanabileceği gibi cinsiyet değişkeninin dahil edildiği çalışmalarda değişkenler arasında katılımcı sayısı farkından kaynakladığını düşünülebilir. Ayrıca örneklemde egzersiz yapan bireylerden oluşması sebebiyle cinsiyet değişkeninin egzersiz yapan bireylerde zihinsel sağlığın bir belirleyicisi olan benlik saygısı üzerine etkisi olmadığı söylenebilir.

Katılımcıların yaş değişkeni ve benlik saygısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bunun sebebi olarak bireylerin yaşı ilerledikçe kendilerini değerlendirme durumlarının olumlu yönde ilerlemesi ve benlik saygılarının yükselmesi olarak yorumlanabilir. Merdinoğlu ve diğerleri (25) çalışmasında katılımcıların yaş değişkeni grupları ve benlik saygıları arasında anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir. Kırkbir (27) ise gerçekleştirdiği çalışmada yaş değişkenine göre grupların benlik saygısı puanlarında anlamlı fark olduğunu belirtmiştir. Yöyen (28) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği bir çalışmada yaş değişkeninin benlik saygısını etkilemediğini belirtmiştir. Öner (26) gerçekleştirdiği bir çalışmada yaş değişkeni ve benlik saygısı alt boyutlarının ilişkili olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde yaş değişkeni ve benlik saygısı ilişkisinde araştırmamızı sonuçlarını destekleyen çalışmalar mevcutken farklı sonuçların olduğunu görülmektedir. Katılımcıların tamamının egzersiz yapan bireylerden oluşmasına rağmen yaş değişkeninin benlik saygısının artmasında rol oynayan bir değişken olduğu söylenebilir.

Egzersiz yapan bireylerin yaş değişkeni ve egzersiz bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır. Katılımcıların yaş değişkeni ve egzersiz bağımlılığı alt ölçekleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenmemiştir. Bunun sebebi olarak yaş değişkeninin egzersiz yapan bireylerde egzersize yönelik bağımlı olmalarında rol oynamadığı söylenebilir. Cicioğlu ve diğerleri (20) elit düzey sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada elit sporcuların yaş değişkenleri ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğunu, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaş değişkeni ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir.

Egzersiz yapan bireylerin haftalık egzersiz günleriyle egzersiz bağımlılık puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Egzersiz yapan bireylerin haftalık egzersiz gün saygısı arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcıların haftalık egzersiz günleri ile egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinden olan aşırı odaklanma ve duygu değişimiyle istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu duruma göre egzersiz yapan bireylerin egzersiz günü arttırarak egzersize yönelik aşırı odaklanma düzeylerinin arttırdığı ve egzersize katılımdan keyif aldıkları söylenebilir. Bavlı ve diğerleri (30) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların haftalık egzersiz sıklığının bağımlı grubun diğer gruplara göre istatistiksel anlamda daha fazla haftalık egzersiz sıklığına sahip olduğunu belirtmiştir. Costa ve diğerleri (21) egzersiz sıklığının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceğini belirtmiştir.

Egzersiz yapan bireylerin egzersiz yaşı ve egzersiz bağımlılığı puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların egzersiz yaptıkları ay değişkeniyle egzersiz bağımlılığı alt ölçekleri olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Egzersiz yaşı arttıkça katılımcıların alt ölçeklerden aldıkları puanlar artmaktadır. Bu durum egzersiz yapan bireylerin egzersiz yaşı arttıkça egzersize katılıma yönelik odaklanmalarının arttığı, egzersizden keyif aldıkları, günlük temel ihtiyaçlarını egzersize katılım amacıyla erteleyebildikleri, egzersize yönelik tutkularının arttığı söylenebilir. Bavlı ve diğerleri (30) katılımcıların egzersiz yaşının bağımlı grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. İlbak ve Altun (31) sedanter olmayan bireyler üzerine gerçekleştirdikleri bir çalışmada egzersiz yılı 1-3 yıl olan grubun diğer gruplara göre egzersiz bağımlılık puanlarının anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtmiştir. Orhan ve diğerleri (32) gerçekleştirdikleri bir çalışmada egzersiz bağımlılığı ortalamalarında egzersiz yaşı, düzenli egzersiz ve haftalık egzersiz sıklığına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Hausenblas ve Symons (33) egzersize katılım yılı ile birlikte yüksek sıklıkta egzersizin egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olduğunu, Costa ve diğerleri

(21) spor yaşının egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında etkili olabileceğini belirtmiştir. Literatür incelendiğinde sonuçların çalışmamızda elde edilen sonuçları destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Egzersize yapan bireylerin egzersiz yaşı egzersize yönelik bağımlılığın artmasını tetikleyen değişken olduğu düşünülebilir.

Egzersiz yapan bireylerin egzersiz yaptıkları ay değişkeni ve benlik saygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu durumun egzersiz yaşı yüksek olan bireylerin yaşlarının da yüksek olma ihtimalinden ortaya çıktığı düşünülebilir. Çalışma da yaş değişkeni ve benlik saygısı arasında pozitif ilişki olması bu durumu destekler niteliktedir. Kırkbir (27) gerçekleştirdiği bir çalışmada fitness sporcularının bu sporu ne süredir yaptıklarının benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmiştir.

Egzersiz yapan bireylerin medeni durumlarına göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Bununla birlikte egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Buna göre bekar olan bireylerin evli olan bireylere göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanları daha yüksektir. Bu durumun bekar bireylerin bireysel-sosyal ihtiyaçlarını egzersize katılım amacıyla erteleme olasılıklarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu, bazı sosyal ve bireysel ihtiyaçlarını egzersiz yapabilmek için erteleyebildikleri söylenebilir.

Egzersiz yapan bireylerin medeni durumlarına göre benlik saygıları puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Buna göre evli olan bireylerin benlik saygısı puanı bekar olanlara göre daha yüksektir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçların olduğu söylenebilir. Kırkbir (27) fitness sporuyla ilgilenen sporcular üzerine gerçekleştirdiği çalışmada medeni duruma göre anlamlı fark olduğu ve evli bireylerin benlik saygısının bekar bireylere göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Min (29) çalışmada katılımcıların medeni durumlarına göre benlik saygılarında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Bunun nedeni olarak evli bireylerin bekar bireylere göre yaşlarının daha ileride olması ihtimalinden kaynaklandığı düşünülebilir. Çalışmamızda yaş değişkeni ve benlik saygısı arasındaki ilişki de bu durumu desteklemektedir.

Sonuç olarak egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ve benlik saygısı puanları incelendiğinde egzersiz bağımlılıkların yüksek olduğu ve bağımlı grup oldukları, bunun birlikte benlik saygısı puanlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Egzersize katılım benlik saygısının artmasında etkili bir unsurdur. Egzersiz yapan bireylerde egzersiz sıklığı ve egzersiz yaşının egzersiz bağımlılığının artmasıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Daha yüksek örneklem sayılara ulaşarak benzer çalışmanın yapılması, egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısının değişim durumunu daha iyi anlayabilmek amacıyla sedanter bireylerle gerçekleştirilecek egzersiz müdahaleleri ile birlikte araştırılması, farklı egzersiz türleri arasında egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısının araştırılması önerilebilir.

Kaynaklar

1. Özer MK. Fiziksel Uygunluk. 2.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Evi, 2006.
2. Chen W. Frequent exercise: a healthy habit or a behavioral addiction? Chronic Dis Transl Med 2016; 2(4): 235-240.
3. Berczik K, Szabo A, Griffiths MD, Kurimay T, Kun B, Urban R, Demetrovics Z. Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. Substance Use Misuse 2012; 47(4): 403-417.
4. Hesse M. What does addiction mean to me. Mens Sana Monogr 2006; 4(1): 104-126.
5. Nazlıgül MD, Yılmaz AE. Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. Bağımlılık Dergisi 2019; 20(2): 97-108.
6. Lichtenstein MB, Hinze CJ. Exercise addiction. Essau CA, Delfabbro PH, (Editörler), Adolescent addiction. Academic Press 2020; 2.Baskı: 265-290.
7. Landolfi E. Exercise addiction. Sports Med 2013; 43(2): 111-119.
8. Szabo A, Griffiths MD, Marcos RLV, Mervo B, Demetrovics Z. Methodological and Conceptual limitations in exercise addiction research. Yale J Biol Med 2015; 88(3): 303-308.

9. Brown JD, Dutton KA, Cook KE. From the top down: self-esteem and self-evaluation. *Cogn Emot* 2001; 15(5): 615-631.
10. Blascovich J, Tomaka J. Measures of self-esteem. Robinson JP, Shave PR, Wrightsman LS (Editörler). *Measures of personality and social psychological attitudes*. Academic Press 1991; 115-160.
11. Cast AD, Burke PJ. A theory of self-esteem. *Social Forces* 2002; 80(3): 1041-1068.
12. Fox KR. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Biddle. S, Fox. KR, Boutcher. SH (Editörler). *Physical activity and psychological well-being*. London: Routledge, 2000; 88-117.
13. Orth U, Robins RW. The development of self-esteem. *Curr Dir Psychol Sci* 2014; 23(5): 381-387.
14. Aşçı H. Benlik algısı ve egzersiz. *Spor Bilimleri Dergisi* 2004; 15(4): 233-266.
15. Demir GT, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2018; 26(3): 865-874.
16. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press 1965.
17. Çuhadaroğlu F. *Adölesanlarda benlik saygısı*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, 1986.
18. Oğurlu U. Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi (DDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, 2006.
19. Zmijewski CF, Howard MO. Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eat Behav* 2003; 4(2): 181-195.
20. Cicioğlu Hİ, Tekkurşun-Demir G, Bulğay C, Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi* 2019; 20(1): 12-20.
21. Costa S, Hausenblas AH, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcen R. The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *J Behav Addict* 2013; 2(4): 216-223.
22. Tekkurşun-Demir G, Türkeli A. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2019; 4(1): 10-24.
23. Demirel HG, Cicioğlu Hİ. Üst Düzey Sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 2020; 5(3): 242-254.
24. Atan T, Ünver Ş, Allahverdi E. Üniversitede öğrenim gören sporcuların ve sedanterlerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2018; 13(1): 125-135.
25. Merdinoğlu A, Gürsoy R, Hazar K, Dalı M. Analysis of body perception and self-esteem values connected with aerobic exercise in female and male adults. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2017; 11(3): 333-339.
26. Öner Ç. Genç yetişkin egzersiz liderlerinin benlik saygıları ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi* 2019; 3(2): 121-136.
27. Kırkbir H. Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans, Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2019.
28. Yöyen E. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2017; 25(6): 2185-2198.
29. Min SY. Depression, self-esteem, and quality of life in a community. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* 2010; 19(1): 1-10.
30. Bavlı Ö, Kozanoğlu ME, Doğanay A. Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi* 2011; 13(2): 150-153.
31. İlbak İ, Altun M. Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *ÇOMÜ Spor Bilimleri Dergisi* 2020; 3(1): 11-19.
32. Orhan S, Yücel AS, Gür E, Karadağ M. Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies* 2019; 14(2): 669-678.
33. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: A systematic review. *Psychol Sport Exerc* 2002; 3(2): 89-123.