

Modern Yaşam ve Egzersiz Bağımlılığı

Fuat Orkun Tapşın¹

Faik Orhun Tapşın²

Özet

Modern yaşam, teknolojik gelişmeler, kentleşme, değişen çalışma koşulları ve dijitalleşmenin etkisiyle bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarında önemli değişimlere neden olmuştur. Bu süreçte fiziksel aktivite ve egzersiz, sağlıklı yaşamın sürdürülmesi, stresin azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli bir yere sahip olmuştur. Düzenli egzersiz yapmak bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını destekleyen olumlu bir davranış olarak kabul edilmektedir. Ancak bazı durumlarda egzersiz davranışı kontrol edilemeyen bir alışkanlığa dönüşebilmekte ve bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma isteğini kontrol etmekte güçlük yaşaması ve egzersizi sürdürmediğinde huzursuzluk, gerginlik veya suçluluk gibi olumsuz duygular hissetmesiyle karakterize edilmektedir. Aşırı egzersiz davranışı zamanla fiziksel yaralanmalara, yorgunluğa, sosyal ilişkilerde bozulmalara ve günlük sorumlulukların ihmal edilmesine neden olabilmektedir. Özellikle modern yaşamın performans odaklı yapısı, ideal beden algısı ve sağlıklı yaşam eğilimleri, bazı bireylerde egzersize yönelik aşırı yönelimi artırabilmektedir. Bu bölümde modern yaşamın bireylerin egzersiz alışkanlıkları üzerindeki etkileri ve egzersiz bağımlılığı kavramı ele alınmıştır. Egzersiz bağımlılığının temel özellikleri, ortaya çıkış nedenleri ve bireyler üzerindeki olası etkileri değerlendirilmiştir. Düzenli egzersizin sağlıklı yaşam için önemli olduğu, ancak egzersiz davranışının dengeli bir şekilde sürdürülmesinin bireysel sağlık ve yaşam kalitesi açısından büyük önem taşıdığı vurgulanmıştır.

- 1 Doktor, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri, fuat_orkun@hotmail.com, ORCID 0000-0001-6374-534X
- 2 Dr. Öğretim Üyesi, Dicle Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, faik.tapsin@dicle.edu.tr, ORCID 0000-0002-7099-6929

1. GİRİŞ

Modern yaşam koşulları bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını önemli ölçüde değiştirmiştir. Teknolojinin gelişmesi, şehirleşmenin artması ve yoğun çalışma temposu bireylerin fiziksel hareket düzeylerini azaltırken, diğer taraftan sağlıklı yaşam bilincinin artmasına da katkı sağlamıştır (Ng ve Popkin, 2012). Günümüzde bireyler hem fiziksel sağlıklarını korumak hem de psikolojik olarak daha iyi hissetmek amacıyla egzersize yönelmektedir (Pakyardım ve ark., 2024). Düzenli egzersiz; kalp-damar sağlığının korunması, kilo kontrolü, stresin azaltılması ve yaşam kalitesinin artırılması açısından önemli bir yere sahiptir (Ardıç, 2014). Ancak bazı durumlarda egzersiz davranışı kontrolsüz hale gelebilmekte ve bireylerde egzersiz bağımlılığı adı verilen bir durum ortaya çıkabilmektedir (Demir ve Türkeli, 2019).

Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktiviteye aşırı düzeyde ihtiyaç duyması ve egzersiz yapamadığında huzursuzluk, gerginlik veya suçluluk hissetmesi şeklinde açıklanmaktadır (Hausenblas ve Giacobbi, 2004). Bu durum başlangıçta sağlıklı yaşam amacıyla ortaya çıksa da zamanla bireyin sosyal, psikolojik ve fiziksel yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir (Landolfi, 2013). Özellikle modern yaşamın bireyler üzerinde oluşturduğu beden algısı baskısı, sosyal medya etkisi ve estetik görünüm kaygısı egzersiz bağımlılığının artmasında önemli faktörler arasında gösterilmektedir (Corazza ve ark., 2019).

Modern toplumlarda fiziksel görünümün önemli hale gelmesi bireyleri sürekli daha fit, daha güçlü ve daha estetik görülmeye yönlendirmektedir (Kuipers, 2022). Sosyal medya platformlarında paylaşılan kusursuz beden görüntüleri, spor salonu içerikleri ve ideal vücut algısı özellikle genç bireyler üzerinde baskı oluşturabilmektedir. Bu durum bazı bireylerde egzersizin sağlık amacı dışında yalnızca fiziksel görünümü geliştirme amacıyla yapılmasına neden olabilmektedir. Bireyler zamanla daha uzun süreli ve daha yoğun egzersiz yapmaya başlayarak günlük yaşam düzenlerini değiştirebilmektedir.

Egzersiz bağımlılığı yaşayan bireylerde bazı ortak davranışlar görülebilmektedir. Bu bireyler egzersizi aksattıklarında kendilerini mutsuz hissedebilmekte, sakatlık veya hastalık durumunda bile egzersize devam edebilmektedir (Demir, 2022; Landolfi, 2013). Özellikle spor salonlarında uzun saatler geçirme, sürekli antrenman programlarını düşünme ve egzersizi hayatın merkezine koyma bağımlılık belirtileri arasında değerlendirilmektedir (Çatalbaş ve ark., 2025). Modern yaşamın yoğun stresi de egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olabilir. Günümüzde bireyler iş yaşamı, ekonomik sorunlar ve sosyal baskılar nedeniyle yoğun stres yaşamaktadır. Egzersiz, stresin azaltılmasında etkili bir yöntem olduğu için bireyler kendilerini rahatlatmak amacıyla fiziksel aktiviteye yönelmektedir (Civan ve ark., 2018).

Egzersiz bağımlılığı yalnızca psikolojik değil fiziksel sağlık açısından da risk oluşturabilir. Aşırı egzersiz sonucunda kas ve eklem yaralanmaları, kronik yorgunluk, bağışıklık sisteminde zayıflama ve uyku problemleri görülebilmektedir (Ament ve Verkerke, 2009). Bunun yanında yeterli dinlenme süresinin olmaması performans kaybına ve tükenmişlik hissine yol açabilmektedir (Goh, 2021; Gerche ve Heidbuchel, 2014). Sporun sağlık için yapılması gerekirken, aşırı ve kontrolsüz egzersiz bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu noktada bilinçli egzersiz alışkanlığı büyük önem taşımaktadır. Egzersizin düzenli yapılması kadar dengeli ve kontrollü yapılması da gereklidir. Bireylerin egzersizi yaşamın bir parçası olarak görmesi ancak bunu hayatın merkezi haline getirmemesi önemlidir. Özellikle spor eğitmenlerinin ve sağlık uzmanlarının bireyleri bilinçlendirmesi, aşırı egzersizin olumsuz sonuçları hakkında farkındalık oluşturması gerekmektedir. Ayrıca bireylerin yalnızca fiziksel görünüm odaklı değil sağlık ve yaşam kalitesi odaklı egzersiz alışkanlığı geliştirmesi önem taşımaktadır.

Modern yaşam bireyleri bir yandan hareketsiz yaşama sürüklerken diğer yandan sağlıklı ve estetik görünme baskısı nedeniyle aşırı egzersize yöneltebilmektedir. Egzersiz, sağlıklı yaşam için önemli bir davranış olsa da kontrolsüz hale geldiğinde bağımlılığa dönüşebilmektedir. Bu nedenle bireylerin dengeli egzersiz alışkanlığı kazanması, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından büyük önem taşımaktadır.

1.1. Modern Yaşam Kavramı

Modern yaşam, günümüzde bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarının, çalışma düzenlerinin ve sosyal yaşamlarının değişmesiyle ortaya çıkan yaşam biçimi olarak tanımlanabilir. Teknolojik gelişmelerin artması, şehir yaşamının yaygınlaşması ve günlük yaşam temposunun hızlanması modern yaşamın temel özellikleri arasında gösterilmektedir. Günümüzde insanlar geçmiş dönemlere göre daha yoğun, planlı ve hızlı bir yaşam sürmektedir. Modern yaşam ile birlikte bireylerin yaşam alışkanlıklarında önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Özellikle teknolojik araçların günlük yaşamda daha fazla kullanılması insanların hareket düzeylerini azaltırken, birçok işin daha kısa sürede yapılabilmesine olanak sağlamıştır. Bunun yanında çalışma hayatının yoğunluğu, zaman baskısı ve günlük sorumlulukların artması bireylerin stres düzeylerini de etkileyebilmektedir.

Şehir yaşamının yaygınlaşması modern yaşamın önemli parçalarından biri olarak görülmektedir. Büyük şehirlerde yaşayan bireyler yoğun trafik, kalabalık ortamlar ve hızlı yaşam temposu gibi durumlarla sık karşılaşmaktadır. Bu durum bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan etkilenmesine neden

olabilmektedir. Özellikle hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması sağlıkla ilgili bazı sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir. Modern yaşam aynı zamanda bireylerin sağlıklı yaşam konularına olan ilgisini de artırmıştır. İnsanlar günlük yaşamın oluşturduğu stres ve yorgunluğu azaltabilmek amacıyla spor ve egzersiz faaliyetlerine yönelmektedir. Düzenli egzersiz yapmak bireylerin fiziksel olarak daha aktif olmalarına katkı sağlarken aynı zamanda psikolojik açıdan rahatlamalarına da yardımcı olabilmektedir (Eker, 2024; Ardiç, 2014). Diğer yandan modern yaşamda sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte bireylerin dış görünüşe ve beden algısına yönelik düşünceleri de değişim göstermiştir. Özellikle fiziksel görünümün ön plana çıkması bazı bireylerin egzersize daha fazla yönelmesine neden olabilmektedir. Bu durum bazı zamanlarda egzersizin bilinçsiz ve aşırı şekilde yapılmasına da yol açabilir.

1.2. Egzersiz

Egzersiz; önceden belirlenmiş bir hedef doğrultusunda düzenli, planlı ve tekrar eden fiziksel etkinliklerdir. Bu etkinlikler, bireyin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmeye yönelik bir ya da birden fazla özelliği desteklemeyi amaçlamaktadır (Özer, 2006). Bireyler egzersize; fiziksel yapılarını güçlendirmek, bedenlerini istedikleri görünüme ulaştırmak ve daha estetik bir vücut yapısına sahip olmak amacıyla katılım göstermektedir. Ayrıca egzersiz, sağlığın sürdürülmesi ve bazı rahatsızlıkların tedavi sürecine katkı sağlaması bakımından da önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Egzersiz; bireyin fiziksel uygunluk düzeyini korumak ya da geliştirmek amacıyla, önceden planlanmış bir program doğrultusunda düzenli ve tekrar eden beden hareketleri olarak ifade edilmektedir (Yeltepe ve Yargıç, 2011). Bununla birlikte egzersiz, kişinin fiziksel kapasitesini yükseltmek, mevcut performansını devam ettirmek ve hareket sisteminin sağlıklı işleyişini desteklemek amacıyla sistemli şekilde uygulanan hareketler bütünü olarak da tanımlanmaktadır (Civan ve ark., 2018).

Egzersiz programları; kas gücü ile dayanıklılığın artırılması, yağ oranının düşürülmesi, oksijen dolaşımı ve metabolik işleyişin düzenlenmesi, aynı zamanda kalp ritminin dengelenmesi gibi çeşitli amaçlara yönelik uygulanmaktadır (Ergen ve ark., 2002). Bunun yanında egzersiz, kas ve eklem yapısının gelişmesine katkı sunarak hareket kapasitesinin korunmasına yardımcı olmakta, bireylerin sağlıklı yaşamlarını sürdürmeleri ve genel sağlık düzeylerinin iyileştirilmesi açısından önemli bir role sahip olmaktadır (Tel, 2017).

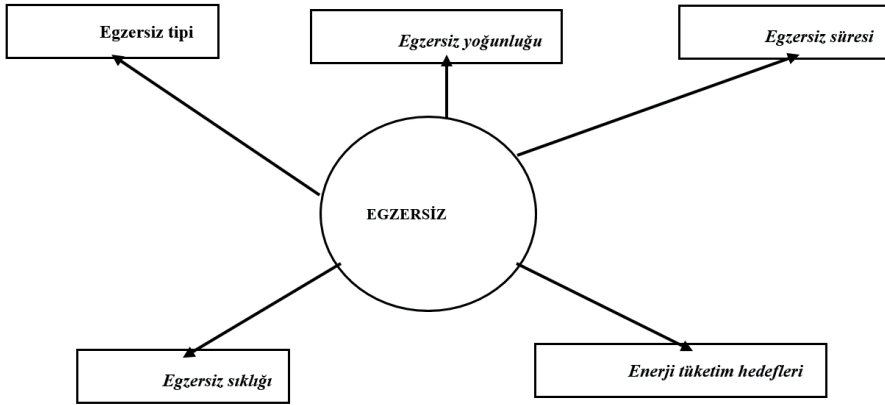
Fiziksel aktivite, bireyin günlük yaşamı sırasında kaslarını istemli şekilde kullanması sonucunda ortaya çıkan ve dinlenme düzeyinin üzerinde enerji tüketimine neden olan tüm vücut hareketlerini ifade etmektedir (Eroğlu,

2006). Egzersiz ise fiziksel aktivitenin özel bir biçimi olarak kabul edilmekte ve kişinin sağlık düzeyini, fiziksel kapasitesini ve çeşitli becerilerini geliştirmeyi hedefleyen; planlı, düzenli, programlı ve tekrar eden bilinçli hareketlerden oluşan bir uygulama süreci olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). Bununla birlikte egzersiz, belirli bir sağlık, fiziksel uygunluk ya da performans amacına yönelik sürdürülen fiziksel etkinlikleri kapsamaktadır. Bu süreç yalnızca kasların çalıştırılmasıyla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireyin fiziksel ve psikolojik açıdan iyi oluşunu da desteklemektedir (Piercy ve ark., 2018).

1.3. Egzersiz ve Sağlık

Egzersiz, bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik sağlığını da olumlu yönde etkileyen önemli bir aktivitedir. Düzenli olarak yapılan egzersizin kalp ve damar sağlığını desteklediği, kas ile kemik yapısını güçlendirdiği, bağışıklık sisteminin işleyişine katkı sağladığı ve yaşam kalitesini yükselttiği belirtilmektedir (Ardıç, 2014; Eker, 2024). Bunun yanında egzersiz, stresin azaltılmasına yardımcı olmakta ve depresyon ile anksiyete gibi psikolojik sorunların hafiflemesine katkı sunmaktadır (Ardıç, 2014; Ulukan, 2020). Egzersiz, fiziksel uygunluğun korunması amacıyla düzenli ve tekrar eden beden hareketleridir. Düzenli egzersiz alışkanlığının hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerinde geliştirici etkileri olduğu vurgulanmaktadır (Uçar, 2019). Bu doğrultuda, egzersizin aşırı ve kontrolsüz bir davranış haline dönüşmesinden kaçınılarak sürdürülebilir bir egzersiz programının benimsenmesi, bireylerin sağlıklarını korumaları açısından önem taşımaktadır. Ayrıca fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerinde olumlu katkılar sağladığı ve sağlıklı yaşamın sürdürülmesini desteklediği ifade edilmektedir (Ayılğan ve ark., 2023).

Egzersizler belirli bir plan ve düzen içerisinde uygulanmalıdır. Bu plan oluşturulurken egzersizin süresi ve yapılma sıklığının bireyin özelliklerine uygun şekilde ayarlanması, kişinin hastalıklardan korunmasına yardımcı olarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesini destekler (Özmert, 2014). Bireylere egzersiz programı hazırlanırken ise göz önünde bulundurulması gereken beş temel unsur bulunmaktadır. Bunlar; egzersizin türü, şiddeti, süresi, uygulanma sıklığı ve enerji harcama hedefleridir (Franklin ve ark., 2000).



Şekil 1: Egzersizde Dikkat Edilmesi Gereken Faktörler (Franklin ve ark., 2000).

- **Egzersiz tipi:** Aerobik, direnç ve germe egzersizleri olmak üzere üç ana grupta değerlendirilen egzersiz türleri bulunmaktadır. Uygulanacak egzersiz türünün seçiminde bireyin fiziksel uygunluk düzeyinin göz önünde bulundurulması önem taşımaktadır (Ardıç, 2014).
- **Egzersiz yoğunluğu:** Egzersize düşük şiddette başlanmalı, ardından bireyin fiziksel kondisyonu, egzersize uyum sağlama düzeyi ve fonksiyonel kapasitesindeki ilerlemelere göre yoğunluk aşamalı olarak orta ve yüksek seviyelere yükseltilmelidir (Küçük, 2019).
- **Egzersiz süresi:** Egzersiz süresi, egzersizin şiddetiyle bağlantılı olup uygulanacak aktivitenin süresi bireyin kişisel özelliklerine göre farklılık göstermektedir.
- **Egzersiz sıklığı:** American College of Sports Medicine (ACSM), egzersizin haftada 3 ile 5 gün arasında yapılmasını önermektedir. Haftada 3 gün yapılan antrenmanların, maksimum kalp hızının %70–85'i ve kalp hızı rezervinin %60–80'i aralığında gerçekleştirilmesi, maksimum oksijen tüketiminin sürdürülmesi ve geliştirilmesi için yeterli görülmektedir (Çeçen ve Bulur, 2015). Bununla birlikte haftalık egzersiz sıklığı; bireyin kalori hedefleri, kişisel tercihleri ve günlük yaşam düzeninde yapabileceği değişiklikler doğrultusunda planlanmaktadır (Franklin ve ark., 2000).
- **Enerji tüketim hedefleri:** Egzersiz esnasında harcanan enerjinin sayısal olarak belirlenebilmesi için MET (metabolik eşdeğer) değeri kullanılmaktadır. Bu yöntem, egzersiz programı planlanırken ulaşılmak istenen kalori hedeflerine göre gerekli fiziksel aktivite miktarının hesaplanmasında önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir (Çeçen ve Bulur, 2015).

1.4. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri

Son yıllarda dünya genelinde obezite, kardiyovasküler hastalıklar, kas zayıflığı, fiziksel işlev kayıpları ve diyabet gibi kronik rahatsızlıkların görülme oranlarında artış olduğu ve bu sağlık sorunlarının özellikle çalışma yaşamına aktif olarak katılmayan bireylerde daha sık ortaya çıktığı belirtilmektedir (Göksu, 2013).

Egzersiz ve sağlık arasındaki ilişki, birbirinden ayrı düşünülemez kadar bütüncül bir yapı göstermektedir. Fiziksel sağlığın korunması ve devam ettirilmesi, bireyin fizyolojik kapasitesini geliştirmesine ve hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak gelişebilecek yapısal ile fonksiyonel bozuklukların önlenmesine ya da ilerlemesinin yavaşlatılmasına bağlıdır (Baltacı ve Tedavi, 2018). Uzun vadede fiziksel uygunluğun korunması sağlık hedeflerinin temel unsurlarından biri olarak değerlendirilirken, gelişmiş ülkelerde fiziksel aktiviteye katılımın artmasının, bireylerin biyolojik dengeyi sürdürme gereksinimiyle ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Uzbay, 1996).

1.5. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri

Egzersiz beden dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki olumlu etkileri, sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla birlikte değerlendirildiğinde bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyebilir. Fiziksel aktivitenin özsaygı ve benlik algısını güçlendirerek kişinin yaşamla daha uyumlu bir yapı geliştirmesine katkı sunduğu; bunun yanı sıra sosyal etkileşimi artırarak stres ve depresyon riskinin azalmasına yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Bozhüyük ve ark., 2012).

Egzersiz, bireylerin sabır düzeyini geliştirme, enerji seviyesini yükseltme ve sosyal ilişkilerini güçlendirme açısından önemli katkılar sağladığı belirtilmektedir (Köse ve ark., 2016). Egzersize düzenli katılımın, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırarak yalnızlık duygusunu azaltabildiği ve bu süreçte sorumluluk bilincinin gelişmesine de katkı sunabildiği ifade edilmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2005). Bununla birlikte, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitelerin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan kendilerini daha sağlıklı ve iyi hissetmelerine yardımcı olduğu bildirilmektedir (Tekin ve ark., 2009).

Egzersiz duygusal alandaki katkıları incelendiğinde, bireylerin özgüven seviyelerinde artış sağladığı, stres ve kaygının daha etkili biçimde kontrol edilmesine yardımcı olduğu ve buna ek olarak beden algısı ile sağlıkla ilgili değerlendirmelerin olumlu yönde geliştiği görülmektedir (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkinlerde, düzenli olarak spor ve serbest zaman etkinliklerine katılımın ruhsal sağlığı destekleyen bir rol üstlendiği ve psikolojik iyi oluşu artırabildiği ifade edilmektedir (Steptoe ve Butler, 1996). Peterson (1998) ise

düzenli egzersizin bireyler üzerinde yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sosyal açıdan da pozitif etkiler oluşturduğunu vurgulamaktadır.

Ersoy (1995)'a göre egzersizin yararları aşağıda belirtilmiştir;

- Bireylerin vücut direncini artırır dolayısıyla daha az hastalık ve daha fazla iş gücü sağlar.
- Egzersiz ile birlikte salgılanan hormonlar nedeniyle birey daha enerjik, daha hareketli egzersize hazır hale gelmişini sağlar.
- Özgüven arttırmanın yanında bireyin mutlu olmasını ve sakinleşmesini sağlar.
- Stresin olumsuz etkilerinden vücudu korur.
- Zihinsel kapasiteyi artırır.
- Yağ dokusunu azaltır, kemikteki mineral artırır.
- Uykusuzluğu önler.
- Derinin daha sağlıklı olmasını ve gelişmiş kas kuvveti sağlar.
- Kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır.
- Kan yağlarının seviyesini düşük tutar (kolesterol, LDH).
- Felç riskini azaltır
- Diyabette görülen belirtilerde azalma sağlar.
- Sindirim sistemi kanserlerinde azalma görülür.
- Yara iyileşmeleri daha hızlı gelişir.
- Menstrüel ağrıları azaltır.
- Enfeksiyonlara ve soğuğa karşı vücut direnci artırır.
- İlerleyen zamanlarda günlük faaliyetlerin sürdürülebilirliğini artırır.

1.6. Bağımlılık

Bağımlılık alanında yürütülen araştırmalar incelendiğinde, literatürde çoğunlukla madde bağımlılığına ilişkin bulguların ön plana çıktığı görülmektedir. Madde bağımlılığı, bireyin belirli bir maddeye karşı geliştirdiği yoğun ve sürekli bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Goodman, 1990). Bu süreç, bireylerin ilgili maddeyi ya da hizmeti uzun süreli kullanmaları sonucunda ortaya çıkan ve kısa süreli olarak hissedilen geçici bir iyi oluş hali şeklinde de açıklanmaktadır (Yıldız ve Seferoğlu, 2013).

Bağımlılık geliştiren bireyler, sosyal yaşamlarında mutluluk ve haz duygusunu yalnızca kullandıkları madde üzerinden elde etmeye yönelirler; bu da zamanla onları söz konusu maddeye erişme konusunda mecburi bir davranışa sürükler (Kaya ve ark., 2019).

Bağımlılık, birden fazla etkenin birlikte rol oynamasıyla ortaya çıkan karmaşık bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu etkenler genel olarak biyolojik, psikolojik ve sosyal bileşenler şeklinde sınıflandırılmaktadır (Peele, 1985). Bu etkenler, bireylerin yetişme koşulları ve psikolojik özellikleriyle birlikte değerlendirildiğinde, kronik bir rahatsızlığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ercan, 2013). Geçmişte teknolojinin gelişim sürecinin başlarında bu durum daha çok kitle iletişim araçları ve çevreden duyulan bilgilerle sınırlı iken, günümüzde toplumun hemen her kesiminde görülebilen bir bağımlılık problemi haline gelmiştir (Taşkent, 2010). Bağımlılık, bireylerin belirli nesne ya da durumlarla kurdukları etkileşim sonucunda ortaya çıkan özel bir durum olarak tanımlanmaktadır (Young, 1999). Birey, yaşamında karşılaştığı olumsuzlukları değiştirme noktasında kendini yetersiz hissettiğinde ise gerçeklikten uzaklaşma eğilimi gösterebilmektedir (Savcı, 2015).

1.7. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktiviteye karşı kontrolünü kaybederek zorlayıcı bir biçimde yönelmesi ve egzersiz yapamadığı durumlarda psikolojik ile fizyolojik yoksunluk belirtileri göstermesiyle ortaya çıkan davranışsal bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Cicioğlu ve ark., 2019). Egzersiz her ne kadar genel olarak sağlığı destekleyen olumlu bir etkinlik olarak kabul edilse de, bu davranışın aşırı düzeyde sürdürülmesi bireyin günlük yaşam işlevlerini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağımlılık türünde kişi, yorgunluk, hastalık ya da sosyal yükümlülükler gibi engellere rağmen egzersiz yapmaya devam edebilir; egzersizin gerçekleştirilemediği durumlarda ise huzursuzluk, suçluluk hissi ve depresif duygu durum gibi çeşitli olumsuz belirtiler ortaya çıkabilmektedir (Tekkurşun-Demir ve Tükeli, 2019).

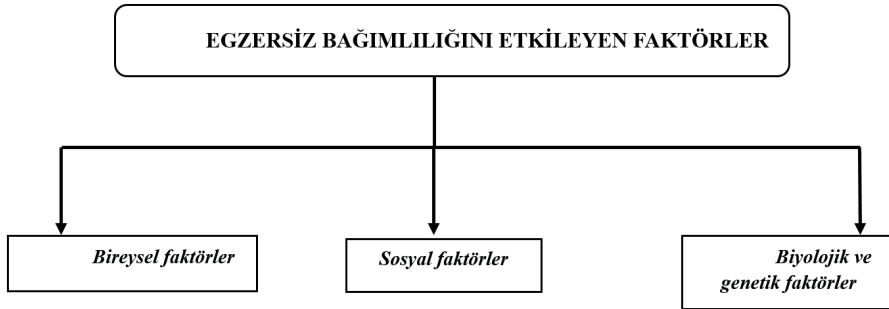
Egzersiz bağımlılığı çoğunlukla bireylerin beden algısı, dış görünüşe yönelik endişeleri veya performans temelli düşünme biçimleriyle bağlantılıdır. Bununla birlikte bu durum; sosyal görünüş kaygısı, düşük öz güven ve mükemmeliyetçilik gibi çeşitli psikolojik faktörlerle birlikte ortaya çıkabilmektedir (Demirel ve Cicioğlu, 2020). Öte yandan egzersiz bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi geleneksel bağımlılık türlerinden farklı olarak fiziksel bir maddeye değil, doğrudan davranışın kendisine yönelme şeklinde gelişmektedir. Ancak bu farklı yapısına rağmen birey üzerinde oluşturduğu etkiler açısından benzer düzeyde olumsuz ve yıpratıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Orhan ve ark., 2019).

1.8. Egzersiz bağımlılığının nedenleri

Egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında rol oynayan psikolojik etkenler arasında en yaygın olarak mükemmeliyetçilik, düşük benlik saygısı ve sosyal görünüşe ilişkin kaygılar yer almaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002). Mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler, yüksek standartları karşılayabilmek adına sürekli egzersiz yapma eğilimi gösterebilirken, benlik saygısı düşük olan kişiler egzersizi kendilerini daha değerli hissetmenin bir yolu olarak görebilmektedir (Weinstein ve Weinstein, 2014). Bununla birlikte, sosyal ve kültürel faktörlerin de önemli bir etkisi bulunmaktadır; özellikle medya ve sosyal çevre tarafından oluşturulan ideal beden algısı, bireyleri aşırı egzersiz davranışına yönlendirebilmektedir. Psikolojik ve çevresel bu unsurların karşılıklı etkileşimi, egzersiz bağımlılığının gelişim sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019).

1.9. Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve buna bağlı olarak fiziksel ya da sosyal açıdan olumsuz sonuçlar ortaya çıksa bile egzersize devam etmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Brené ve ark., 2007). Bu bağımlılık, yalnızca bir alışkanlık olmanın ötesinde; psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörlerin bir araya gelerek etkileşime girmesi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu ve karmaşık bir yapıdadır (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018). Bu kapsamda egzersiz bağımlılığını etkileyen temel belirleyiciler; bireysel, sosyal ve biyolojik/genetik olmak üzere üç ana kategori altında ele alınmıştır.



Şekil 1: Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler (Tekkurşun-Demir ve ark., 2018).

1. Bireysel faktörler

Egzersiz bağımlılığına eğilimde bireyin psikolojik yapısı, kişilik özellikleri ve olayları algılama biçimi önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Düşük benlik algısı, beden imajına yönelik sorunlar, mükemmeliyetçi eğilimler ve

yüksek düzeyde kontrol isteği gibi bireysel özellikler bu bağımlılığın ortaya çıkmasında etkili olabilmektedir. Bazı kişiler için egzersiz, olumsuz duygusal durumlarla baş etmenin bir yolu haline gelmekte; stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik durumlar egzersiz davranışının artmasına yol açabilmektedir (Güleşce ve İlhan, 2024). Bunun yanında dürtü kontrolündeki zayıflık, özdenetim eksikliği ve zihinsel rahatlama arayışı da egzersizin zamanla kompulsif bir davranışa dönüşmesinde rol oynamaktadır (Knapp ve ark., 1983).

2. Sosyal faktörler

Toplumun fiziksel görünümle ilgili oluşturduğu beklentiler, sosyal medyanın etkisi ve sosyal çevrenin tutumu egzersiz bağımlılığının gelişimini destekleyebilir. Aile, arkadaş grubu ve spor salonu gibi ortamlardaki sosyal ilişkiler bireyin egzersize yönelimini artırabileceği gibi bazı durumlarda bir baskı unsuru da oluşturabilir. Özellikle kabul görme ve beğenilme isteği, egzersizin birey tarafından sosyal bir zorunluluk gibi algılanmasına yol açabilmektedir (Koruç ve Arslan, 2009).

3. Biyolojik ve genetik faktörler

Egzersiz esnasında salınan endorfin, dopamin ve serotonin gibi nörokimyasal maddeler, kişide keyif ve gevşeme hissi yaratarak fiziksel aktivitenin tekrar edilmesini teşvik eden bir deneyime dönüşebilmektedir (Arslanoğlu ve ark., 2021). Bununla birlikte, bazı bireylerde genetik eğilim, hormonal yapı ve metabolik farklılıklar gibi biyolojik etkenler egzersiz bağımlılığına yönelik duyarlılığı artırabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında egzersiz bağımlılığı yalnızca psikolojik süreçlerle açıklanamayacak, aynı zamanda biyolojik temellere de dayanan bir davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007).

1.10. Modern Yaşam ve Egzersiz Bağımlılığı İlişkisi

Modern yaşam koşullarıyla birlikte bireylerin günlük yaşam pratiklerinde belirgin dönüşümler yaşanmıştır. Teknolojik ilerlemeler, kentleşmenin hız kazanması ve iş yaşamındaki yoğun temponun artması, insanların yaşam tarzlarını doğrudan etkilemektedir (Tunca, 2023). Günümüzde bireyler hem bedensel hem de zihinsel açıdan oldukça yoğun bir yaşam sürdürmektedir. Bu yoğunluk, stres seviyelerinin yükselmesine, sosyal etkileşimlerin azalmasına ve boş zamanların farklı etkinliklerle değerlendirilmesine yol açabilmektedir.

Günümüz modern yaşam koşulları, bireylerin fiziksel olarak daha az hareket ettiği bir yaşam biçimini beraberinde getirmiş ve bu durum insanları sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yöneltmiştir (Park ve ark., 2020). Düzenli egzersiz yapma alışkanlığı ise sağlıklı bir yaşamın temel bileşenlerinden biri olarak kabul

edilmektedir (Savucu, 2020). Egzersiz; vücut ağırlığının kontrol edilmesi, fiziksel görünümün iyileştirilmesi, stresin azaltılması ve bireyin psikolojik açıdan daha iyi hissetmesi gibi pek çok olumlu katkı sunmaktadır (Ardıç, 2014). Bu gelişmeler doğrultusunda spor salonlarına yönelik ilgi artmış ve egzersiz, birçok birey için günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Buna ek olarak, modern yaşamın beraberinde getirdiği bazı sosyal ve psikolojik baskılar, egzersiz davranışının kontrolsüz bir biçimde artmasına yol açabilmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının yaygınlaşması, ideal beden algısının daha fazla görünür hale gelmesini sağlamıştır (Sarıkoc, 2021). Sosyal medya platformlarında yer alan fit vücut paylaşımları, spor temalı içerikler ve fiziksel görünümün ön plana çıkarıldığı gönderiler, bireylerin egzersize ilişkin tutumlarını etkileyebilmektedir. Bu süreçte bazı bireyler; daha iyi bir görünüme sahip olma, sosyal çevre tarafından kabul görme ya da kendini daha değerli hissetme gibi nedenlerle aşırı düzeyde egzersiz yapma eğilimi gösterebilmektedir (Salhaoglu, 2022).

Modern yaşamın rekabete dayalı yapısı, egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olabilmektedir. Bireyler, fiziksel kapasitelerini sürekli artırma eğilimi içine girebilir ve egzersizi bir gereklilik olarak algılamaya başlayabilirler. Egzersiz yapılmadığında ortaya çıkan huzursuzluk hissi ya da günlük yaşamın egzersiz programına göre düzenlenmesi gibi durumlar, egzersiz bağımlılığının önemli göstergeleri arasında değerlendirilebilir.

1.11. Egzersiz Bağımlılığının Önlenmesi

Egzersiz, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarının korunmasında kritik bir role sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite; yaşam kalitesini yükseltmekte, stres düzeyini azaltmakta ve fiziksel yeterliliğin gelişimine katkı sunmaktadır. Bununla birlikte, egzersizin gereğinden fazla ve kontrolsüz biçimde yapılması bazı bireylerde bağımlılık benzeri davranışların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle egzersiz alışkanlığının bilinçli, ölçülü ve dengeli bir şekilde sürdürülmesi büyük önem taşımaktadır. Egzersiz bağımlılığının önlenmesinde, bireylerin bu konudaki farkındalık düzeylerinin artırılması önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Kişilerin egzersizin temel amacına ilişkin doğru şekilde bilgilendirilmesi ve fiziksel aktivitenin yalnızca dış görünüşe yönelik değil, aynı zamanda sağlık ve yaşam kalitesini geliştirmeye yönelik olduğunun kavranması gerekmektedir. Bu bilinç düzeyi, bireylerin egzersize daha sağlıklı ve dengeli bir perspektiften yaklaşımlarına yardımcı olabilir.

Sosyal medyanın kontrollü ve farkındalıkla kullanılması, egzersiz bağımlılığının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Günümüzde sosyal medya platformlarında paylaşılan ve fiziksel görünümü ön plana çıkaran

içerikler, bireyler üzerinde çeşitli baskılar yaratabilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin idealize edilmiş beden algılarından etkilenmemesi ve kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslama eğiliminden uzak durması gerekmektedir. Ayrıca egzersizin yalnızca bir kaçış aracı olarak görülmesi yerine, bireyin sosyal ve psikolojik açıdan farklı destek kaynaklarına yönelmesi daha sağlıklı bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

1.12. Sonuç ve Değerlendirme

Modern yaşam, teknolojik gelişmeler, şehirleşme ve yoğun çalışma temposu ile birlikte bireylerin yaşam alışkanlıklarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Günümüzde bireyler daha hareketsiz bir yaşam sürerken aynı zamanda fiziksel görünüm, sağlıklı yaşam ve performans gibi konulara daha fazla önem vermeye başlamıştır. Bu durum egzersize olan ilgiyi artırmış ve düzenli egzersiz birçok bireyin günlük yaşamının önemli bir parçası haline gelmiştir.

Egzersiz, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından bireylere önemli katkılar sağlamaktadır. Düzenli yapılan egzersiz; stresin azaltılması, yaşam kalitesinin artırılması, fiziksel uygunluğun geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluşun desteklenmesi açısından olumlu etkiler göstermektedir. Ancak egzersizin kontrolsüz ve aşırı şekilde yapılması bazı bireylerde egzersiz bağımlılığına yol açabilmektedir.

Modern yaşamın beraberinde getirdiği sosyal medya kullanımı, ideal beden algısı ve rekabetçi yaşam anlayışı bireylerin egzersize bakış açılarını etkileyebilmektedir. Özellikle dış görünüme yönelik baskılar ve sürekli daha iyi görünme isteği bazı bireylerde aşırı egzersiz davranışlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu durum zamanla bireyin sosyal yaşamını, psikolojik durumunu ve fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir.

Egzersiz bağımlılığı, her ne kadar sağlıklı yaşam amacıyla başlayan bir davranış olsa da bireyin yaşamını kontrol eden bir alışkanlığa dönüşebilmektedir. Egzersiz yapılmadığında huzursuzluk hissedilmesi, günlük yaşamın egzersize göre planlanması ve fiziksel yorgunluğa rağmen egzersize devam edilmesi bağımlılığın önemli göstergeleri arasında yer almaktadır. Bu nedenle egzersizin bilinçli, planlı ve dengeli şekilde uygulanması büyük önem taşımaktadır.

Kaynakça

- Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2005). Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 101-104.
- Ament, W., & Verkerke, G. J. (2009). Exercise and fatigue. *Sports medicine*, 39(5), 389-422.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146. <https://doi.org/10.33689/sportmetre.758693>.
- Ayılğan E, Cicioğlu Hİ, & Kahya ÖS. (2023). Erkek vücut geliştirmecilerde kas algısı bozukluğu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sivas örneği. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi* (BESSED), 2 (1), 87-99.
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). *Obezite ve egzersiz*. Sağlık Bakanlığı Yayınları, (730), 13-16. Ankara.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfm/issue/45319/567774>.
- Brené, S., Bjørnebekk, A., Åberg, E., Mathé, A. A., Olson, L., & Werme, M. (2007). Running is rewarding and antidepressive. *Physiology & Behavior*, 92(1-2), 136-140. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.05.015>.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Turkish Journal of Sports Science*, 2(1), 1-14.
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., Van De Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: *A cross sectional study*. *PloS one*, 14(4), e0213060.
- Çatalbaş, M., Saçlı, V., & Çelik, D. Ö. (2025). Spor Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Gaziantepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 41-56.
- Çeçen, S., & Bulur, Ş. (2015). Egzersiz reçetesi düzenlemenin genel prensipleri. *Turkish Family Physician*, 6(1).
- Demir, G. T. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi ile egzersiz yapamama durumunda yaşananlar. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 27(4), 281-296.

- Demir, G. T. & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254. <http://doi.org/10.31680/gaunjss.737158>.
- DiNubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive medicine*, 22(4), 589-594. <https://doi.org/10.1006/pmed.1993.1053>.
- Eker, D.A. (2024). *Düzenli egzersizin depresyon mutluluk, mental iyi oluş ve yaşam tatmini üzerine etkisi. yüksek lisans tezi*. Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. (S.9-10).
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, A. M., & Ülkar, B. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti. 39-81.
- Eroğlu, H. (2006). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. Ankara: Bağırman Yayınevi.
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Ankara: Damla Matbaacılık.
- Franklin, B. A., Whaley, M. H., & Howley, E. T. (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gerche, A. L., & Heidbuchel, H. (2014). Can intensive exercise harm the heart? *You can get too much of a good thing*. *Circulation*, 130(12), 992-1002.
- Goh, F. Q. (2021). Can too much exercise be dangerous: what can we learn from the athlete's heart?. *The British Journal of Cardiology*, 28(3), 30.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408.
- Göksu, Ö. C. (2003). Sedanter kişilere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuser/issue/9558/119389>.
- Güleşce, M., & İlhan, E. L. (2024). Egzersiz ve psikolojik savaş: Bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres üzerine bir inceleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 275-292.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/088704402200004894>.
- Hausenblas, H. A., & Giacobbi Jr, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Kaya, E., Akpınar, D., & Akpınar, H., (2019). Bağımlılık patofizyolojisi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.

- Knapp, D., Gutmann, M., Squires, R., & Pollock, M. L. (1983). Exercise adherence among coronary artery bypass surgery (cabs) patients. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 15(2), 120.
- Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.
- Köse, E., Bayköse, N., Turan, E. B., & Lapa, T. Y. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(2), 351-360.
- Kuipers, G. (2022). The expanding beauty regime: Or, why it has become so important to look good. *Critical Studies in Fashion & Beauty*, 13(2), 207-228.
- Küçük Y, M. (2019). Obez bireyin egzersiz öncesi değerlendirilmesi ve egzersiz reçetelendirilmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3(3), 115-122.
- Landolfi, E. (2013). Exercise addiction. *Sports Medicine*, 43(2), 111-119.
- Ng, S. W., & Popkin, B. M. (2012). Time use and physical activity: a shift away from movement across the globe. *Obesity reviews*, 13(8), 659-680.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2), 669-678. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14919>.
- Özer, B. (2001). *Psikolojide yaşam doyumu kavramı*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Özer, M. K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Özmer, E. N. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite*. içinde Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.
- Pakyardım, C., Karademir, T., & Paksoy, S. M. (2024). Egzersiz yapan bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım durumlarına göre değerlendirilmesi. *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1787-1799.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: overview of updated evidence of potential health risks. *Korean journal of family medicine*, 41(6), 365.
- Peele, S. (1985). The pleasure principle in addiction. *Journal of Drug Issues*, 15(2), 193-201.
- Peterson, V. (1998). *Dieting behaviours and body image: A study of gymnasts and netball players*. Honours Thesis.. University of Newcastle.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., & Olson, R. D. (2018). *The physical activity guidelines for Americans*. *Jama*, 320(19), 2020-2028.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.

- Salhaoğlu C. (2022). *Egzersiz bağımlılığı ile beden imajı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Sarıkoç, F. (2021). *Genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıkları, benlik saygısı ve beden algısı arasındaki ilişki yüksek lisans tezi*. Biruni Üniversitesi, İstanbul.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımluluk ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(1),34-43.
- Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional well-being in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789- 1792.https://doi.org/10.1016/s01406736(96)91616-5.
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25– 28.
- Taşkent, A. (2010, Eylül). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımluluk şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tekin, G., Amman, T. M., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148–159.
- Tekkurşun-Demir, G., & 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., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865–874.
- Tel, A. (2017). Egzersiz uygulanan ratlarda çinko pikolinat takviyesinin glikoz ve lipid metabolizması ile çinko taşıyıcıları üzerine etkisi. Yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Tunca, İ. (2023). *Teknolojinin kent hayatına etkileri: Akıllı kentler üzerine bir inceleme*. Yüksek Lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Bursa.
- Uçar, SA. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa, 89 s.
- Ulukan M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 13 (73).

- Uzbay, T. İ. (1996). *Alkol: Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü*. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, 1(2), 227–254.
- Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction—Diagnosis, biopsychological mechanisms and treatment issues. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4062–4069. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990614>.
- Yeltepe, H., & Yargıç, İ. L. (2011). Egzersiz ve stres. *Türkiye Klinikleri Psychiatry Special Topics*, 4(3), 51-58.
- Yıldız, H., & Seferoğlu, S. S. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi / Çocuk ve Medya*(2), 31 - 48..
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-352.