

**T.C.  
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**



**OTANTİKLİK VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE  
ALGILANAN STRES VE KAÇINMANIN ARACI ROLÜ**

**Ece Bengisu ALTINBAŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**GAZİANTEP - 2023**



## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS TEZ KABUL VE ONAY FORMU

**Psikoloji** Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Ece Bengisu ALTINBAŞ** tarafından hazırlanan "**Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Kaçınmanın Aracı Rolü**" başlıklı tez, **09 / 08 / 2023** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

<u>Görevi</u>	<u>Unvanı Adı ve Soyadı</u>	<u>Kurumu/Üniversitesi</u>	<u>İmzası</u>
Tez Danışmanı	Dr. Öğr. Üyesi Saadet ÖZTÜRK	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	
Jüri Başkanı	Doç. Dr. Fulya TÜRK	İstanbul Medeniyet Üniversitesi	
Jüri Üyesi	Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Batuhan KURTOĞLU	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	

**Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.**

Prof. Dr. M. Serhat YENİCE  
Enstitü Müdürü

## **TEZ BİLDİRİMİ**

Bu tezdeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

## **DECLARATION PAGE**

I hereby declare that all information in this document has been obtained and presented in accordance with academic rules and ethical conduct. I also declare that, as required by these rules and conduct, I have fully cited and referenced all material and results that are not original to this work.

Ece Bengisu ALTINBAŞ

09 / 08 / 2023

**HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**OTANTİKLİK VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE**  
**ALGILANAN STRES VE KAÇINMANIN ARACI ROLÜ**

**Ece Bengisu ALTINBAŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Öğr. Üyesi Saadet Öztürk**

**ÖZET**

Bu araştırmanın amacı otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin ve kaçınmanın aracı rolünü incelemektir. Korelasyonel desende yürütülen bu araştırmaya, yaşları 18-45 arasında değişen ve düzenli egzersiz yapan toplam 285 kişi dâhil edilmiştir. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21), Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) verilmiştir. Yapılan analizler otantikliğin egzersiz bağımlılığını negatif yönde yordadığını ( $r=-.17$ ,  $p<0.01$ ) ve bu ilişkide kaçınmanın tam aracı rolü olduğunu ( $\beta=-.07$ ,  $p>.05$ ) göstermektedir. Ancak otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin anlamlı düzeyde aracılık rolü tespit edilememiştir. Bulgular, otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide kaçınmanın aracılık ilişkisini ortaya koymuştur. Araştırma sonuçları literatürde yer alan mevcut verilere dayanarak tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler :** Otantiklik, Egzersiz Bağımlılığı, Algılanan Stres, Kaçınma

**HASAN KALYONCU UNIVERSITY  
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE  
DEPARTMENT of PSYCHOLOGY  
MASTER'S PROGRAM IN CLINICAL PSYCHOLOGY**

**THE MEDIATING ROLE OF PERCEIVED STRESS AND AVOIDANCE IN  
THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTHENTICITY AND EXERCISE  
ADDICTION**

**MASTER'S THESIS**

**Ece Bengisu ALTINBAŞ**

**Advisor**

**Asst. Prof. Dr. Saadet Öztürk**

**ABSTRACT**

This study's main aim is to investigate the mediating role of perceived stress and avoidance in the relationship between authenticity and exercise addiction. In this study, which is conducted in a correlational design, a total of 285 individuals aged between 18-45 who exercise regularly were included. The participants were given a Personal Information Form, Authenticity Scale, Exercise Addiction Scale (EAS-21), Cognitive-Behavioral Avoidance Scale (CBAS), and Perceived Stress Scale (PSS-10). The findings indicate authenticity negatively predicts exercise addiction ( $r=-.17$ ,  $p<0.01$ ). It was demonstrated that avoidance fully mediates the relationship between authenticity and exercise addiction ( $\beta=-.07$ ,  $p>.05$ ). Nonetheless, a mediating role of perceived stress in the relationship between authenticity and exercise addiction could not be found significantly. This research has revealed the mediating effect of avoidance in the relationship between authenticity and exercise addiction. The findings are discussed based on the data in the literature.

**Keywords :** Authenticity, Exercise Addiction, Perceived Stress, Avoidance

## ÖNSÖZ

Tez danışmanı hocam Dr. Öğr. Üyesi Saadet Öztürk'e anlayışlı tutumu ve destekleri için teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca sevgilerini ve desteklerini daima hissettiğim, en karanlık günlerimde bile bana ışık olan canım annem Çiğdem'e, babam Süleyman'a ve kardeşlerim Arda Kerem ve Şehriban Zeynep'e saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimi paylaştığım ve bu süreçte beni hiç yalnız bırakmayan kıymetli arkadaşlarım Alper Gazi Nalbantoğlu, Beyza Çetin, Emre Ustağ, İlayda Akdemir, Merdan Zengin ve en ince detayına kadar ilgilenerek katkıda bulunan Tuğçe Tiftik'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Sizin dostluğunuz yaşamı daha anlamlı kılıyor.

Son olarak kıymetli zamanlarını ayırarak çalışmama katılan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Bu çalışma sizler olmadan olmazdı.

Ece Bengisu ALTINBAŞ

Gaziantep - 2023

## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ .....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b>	
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Çalışmanın Amacı .....	4
1.3. Çalışmanın Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6. Tanımlar.....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>8</b>
<b>KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b>	
2.1. Otantiklik .....	8
2.1.1. Otantikliğin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi.....	8
2.1.2. Otantiklik Kavramını Açıklayan Kuramlar .....	9
2.1.3. Otantik Olmanın Kişi Üzerindeki Etkileri .....	11
2.2. Egzersiz Bağımlılığı .....	12
2.2.1. Egzersiz Tanımı ve Etkileri .....	12
2.2.2. Egzersiz Bağımlılığı .....	12
2.2.3. Egzersiz Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar.....	15
2.3. Algılanan Stres.....	17
2.4. Kaçınma .....	18
2.5. İlgili Araştırmalar .....	19
2.5.1. Otantiklik ve Algılanan Stresle İlgili Araştırmalar.....	19
2.5.2. Otantiklik ve Kaçınmayla İlgili Araştırmalar .....	20

2.5.3. Egzersiz Bağımlılığı ve Algılanan Stresle İlgili Araştırmalar .....	21
2.5.4. Egzersiz Bağımlılığı ve Kaçınmayla İlgili Araştırmalar .....	22
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>24</b>
<b>MATERYAL VE YÖNTEM</b>	
3.1. Araştırmanın Deseni .....	24
3.2. Çalışma Grubu .....	24
3.3. Veri Toplama Araçları .....	26
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	26
3.3.2. Otantiklik Ölçeği .....	26
3.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21).....	27
3.3.4. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ) .....	27
3.3.5. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10).....	28
3.4. Verilerin Toplanması .....	29
3.5. Verilerin Analizi .....	29
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>31</b>
<b>BULGULAR</b>	
4.1. Betimsel İstatistik Sonuçlarına İlişkin Bulgular .....	31
4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular .....	34
4.3. Otantiklik Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular .....	39
4.4. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	41
4.4.1. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü.....	41
4.4.2. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolü .....	42
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>44</b>
<b>TARTIŞMA</b>	
5.1. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma.....	44
5.2. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma .....	46
<b>ALTINCI BÖLÜM .....</b>	<b>49</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	
6.1. Sonuçlar .....	49
6.2. Öneriler .....	50

<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>51</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>64</b>
Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	64
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu .....	65
Ek 3. Otantiklik Ölçeği .....	66
Ek 4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21) .....	67
Ek 5. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ).....	69
Ek 6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10).....	71
Ek 7. Katılım Sonrası Bilgi Formu .....	72
Ek 8. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onay Belgesi .....	73
Ek 9. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler.....	74
<b>ÖZ GEÇMİŞ</b> .....	<b>75</b>

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımları .....	25
<b>Tablo 2.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının Değerlendirilmesi.....	30
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Yaş, Boy ve Kilolarına Ait Tanımlayıcı Değerler.....	31
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzey Dağılımları .....	31
<b>Tablo 5.</b> Egzersiz Yapma Motivasyonlarına Ait Tanımlayıcı Değerler .....	32
<b>Tablo 6.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları .....	33
<b>Tablo 7.</b> Egzersiz Bağımlılık Düzeyi ile Egzersiz Süreleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi.....	34
<b>Tablo 8.</b> Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	35
<b>Tablo 9.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları .....	40
<b>Tablo 10.</b> Otantiklik Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları.....	41
<b>Tablo 11.</b> Otantiklik ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular .....	42

## ŞEKİLLER LİSTESİ

**Şekil 1.** Otantiklik ile Egzersiz Bağımlılığını Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Beta Değerleri..... 43



## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

<b>Ark.</b>	: Arkadaşları
<b>APA</b>	: Amerikan Psikoloji Birliği ( <i>American Psychological Association</i> )
<b>ASAM</b>	: Amerikan Bağımlılık Tıbbı Derneği ( <i>American Society of Addiction Medicine</i> )
<b>ASÖ - 10</b>	: Algılanan Stres Ölçeği
<b>BDKÖ</b>	: Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği
<b>COVID-19</b>	: Koronavirüs Hastalığı 2019 ( <i>Coronavirus Disease 2019</i> )
<b>DSM</b>	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı ( <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i> )
<b>EBÖ - 21</b>	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı ( <i>Statistical Package for the Social Sciences</i> )

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Otantiklik diğerk bir adıyla özgünlük, tarih boyunca felsefeden psikolojiye sosyal bilimlerin birçok alanında ele alınmış bir kavramdır. Köklü bir geçmişe sahip olsa da deneysel çalışmaların az olduğu otantiklik kavramının en çok kabul gören tanımı, kişinin “gerçek benliğinin” farkında olması (Kernis ve Goldman, 2006), karşılaştığı durumlar karşısında kendisine karşı dürüst ve sadık kalabilmesi (Trapnell ve Campbell, 1999) ve kendi gibi olma davranışlarını sürdürmeye eğilim göstermesi (Lenton ve ark., 2013) olarak açıklanmıştır. Otantik yaşam, yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme alt boyutlarıyla düzeyi belirlenen otantikliğin, psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu ve algılanan stres karşısında koruyucu bir işlevi olduğu yapılan çalışmalar sonucunda gösterilmiştir (Baker ve ark., 2017). Buna karşılık gerçek benliğe uygun eylemlerde bulunamama durumlarında yani otantik olamama durumlarında psikolojik işlev bozukluklarının ortaya çıkabileceği önerilmiştir (Boyras ve Kuhl, 2015). Otantik olmanın kişilik özelliği olarak ele alındığı birçok çalışmada otantikliğin düşük olduğu durumlarda stres, kaygı ve depresyon seviyesinin daha yüksek algılandığı bulunmuştur (Wood ve ark., 2008). Literatürdeki diğer çalışmalara bakıldığında ise stres başta olmak üzere anksiyete, depresyon gibi olumsuz duygudurumları azaltmak için başvurulan yöntemlerden birinin egzersiz olduğu görülmektedir (Sharon-David ve Tenenbaum, 2017; Wâgan ve ark., 2021).

Egzersiz, kişinin yaşına ve fiziksel sınırlılıklarına bağlı olarak yaşam kalitesini arttıran; fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve psikoloji üzerine olumlu etkileri olduğu yaygın olarak kabul edilen; planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir (Hardman ve Stensel, 2009; Wagner ve ark., 1988). Fiziksel sağlık üzerindeki faydalarına ek olarak düzenli bir şekilde yapılan egzersizin depresyon ve kaygı seviyesini, saldırganlığı ve hırçınlığı azalttığı; özgüveni ve öz saygıyı arttırdığı kanıtlanmıştır (Layman, 1974, aktaran Everly ve Rosenfeld, 2012). Modern yaşamın sebep olabileceği problemlerin etkisini azaltmak ve stresle baş edebilmek için önerilen sağlıklı çözüm önerileri arasında yer alan egzersizin (Civan ve ark., 2018) doğası gereği bağımlılığa yol açabilecek bir etkisi de vardır (Vardar, 2012). Düzenli aralıklarla yapılan fiziksel aktivitelerin tekrarlanması, kişinin tolerans geliştirmesine ve doğal olarak aynı etkiyi

deneyimleyebilmek için bu fiziksel aktivitelerin şiddetinin ve süresinin artmasına sebep olur (Chen, 2016). Egzersizden elde edilen bu etkiyi tekrar deneyimlemek amacıyla, bireyin iş ve sosyal hayatındaki önceliklerini değiştirmesi ve bu değişimler sonucu ortaya çıkan psikolojik, fiziksel ve sosyal yaşamdaki olumsuzluklar “egzersiz bağımlılığı” olarak isimlendirilmiştir (Egorov ve Szabo, 2013). Egzersiz bağımlılığı, Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı’nda (DSM-5) (APA, 2013) henüz tanımlanmamış olsa da davranışsal bağımlılıklar altında değerlendirilmeye başlanmış ve klinik tanı koyamama sorununu azaltabilmek için madde bağımlılığı ölçütleri temel alınarak tanı standartları oluşturulmuştur (Freimuth ve ark., 2011). Buna göre kişinin egzersiz faaliyetlerine karşı toleransının artması, yoksunluk durumu/geri çekilme belirtilerinin oluşması, niyet etkisi, kontrol kaybı, egzersizin süresinin artması, diğer faaliyetlerin azalması/durması ve bu durumun sürekli olması klinik müdahalenin gerekliliğini göstermektedir (Adams ve Kirkby, 2002). Egzersiz bağımlılığının yaygınlığını incelemek için yeterli araştırma tasarlanmamış olsa da egzersiz yapan gruplar arasında bu oranın yapılan sporun türüne, değerlendirme aracına ve örnekleme bağlı olarak %4 ile %20 arasında değiştiği bildirilmiştir (Costa ve ark., 2013; Hausenblas ve Downs, 2002; Lichtenstein ve ark., 2012; Lichtenstein ve ark., 2020; Lichtenstein ve Jensen, 2016; Sussman ve ark., 2011; Szabo, De La Vega ve ark., 2013).

Yaşamın bir parçası olarak görülen stres, farklı perspektiflerden ele alındığı için net bir tanımı yapılamamıştır. Stres literatüründe öncü isimlerden biri olan Hans Selye, stresi bireyin iç ve dış dünyası arasında yaşadığı çatışmadan dolayı deneyimlediği istek dışı duygusal ve fiziksel çıktılara sebep olan bir tepki olarak almıştır. Bu özelliğe Genel Adaptasyon Sendromu ismini vermiştir (Selye, 1956). Lazarus ve Folkman (1984) ise stres kavramını, kişinin içinde bulunduğu bağlamla etkileşimi sonucunda baş etme kaynaklarını aşacak ya da tüketecek şekilde bilişsel değerlendirme yapması ve bu durumun kişinin, psikolojik ve fizyolojik iyi oluş halini sekteye uğratması olarak açıklamıştır. Yaşanan bir olayın stres olarak adlandırılması bireyin o olayı algılama ve yorumlama şekliyle ilişkili olarak değerlendirilmektedir. İnsanların hayatlarını stresli bulma derecesi olarak açıklanan algılanan stres (Cohen ve ark., 1983), kişi üzerindeki olumsuz etkilerini fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal belirtiler aracılığıyla göstermektedir. Günlük yaşamın birçok alanında stresörlerle karşılaşan kişilerin, bu deneyimi nasıl ele aldıkları stres düzeyini ve doğal olarak yaşam kalitesini etkilemektedir (Hamarat ve ark., 2001). İşlevsel başa çıkma becerileri kullanılmadığı takdirde yaşanan

olay sonucunda algılanan stresin, depresyon ve anksiyete gibi birçok psikolojik sıkıntıya sebep olabileceği bulunmuştur (Dudau ve ark., 2015).

Lazarus ve Folkman (1984), bireyin karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelebilmek için bilişsel ve davranışsal olarak sürekli gösterdiği çabaları “baş etme yöntemleri” olarak tanımlamıştır. Bu yöntemler, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yöntemi olarak ikiye ayrılmaktadır. Problem odaklı başa çıkma yöntemi karşılaşılan sorun karşısında deneyimlenen stresi düzenleyebilmek için problem hakkında çözüm önerisi bulmayı kapsar. Bu yöntemde kişi yaşadığı olayı analiz eder ve imkanları dahilinde bu durumu değiştirmek için çabalar. Duygu odaklı başa çıkma yöntemi ise deneyimlenen stresin sebep olduğu olumsuz duyguları azaltmayı kapsar. Bu pasif strateji yöntemini seçen bireyler çözüm yolu olarak kaçma ve kaçınma gibi davranışlar sergilemektedir (Lazarus ve Folkman 1984). Hem strese verilen bir tepki hem de stresle başa çıkma sürecini kapsayan başa çıkma kavramı, duygudurum ile yakından ilişkili olduğu için birlikte ele alınan kavramlardır (Roth ve Cohen, 1986). Uyumsuz başa çıkma yöntemleri arasında yer alan kaçınma terimi, birinden, bir durumdan, bir olaydan ya da bir şeyi yapmaktan hem davranışsal hem de bilişsel olarak kaçınma girişimi olarak tanımlanmıştır. (Ottenbreit ve ark., 2014). Bu başa çıkma yöntemi, bir sorunla karşılaşıldığında bu sorunla yüzleşmekten kaçınmak ve duygu sürecini yemek, alkol, madde, oyun veya kumar gibi birçok farklı davranışa başvurarak yönetmek şeklinde kendini gösterebilmektedir (Bergevin ve ark., 2006; Britton, 2004; Loumidis ve Wells, 2001; Melodia ve ark., 2020; Simons ve ark., 2003).

Literatür taraması yapıldığında otantik olmanın egzersiz bağımlılığıyla ilişkisini doğrudan araştıran çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak otantiklik kavramın internet ve sosyal medya bağımlılığı gibi başka davranışsal bağımlılıklarla ilişkisi hem yerli hem de yabancı literatürde incelenmiştir (Anlı, 2018; Anlı, 2019; Monacis ve ark., 2021). Bu incelemeler sonucunda, otantik yaşam alt boyutu ile bağımlılıklar arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda otantikliğin davranışsal bağımlılık kategorisinde değerlendirilen egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Otantik olmanın, algılanan stres düzeylerini ve başa çıkma davranışlarını etkileyebileceği birçok araştırmayla gösterilmiştir. Örneğin otantik olmayan bireylerin stres ve kaygı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir (Lenton ve ark., 2013; Sheldon ve ark., 1997; Wood ve ark., 2008). Kendilerine yabancılaşarak otantik hissetmeyen bireylerin stresle başa çıkma stratejisi olarak kaçınma davranışına başvurdukları gösterilmiştir (Boyras ve ark., 2014). Otantik olmamaktan dolayı ortaya

çıkan olumsuz duygulardan ve stresten kaçınmak için yapılan egzersizin, performans ve zindeliği arttırmak amacıyla yapılan egzersizlere göre bağımlılık geliştirme olasılığını arttırdığı gösterilmiştir (Freimuth ve ark., 2011). Egzersizin olumlu etkilerinin rasyonalize edilmesi ve günlük yaşamın yükümlülüklerinden kaçınmak için kullanılması kişinin stresle baş etmede kullandığı uyumsuz bir yöntemdir (Di Lodovico ve ark., 2018). Bu kaçınma davranışı olarak kullanılan egzersizin süresinin ve şiddetinin artması egzersiz bağımlılığı geliştirme riskini tetikleyebilir (Egorov ve Szabo, 2013).

Özetlemek gerekirse insanlar içinde buldukları bağlamlarda kendilerini olduğu gibi yansıtamadıklarında stres gibi olumsuz duygular deneyimlemektedirler. Bu deneyimlenen stresten kaçabilmek için başvurulan yöntemlerden biri olan egzersizin, olumsuz etkilerinin olması ve aşırıya kaçılması durumunda bağımlılık geliştirmeye elverişli olması dikkat edilmesi gereken durumlardandır. Bu sebeple otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin ve kaçınmanın aracı rollerinin incelenmesi bağımlılık sürecinin nasıl geliştiğini anlamak için önemlidir. Sonuç olarak otantiklik düzeyi algılanan stresi ve kaçınma mekanizmalarını etkilemekte ve egzersiz bağımlılığı literatürünün bulguları da göz önüne alındığında bu kavramların birbirleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

## **1.2. Çalışmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stres ve kaçınmanın aracı rolünü incelemektir. Bu çalışma kapsamında aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranacaktır:

1. Otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin ve kaçınmanın aracı rolü var mıdır?
2. Otantiklik ve egzersiz bağımlılığı ile yaş, egzersiz süresi ve egzersiz yapma motivasyonları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Otantiklik ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

### 1.3. Çalışmanın Önemi

Kişinin kendi gibi davranmadığı durumlarda deneyimlediği stresle başa çıkabilmek için birtakım yöntemlere başvurduğu bilinmektedir (Pierceall ve Keim, 2007). Deneyimlenen rahatsızlığı giderebilmek için tercih edilen bu yöntemlerden biri egzersizdir (Sharon-David ve Tenenbaum, 2017). Egzersizin hem çocuklarda hem de yetişkinlerde nöroplastisiteyi ve bilişsel işlevlerin gelişimini desteklediği (Bidzan-Bluma ve Lipowska, 2018; Budde ve ark., 2016; Hötting ve Röder, 2013; Rogge ve ark., 2018; Zierys ve Jansen, 2015); salgılanan endorfin ile duygu düzenlemede yardımcı olduğu (örn. stres, kaygı, depresyon gibi) ve biyolojik katkılarına ek olarak sosyal ilişkileri de güçlendirdiği (Eime ve ark., 2013) gösterilmiştir. Tüm bu sağlıklı etkilere rağmen egzersizin ciddi sorunlara da yol açtığı literatürle desteklenmektedir. Sadece egzersiz yapmanın bile herhangi bir psikososyal stres kaynağına göre daha fazla stres tepkisi ortaya çıkarması bu durumun özellikle ele alınmasındaki önemi göstermektedir (Everly ve Rosenfeld, 2012; Stevens ve ark., 2013). Aşırı egzersizin hem akut yaralanmalara hem de kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem ve bağışıklık sisteminde kronik rahatsızlıklara sebep olduğu gösterilmiştir (Chen, 2016). Bu aşırı davranışın egzersiz bağımlılığına dönüştüğü durumlarda beynin ödül-ceza ve karar verme süreçlerinden sorumlu bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişimler olduğu da tespit edilmiştir (Zhang ve ark., 2023). Tüm bu olumsuz etkilerin yanı sıra ani ölüm riskini arttırdığı göz önünde bulundurulunca egzersiz bağımlılığı geliştirilmesine sebep olan etkenleri incelemek faydalı olacaktır.

Ayrıca bu çalışmanın problemlili egzersiz sürelerine sahip olan ya da egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilen danışanlarla birlikte çalışan profesyonellere (psikologlar, doktorlar veya antrenörler) dikkat etmeleri gereken faktörler ve müdahaleler konusunda fikir vereceği düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının otantikliği artırma, algılanan stres düzeyi ile kaçınmayı azaltmaya yönelik bireysel ve grup müdahalelerinin geliştirilmesinde uygulayıcılara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde otantikliğin egzersiz bağımlılığıyla olan ilişkisini doğrudan araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Yerli literatürde de otantiklik ve egzersiz bağımlılığı kavramlarıyla ilgili ruh sağlığı alanında yayımlanan makalelerin sınırlı olduğu görülmüştür. Bu ölçütler doğrultusunda otantikliğin genel olarak benlikle ilgili değişkenlerle; egzersiz bağımlılığının ise çeşitli örneklerde egzersiz bağımlılığı düzeyinin ve ilgili faktörlerle olan ilişkisinin araştırıldığı nicel

çalışma tespit edilmiştir (Cicioğlu ve ark., 2019; Çetin ve ark., 2021; Kayhan ve ark., 2021; Tekkurşun Demir ve Namlı, 2022). Bu kavramların birbiriyle olan ilişkinin anlaşılabilmesi ve egzersiz bağımlılığı risk grubunda olan kişilerin belirlenebilmesi için önemli bir adım olduğu düşünölmektedir. Buna ek olarak, bağımlılık literatürüne egzersiz bağımlılığının anlaşılması konusunda katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

#### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırmanın çalışma grubu, 2023 yılının şubat ve haziran ayları arasında ulaşılan 18 – 45 yaş aralığında çeşitli spor dallarında (yoga, fitness, yüzme, dans vs.) düzenli egzersiz yapan yetişkinler ile sınırlıdır.
- Bu çalışmada Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'ne göre egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilen dört katılımcı bulunmaktadır. Egzersiz bağımlısı katılımcıların sayısının az olması bu araştırmanın önemli bir sınırlılığıdır.
- Bu araştırma, Otantiklik Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği'nin ölçtüğu niteliklerle sınırlıdır.
- Toplanan veriler çeşitli sosyal medya platformları ve çeşitli illerden ulaşılabilen spor merkezleriyle sınırlıdır.

#### **1.5. Araştırmanın Varsayımları**

- Katılımcıların, ölçeklerdeki sorulara etki altında kalmadan, doğru ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının incelenen özellikleri doğru bir şekilde ölçtüğu varsayılmıştır.

## 1.6. Tanımlar

**Otantiklik** : Bireyin gerçek benliğini olduğu gibi ifade ederek kendisiyle uyumlu bir şekilde yaşayabilmesi durumudur (Kernis ve Goldman, 2006).

**Egzersiz Bağımlılığı** : Davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilen egzersiz bağımlılığı, orta ve yüksek düzeyde sürdürülen fiziksel aktivitenin zorlayıcı bir davranış haline gelerek kişide kontrol kaybına ve psikolojik, fizyolojik, sosyal birçok alanda işlevsel bozulmalara neden olan bir bozukluk olarak tanımlanmıştır (Egorov ve Szabo, 2013; Hausenblas ve Downs, 2002).

**Algılanan Stres** : Bireyin belirli bir zamanda veya belirli bir süre boyunca ne kadar stres altında olduğuna dair sahip olduğu duygu veya düşüncelerdir (Phillips, 2013).

**Kaçınma** : Bir başa çıkma yöntemi olarak kaçınma, hoş olmayan veya arzu edilmeyen deneyimlerin sıklığını ya da yoğunluğunu azaltmak için (Hayes ve ark., 1996) birinden, bir durumdan, bir olaydan hem davranışsal hem de bilişsel olarak kaçınma ya da uzak durma girişimidir (Ottenbreit ve ark., 2014).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Otantiklik

##### 2.1.1. Otantikliğin Tanımı ve Tarihsel Gelişimi

İnsan var olduğundan beri kendini ve varlığını anlamlandırmaya yönelik bir uğraş içerisinde. “Kendini bilmek” ve “kendi özüne sadık olmak” öğretisiyle Antik Yunandan beri hayatımızda olan bu uğraş, insanın varlığını ve kimliğini merkezine almıştır (Harter, 2002). Yıllar içerisinde birçok farklı disiplinde (Ariza-Montes ve ark., 2017; Newman, 2019; Riefler, 2020) ele alınan bu öğreti, günümüzde genellikle otantiklik ismiyle ele alınmaktadır. Otantiklik kavramının ele alınış yöntemi, disiplinler arasında ve kuramlar çerçevesinde değişmektedir. Örneğin Winnicott (1965) “gerçek benlik ve sahte benlik” kavramlarına odaklanırken; Horney (1950) “kendine yabancılaşma”; Maslow (1968) “kendini gerçekleştirme”; Rogers (1961) “potansiyelin tamamını kullanma”; Ryan ve Deci (2000) ise “gerçek benliğin yansıtılması” gibi konuları merkezine alarak otantikliği incelemiştir. Hümanistik, varoluşçu, psikodinamik ya da pozitif psikoloji gibi farklı kuramsal yaklaşımlarda önemli çalışma konularından biri olan otantikliğin farklı bakış açılarıyla tanımı genişletilmiştir.

Otantiklik kavramının, bireyin sahip olduğu duygu, düşünce, inanç ve değerlerine uyumlu bir şekilde eylemde bulunabilmesi (Harter, 2002); gerçek bir anlam ve amaç doğrultusunda dürüst ilişkilerle ve duygularla bütünleşen gerçek bir benlik hali (Seligman, 2002); değer ve inançların eyleme dökülenlerle “tutarlı, uyumlu ve bağlantılı” olması (Lehman ve ark., 2019); farkında olunan duyguların ve düşüncelerin gizlenmeden belirli ölçüde serbest bırakılarak etrafa gösterilebilmesi (Neri, 2008) şeklinde birçok farklı tanımlaması yapılmıştır. Bireyin yaşamında kendi gerçek ya da öz benliğini (*true self*) özgürce ortaya koyabildiği (Kernis, 2003; Kernis ve Goldman, 2005) koşulların sağlanamaması ise sahte benlik (*false self*) ya da otantik olmama durumuna işaret etmektedir. Bir başka deyişle kişinin gerçek duygu ve düşüncelerini açıkça ifade edemediği; başkalarının duymak istediklerini ön plana koyarak kendine uygun yaşayamadığı; “mış” gibi davranarak kendini sakladığı durumlar olarak değerlendirilir (Harter, 2002).

## 2.1.2. Otantiklik Kavramını Açıklayan Kuramlar

Otantiklik, yıllar boyunca insanın anlaşılmasıyla ilgili çabalar çerçevesinde sıklıkla ele alınmıştır. Bu süreçte, çeşitli yöntemlerle sahte benlik ve gerçek benlik arasındaki farklar ve bu kavramların bireyin hayatına etkileri değerlendirilmiştir. Ancak otantiklik kavramının net tanımının olmaması ve dolaylı yöntemlerle belirlenmeye çalışılması deneysel çalışmaların sınırlı kalmasına sebep olmuştur (Harter, 2002; Wood ve ark., 2008). Bu tanım karmaşasını azaltmak amacıyla iki farklı model geliştirilmiştir.

### 2.1.2.1. Çok Bileşenli Otantiklik Modeli (*Multicomponent Conceptualization of Authenticity*)

Kernis ve Goldman (2006) tarafından önerilen bu model, otantikliği birbirleriyle ilişkili dört ayrı boyutta ele almaktadır. Bu kategoriler sırasıyla farkındalık (*awareness*), tarafsızlık (*unbiased processing*), otantik davranış (*behavior*) ve ilişkisel uyum (*relational orientation*)dur.

Farkındalık, kişinin kendisiyle ilgili duygularını, düşüncelerini, hedeflerini bilmesi ve tüm bunlara yönelik bir motivasyona sahip olmasını ifade eder. Kişinin kaygılı veya mutlu olup olmadığını, hangi durumlarda kendini daha rahat ifade edebildiğini, hangi motivasyonlarla egzersiz yaptığını veya zorlayıcı yaşam koşullarıyla karşılaştığında nasıl başa çıktığının farkında olması demektir. Görüldüğü üzere bu bileşen, kişinin kendini çok yönlü bir şekilde bilmesini ve olduğu gibi kabul etmesini içerir.

Tarafsızlık, bireyin kendisine ait olumlu veya olumsuz tüm yönlerini objektif bir şekilde değerlendirmesini ve bunları kabul etmesini ifade eder. Bu bağlamda birey kendi içsel deneyimlerini, kendisiyle ilgili özel gerçekleri veya başkalarının kendisi hakkındaki düşüncelerini tarafsız bir şekilde değerlendirerek gerçeklerden saptırmadan ele alabilir. Benlik algısı oluşturulmasında büyük katkısı olan tarafsızlığın hem uzun hem de kısa vadede davranış seçimlerine (doğru meslek seçimi, ilgi alanları için zaman harcamak vs.) etkisi olduğu ifade edilmektedir.

Otantik davranış, farkındalık ve tarafsızlık bileşenlerinin somut bir yansımasıdır. Bireyin kendi değerleri, istek ve tercihlerine uygun davranarak sahte benlikten kaçınmasını ifade etmektedir. Bu bağlamda kişi onaylanma, ödül veya ceza gibi dışsal sebeplerle değil de kendi benliğine uygun eylemlerde bulunur. Otantik davranışın

temelinde, bireyin kendi benliğiyle çelişen muhtemel sorunların (inanç, motivasyon uyumsuzluğu gibi) bilinçli bir şekilde ele alınarak çözüme yönelik eyleme geçilmesi yatmaktadır.

İlişkisel uyum ise bireyin yakın ilişkilerinde kendini açıkça ifade ettiği, sahtelikten uzak durarak samimi ilişkiler geliştirdiği ve kendini olduğu gibi gösterebildiği ilişkiler sürdürdüğü anlamına gelmektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

### **2.1.2.2. Birey Merkezli Otantiklik Modeli (*Person Centered Conception of Authenticity*)**

Wood ve arkadaşları (2008) geliştirdikleri modeli Barrett-Lennard'ın (1998) birey merkezli modelinden yola çıkarak şekillendirmişlerdir. Barrett-Lennard'ın (1998) modeline göre otantiklik üç yapıdan oluşmaktadır bunlar (i) kişinin gerçek deneyimi (fizyolojik durumu, duyguları ve derinlerdeki bilişleri); (ii) sembolize edilmiş farkındalığı (fizyolojik durumu, duyguları ve bilişleriyle ilgili bilinçli farkındalık); (iii) dışa vurulan davranışları ve iletişimidir (İlhan ve Özdemir, 2013). Bu üç yapı birbirleriyle tutarlıdır. Wood ve arkadaşları (2008) ise otantikliği kendine yabancılaşma (*self-alienation*), otantik yaşam (*authentic living*) ve dış etkiyi kabullenme (*accepting external influence*) olmak üzere üç alt boyutta kavramsallaştırmıştır:

Kendine yabancılaşma, bireyin gerçek deneyimleri ile bilinçli farkındalığı arasındaki kaçınılmaz uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Bu farkın açılması kişinin gerçek benliğiyle bağlantı kuramamasına ve kendine yabancılaşmasına sebep olur.

Otantik yaşam, gerçek deneyimler ve bilinçli farkındalık ile davranışlar arasındaki uyumdan ortaya çıkmaktadır. Bu uyum bireyin değerlerine ve inançlarına uygun yaşayarak kendi özünü koruduğunu gösterir.

Dış etkiyi kabullenme boyutu ise kişinin kendisinden çok etrafındaki insanların beklentilerine ve isteklerine uyum sağlamasından kaynaklanan durumu ifade etmektedir. Başkalarının görüşlerini içselleştirerek kendi deneyimlerini ikinci plana atan bireylerin kendi özünden uzaklaşacağı bildirmektedirler.

Bu bağlamda otantik yaşamın yüksek olması otantikliği gösterirken; dış etkiyi kabullenmenin ve kendine yabancılaşmanın yüksek olması otantik olmamayı (*inauthenticity*) göstermektedir (İlhan ve Özdemir, 2013). Otantikliğin sağlıklı bir benliğin ve işlevsel bir yaşamın özü olduğu düşünüldüğünde dış etkiyi kabullenme ve

kendine yabancılaşma boyutlarındaki artışın psikopatoloji geliştirilmesinde ilişkili olabileceği varsayılmaktadır (Wood ve ark., 2008).

### **2.1.3. Otantik Olmanın Kişi Üzerindeki Etkileri**

Otantik bireylerin kendileriyle ilgili olumlu değerlendirmeler yaptıkları (Impett ve ark., 2008), olumlu yapıcı hayal kurabildikleri (Williams ve Vess, 2016), yaşama dair umutlu oldukları (Davis ve Hicks, 2013), benlik saygılarının yüksek olduğu (Boyras ve ark., 2014; Kernis ve Goldman, 2006; Schlegel ve ark., 2011; Wood ve ark., 2008), geleceğe yönelik planlar yapabildikleri (Lenton ve ark., 2016), kontrollü hareket edebildikleri ve işlevsel başa çıkma stratejilerine sahip oldukları (Boyras ve ark., 2014) bildirilmiştir.

Otantik olmayan bireylerin ise dikkat kontrolünün zayıf olduğu (Gino ve ark., 2015), ilişkilerinde uyumsuz başa çıkma yöntemlerine başvurduğu ve duygu düzenleme becerilerinin uyumsuz olduğu gösterilmiştir (Curun ve ark., 2020). Örneğin yapılan bir araştırmada dış etkilere açık, çatışmadan kaçınan bireylerin kendi ihtiyaçlarını ikinci plana koydukları ve bu nedenle ilişkilerinde kendilerini otantik hissedemedikleri için öz saygılarının düşük, depresyon düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir (Neff ve Harter, 2002). English ve John (2013), benzer şekilde çevresi tarafından kabul edilebilmek için gerçek duygu ve düşüncelerini bastıran bireylerin kendilerine yabancılaştığını ve dış etkileri kabul ettiklerini göstermişlerdir.

Otantik olmanın günlük hayatta karşılaşılan sorunların ele alınış tercihlerini etkilediği bildirilmiştir. Otantik olmayan kişilerin sorunlarını ele alış yöntemlerinin iyi oluş hali üzerindeki etkisi çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir. Örneğin kendilerini otantik hissedenden bireylerin deneyimledikleri kaygı, stres ve depresif belirti düzeylerinin düşük olduğu; öz saygıyı düzeylerinin ise yüksek olduğu bulunmuştur (Lopez ve Rice, 2006; Sheldon ve ark., 1997).

## **2.2. Egzersiz Bağımlılığı**

### **2.2.1. Egzersiz Tanımı ve Etkileri**

Fiziksel aktivite paydasında buluşan ve çoğu zaman eş anlamda kullanılan egzersiz ve spor terimleri aynı anlamları taşımamaktadır. Egzersiz, kişilerin istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda fiziksel durumu iyileştirmek veya sürdürmek amacıyla yaptığı planlı, yapılandırılmış ve tekrar eden fiziksel aktivitelerdir (Caspersen ve ark., 1985). Spor ise bireysel veya bir takımın üyesi olarak sürdürülebilir, kompleks fiziksel yetkinlikler gerektiren ve ortak kurallar ve beklentiler sebebiyle genellikle rekabet içeren bir egzersiz alt kümesi olarak tanımlanmıştır (Khan ve ark., 2012). Farklı tanımlamaları olsa da bu iki kavramın uygulama sıklığına, şiddetine, süresine ve türüne bağlı olarak kısa ve uzun vadede fiziksel, psikolojik ve biyolojik faydaları yapılan birçok araştırma ile gösterilmiştir (Berger ve ark., 2015, aktaran Tenenbaum ve Eklund, 2007; Donatelle ve Thompson, 2011; Hardman ve Stensel, 2009; Szabo ve Demetrovics, 2022; Waddington, 2000). Örneğin on dakikayı aşmayan kısa süreli egzersizden sonra bile duygudurum, stres ve kaygı düzeylerinde değişikliklerin olduğu gösterilen araştırmalar (Crush ve ark., 2018; Edwards ve Loprinzi, 2018; Szabo, Gaspar ve ark., 2013) göz önünde bulundurulduğunda fiziksel egzersizlerin olumlu kümülatif etkilerinin uzun vadede depresyon ve anksiyete bozuklukları için fayda sağlayacağı bildirilmiştir (Szabo ve Demetrovics, 2022). Ancak egzersiz gibi olumlu etkileri olan bir davranışın bağımlılığa dönüştüğü durumlarda kişinin egzersizden aldığı keyif ve fayda, egzersizin yol açabileceği olumsuzlukların doğru değerlendirilememesine sebep olabilir (Freimuth ve ark., 2011). Bu durum ilk kez sakatlanma ve hastalık gibi sebeplerden dolayı egzersize devam edemeyen koşucularda ortaya çıkan depresif duygudurum, kaygı, sinirlilik, konsantrasyon ve uyku bozuklukları gibi semptomların bildirilmesiyle literatüre girmiştir (Glasser, 1977). Bu olumsuz etkilere rağmen egzersizi sürdürme eğilimi de bağımlılık kategorisinde ele alınmaya başlanmıştır.

### **2.2.2. Egzersiz Bağımlılığı**

Egzersiz bağımlılığı, orta ve yüksek düzeyde sürdürülen fiziksel aktivitenin zorlayıcı bir davranış haline gelmesi; bu davranışın kişide psikolojik, fizyolojik ve sosyal sorunlara sebep olması; kişinin egzersiz davranışı üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve

yaşanan sorunlara rağmen devam etme arzusu olarak tanımlanmıştır (Hausenblas ve Downs, 2002; Vardar, 2012).

Egzersiz bağımlılığının farklı terimlerle isimlendirildiği halde aynı psikolojik durumu işaret ederek alanyazında çalışıldığı görülmüştür. Önceleri sadece sporun türü veya şiddetiyle (Chalmers ve ark., 1985; Glasser, 1977; Chapman ve De Castro, 1990) isimlendirilirken sonraki yıllarda bağlılık (*commitment*), bağımlılık (*dependence*), kötüye kullanım (*abuse*), zorunlu (*obligatory*) ya da zorlantı (*compulsive*) gibi birçok farklı terimle araştırılmaya devam edilmiştir (Berczik ve ark., 2012; Davis, 2000; De Coverley Veale, 1987; Yates ve ark., 1983). Ancak günümüzde bu aşırı egzersiz yapma davranışının kapsamını sınırlandırmak ve alanyazındaki isim çeşitliliği azaltabilmek adına egzersiz bağımlılığı (*exercise addiction*) ismi tercih edilmeye başlanmıştır (Dumitru ve ark., 2018; Hausenblas ve Downs, 2002).

Egzersiz bağımlılığının çalışma alanı yıllar içerisinde genişlemiştir. Çeşitli araştırmalara rağmen tutarlı etiyolojik ve semptomatik bulguların yeterli olmaması ve metodolojik yöntemlerin sınırlı kalmasından dolayı egzersiz bağımlılığı henüz DSM-5'te ayrı bir kategoride tanımlanmamıştır (Weinstein ve Szabo, 2023). Buna rağmen davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılıklarıyla benzer semptomlar göstermesi ve bireyin yaşamını benzer yönlerden olumsuz şekilde etkilemesi sebebiyle egzersiz bağımlılığı belirtileri DSM-5'te yer alan bağımlılık kriterleriyle değerlendirilmektedir. Buna göre bu belirtiler; tolerans (istenen etkiye ulaşabilmek için egzersiz yapma ihtiyacının artması), niyet etkisi (hedeflenenden daha çok veya uzun süre egzersiz yapılması), zaman (egzersizle ilgili harcanan zamanın fazla olması), yoksunluk/geri geçilme (planlanan egzersizin yapılamadığı durumlarda deneyimlenen yoksunluk belirtileri), kontrol kaybı (egzersizi azaltmaya veya bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması), diğer aktivitelerde oluşan azalma (günlük yaşamdaki işlevin azalması veya bozulması), devamlılık (yaşanan olumsuz sonuçlara rağmen egzersize devam edilmesi) olarak belirlenmiştir (APA, 2013; Hausenblas ve Downs, 2002). Doğru klinik tanının konulabilmesi, doğru müdahalenin yapılabilmesi ve egzersiz davranışının patolojize edilmemesi adına psikiyatrik ve psikolojik değerlendirmelerin kişiye özel olarak yapılması gerektiği bildirilmektedir (Berczik ve ark., 2012; Weinstein ve Szabo, 2023). Literatürde araştırılmaya devam edilmesine ihtiyaç duyulan bir bozukluk olarak yer almaktadır.

Birçok farklı psikolojik işlev bozukluğunda olduğu gibi egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde etkisi olan motivasyonların farklı olduğu

düşünülmektedir. Bu bağlamda sürdürülen aşırı egzersiz davranışının kişinin hayatında birincil bir sorun mu olduğu yoksa var olan başka bir psikolojik rahatsızlıktan dolayı ortaya çıkan ikincil bir sorun mu olduğu ayırımına gidilmiştir (Bamber ve ark., 2000; De Coverley Veale, 1987). Bu ayırımın en önemli sebebi aşırı egzersiz davranışının yeme bozukluklarında sıkça görülen bir durum olmasıdır (APA, 2013; Blaydon ve ark., 2002; Oberle ve ark., 2018; Shroff ve ark., 2006). Bu aşırı egzersiz davranışının yeme bozuklukları veya beden algısı bozukluklarının bir semptomu olarak geliştiği durumlar ikincil egzersiz bağımlılığı olarak değerlendirilmektedir (Bamber ve ark., 2003; Vardar, 2012; Zou ve ark., 2022). Bu koşullarda yapılan egzersiz, bireyin dış görünüşüyle ilgili *dolaylı* bir amacı sağlamaya yönelik olmasından dolayı araçsaldır (Hamer ve Karageorghis, 2007; Szabo ve Demetrovics, 2022). Birincil egzersiz bağımlılığı ise başka psikiyatrik bozukluğun olmadığı durumlarda gelişmektedir (Berczik ve ark., 2012; Hamer ve Karageorghis, 2007; Hausenblas ve Downs, 2002). Bir başka deyişle bireyin ulaşacağı ödül *doğrudan* egzersiz aktivitesini sürdürmektir (Freimuth ve ark., 2011). Egzersiz bağımlılığının altında yatan motivasyon farklılıklarına bakıldığında cinsiyetin önemli bir rolü olduğu görülmektedir. Kadınların yeme bozuklukları ve beden algısı bozukluklarında yüksek risk grubunda yer almaları sonucu ikincil egzersiz bağımlılığı geliştirmeye daha meyilli oldukları gösterilmiştir (Adams, 2009; Cunningham ve ark., 2016; Vardar, 2012). Bir başka deyişle erkeklerin kadınlardan daha fazla birincil egzersiz bağımlılığı riski taşıdığı düşünülmektedir.

Cinsiyet değişkenine ek olarak egzersiz bağımlılığının, yaş ve egzersiz süresi gibi değişkenlerle de ilişkisi incelenmiştir. Egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında ilişki olduğunu bildiren çalışmalarda sonuçlar bu ilişkinin ters yönde olduğunu göstermiştir. Buna göre gençlerin egzersiz bağımlısı olma ihtimali daha yüksek bulunmuştur (Cabrita ve ark., 2018; Costa ve ark., 2013; Lindwall ve Palmeira, 2009). Bu sonuçların yanında yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki bulamayan (Hale ve ark., 2010; Mayolas-Pi ve ark., 2016; Mónok ve ark., 2012) çalışmalar da vardır.

Egzersiz yaparak geçirilen sürenin (egzersiz yaşı), egzersiz bağımlılığındaki risk faktörlerinden biri olduğu birçok araştırmayla desteklenmiştir. Bulgular, egzersize daha fazla zaman ayıran katılımcıların daha az zaman ayıranlara göre bağımlı olma ihtimallerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Rocks ve ark., 2017; Lichtenstein ve Jensen, 2016). Bu sonuçların yanında egzersiz bağımlılığı riskinin artmasında egzersiz süresinin doğrudan etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Hale ve ark., 2010; Youngman ve Simpson, 2014). Bu bulgular, düzenli egzersiz yapan bireylerin zaman

içinde deneyim kazandıklarını ve bilinçli bir şekilde hareket ettiklerini savunarak bağımlılık geliştirme riskinin düşük olduğunu desteklemektedir.

Egzersiz bağımlılığının yaygınlığını tespit etmeye yönelik çeşitli araştırmalar yapılmıştır ancak bulgular farklı sonuçlar göstermektedir. Bazı araştırmalarda yaygınlık oranları çok yüksek bulunurken (Bamber ve ark., 2000; Lejoyeux ve ark., 2008; Thornton ve Scott, 1995) bazı araştırmalarda bu oran çok düşük bulunmuştur (Egorov ve Szabo, 2013). Yabancı literatürde egzersiz yapan gruplarda egzersiz bağımlılığına %3 oranında rastlandığı bildirilirken (Sussman ve ark., 2011); güncel bir meta-analiz sonucuna göre bu oranın %8,1 olduğu bildirilmiştir (Trott ve ark., 2020). Türkiye örneğinde de bu oranı doğrulayacak sonuçlar tespit edilmiştir. Literatürdeki bu değişkenlik iki durumla gerekçelendirilmektedir. İlk gerekçe egzersiz bağımlılığıyla aynı anlamları karşıladığı düşünülen farklı terimlerin kullanılmasıdır. Bir başka deyişle egzersiz bağımlılığı kavramının netleştirilememesidir. Diğer gerekçe ise egzersiz bağımlılığını ölçmek için kullanılan değerlendirme araçlarının ve yöntemlerinin farklılık göstermesidir (Weinstein ve Szabo, 2023).

### **2.2.3. Egzersiz Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar**

Egzersiz bağımlılığını daha iyi anlayabilmek için farklı bakış açılarıyla ele alan çeşitli kuramlar vardır. Biyolojik ve psikolojik temellerde egzersiz bağımlılığını açıklamaya çalışan bu kuramlar birbirlerini tamamlayan niteliktedir. Buna göre egzersiz bağımlılığının stresle olan ilişkini açıklayan psikoloji temelli kuramlar kısaca şöyle açıklanmıştır:

#### **2.2.3.1. Bilişsel Değerlendirme Hipotezi (*The Cognitive Appraisal Hypothesis*)**

Bilişsel değerlendirme hipotezi, bireyin stresle baş etme amacıyla egzersizi bir kaçış aracı olarak kullandığını ve bu durumun kronik hale gelmesiyle egzersiz bağımlılığını pekiştirdiğini ileri sürmektedir (Szabo, 1995). Buna göre egzersiz hem baş etme mekanizmasının hem de strese sebep olan durum üzerindeki kontrol hissinin sürdürülmesini sağlamaktadır. Antrenmanın mümkün olmadığı durumlarda huzursuzluk, sinirlilik, kaygı gibi yoksunluk belirtilerine ek olarak egzersiz yapılamadığı için stres deneyimlenir. Artan bu duygusal sıkıntının azaltılabilmesi için egzersize devam etme dürtüsü davranışsal bağımlılığın güçlenmesine neden olmaktadır (Szabo, 1995).

### **2.2.3.2. Dört Aşamalı Model (*The Four Phase Model*)**

Bu model, sağlıklı etkileri olan egzersizin bağımlılığa dönüştüğü durumlarda uzmanlara yardımcı olması amacıyla geliştirilmiştir (Szabo ve Demetrovics, 2022). Egzersiz bağımlılığının dört aşamalı modeline göre kişi birinci aşamada düzenli egzersizin psikolojik ve fizyolojik olumlu çıktılarını deneyimlemektedir. Bu rutinin stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanmaya devam edilmesiyle ikinci aşamaya geçilmektedir. İkinci aşamada egzersiz, işlevini yitiren bir alışkanlığa dönüştüğü için kişi risk altında görülmektedir. Üçüncü aşamada egzersiz yoğun ve uzun sürelerde sürdürülmekte ve günlük planlar egzersize göre şekillenmektedir. En son aşamada ise kişi artık bağımlılık belirtileri yaşamaktadır (Freimuth ve ark., 2011). Görüldüğü üzere egzersiz bağımlılığın kimlerde nasıl başladığına dair bilgi vermeyen bu iki modelde sadece egzersiz bağımlılığının sürdürülme sebepleri açıklanmıştır. Bu bağımlılığın kimlerde, hangi durumlarda, nasıl başladığının netleştirilmesi risk altında olan grupların belirlenmesine yardımcı olacaktır. Bu da tanı koyma ve müdahale programlarının geliştirilmesinde ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara yardımcı olacaktır.

### **2.2.3.3. Etkileşim Modeli (*The Interactional Model*)**

Egzersiz bağımlılığının stresle olan ilişkisini açıklayan bu modelde ise egzersiz davranışının sürdürülmesindeki bireysel ve durumsal motivasyonların biricikliği vurgulanmaktadır. Her bireyin kendi kişisel (değerler, ihtiyaçlar, ilgi alanları, beceriler vs.) ve sosyal (değerler, algılar, ulaşılabilirlik vs.) farklılıklarının, geçmiş egzersiz deneyimlerinin (sosyal, sağlık veya performans odaklı) ve mevcut yaşam olaylarının yapılan egzersizde belirleyici rol oynadığını ileri sürmektedir (Egorov ve Szabo, 2013). Egzersiz bağımlılığının gelişimini ayrıntılı şekilde açıklayan etkileşim modeli, Dinardi ve arkadaşları (2021) tarafından daha sonraki yıllarda revize edilerek kapsamı genişletilmiştir. Bu güncellenen modelde var olan geçmiş egzersiz deneyimlerine (örn. heyecan arama, meydan okuma vs.), kişisel (örn. benlik kavramı) ve sosyal farklılıklara (örn. ilgi çeken alternatifler) yeni unsurlar eklenmiştir. Var olan bu kategorilere ek olarak egzersizle ilişkili stres faktörleri adında yeni bir daha başlık eklenmiştir. Egzersiz davranışının kendisinin sebep olduğu stresi değerlendirebilmek için bu kategoride performans kaygısı, beklentilerin karşılanamaması, rol çatışması ve sakatlanma faktörleri yer almaktadır.

Özetlemek gerekirse insan sosyal bir varlık olduğu için zaman zaman dış etkilere maruz kalabilir ve gerçek benliğini oluşturan duygu, düşünce, inanç ve ideallerine yabancılaşabilir. Bu gibi durumlarda otantikliğin sürdürülememesi stres deneyimine yol açar. Toplum tarafından kabul gören yöntemlerden biri olan egzersizin, bu olumsuz deneyimleri azaltabilmesi, sağlıklı yöntemler arasında yer alması ve aynı zamanda kişinin kendine tanıdığı *devre arası* işlevi görmesi (Mikkelsen ve ark., 2017) tercih edilmesini pekiştirmektedir. Ancak bu kısa süreli molalar kaçınmacı başa çıkma stratejisine dönüştüğünde egzersiz artık stres gibi olumsuz uyarılarla başa çıkmanın sağlıklı yollarını engelleyen bir yönteme dönüşür.

### 2.3. Algılanan Stres

Yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan stres, birçok hastalık ve psikopatoloji ile ilişkilendirilen bir kavramdır. Farklı yaklaşımlarla ele alınan bir kavram olmasının yanı sıra stres kaynaklarının çeşitliliği ve kişilerin bu stres kaynaklarını algılayış farklılıkları tanım yelpazesinin genişlemesine sebep olmuştur (Krohne, 2001). En genel anlamı ile stres, bireyin içinde bulunduğu bağlam ile arasındaki etkileşimi içeren ve bireyin başa çıkma kaynaklarını aşan durum olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1985; Folkman, 2010; Selye, 1956).

Deneyimlerin bireylerin hayatına kattığı anlamlar ve koşullar sürekli değiştiği için stres, sabit veya tek yönlü ele alınamamaktır (Bergevin ve ark., 2006). Kişinin stres kaynağını değerlendirme yöntemine ek olarak stres kaynağına maruz kalma süresi ve yoğunluğu (akut veya kronik) da stresin kişi üzerindeki etkisinin büyüklüğünü belirlemektedir (Compas, 1987; Wagner ve ark., 1988). Bu durum, aynı olayları yaşayan kişilerin farklı tepkiler vermesi veya günlük hayatta karşılaşılan küçük zorluklar ile kronik olarak devam eden büyük yaşam olaylarına maruz kalan farklı kişilerin benzer sorunlar yaşamalarıyla açıklanabilir (Kanner ve ark., 1981). Kısa süreli maruziyette bile fiziksel, zihinsel ve duygusal belirtilere sebep olan stres, uzun vadede kardiyovasküler sistemin ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına, zihinsel komplikasyonların ve stresle ilişkili psikopatolojik bozuklukların (majör depresyon bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, bipolar bozukluk vs.) ortaya çıkmasına zemin oluşturmaktadır (Davis ve ark., 2017; McEwen ve Sapolsky, 1995; Schneiderman ve ark., 2005; Werneburg ve ark., 2011).

Görüldüğü üzere bireysel (psikolojik ve bilişsel) farklılıklardan kaynaklanan başa çıkma yöntemleri, karşılaşılan zorluklar karşısında yetersiz kaldığında stres deneyimine yol açmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu durum, algılanan stres düzeyi ile başa çıkma yöntemleri arasında karmaşık ve dinamik bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Cohen ve ark., 1983; Folkman, 2010)

#### **2.4. Kaçınma**

Kaçınma, bireyin deneyimlediği veya gelecekte deneyimleyebileceği hoş olmayan veya istenmeyen öznel durumları (bedensel duyum, duygu, düşünce, anı vb.) sürdürme konusunda isteksiz olmasından dolayı bu deneyimlerin biçimini veya sıklığını değiştirmek için gösterdiği çabalardan biri olarak tanımlanmaktadır (Hayes ve ark., 1996). Hem davranışsal hem de bilişsel olarak kendini gösteren kaçınma, başa çıkma yöntemi, problem çözme stratejisi veya kişilik özelliği olarak literatürde farklı boyutlarda ele alınmaktadır (Ottenbreit ve Dobson, 2004).

Günlük yaşamın küçük sıkıntılarında daha büyük yaşamsal zorluklara kadar uzanan maddi sıkıntılar, uyum zorlukları, gelecek kaygısı, ilişki problemleri ve sağlık sorunları gibi stres kaynaklarıyla başa çıkabilmek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Bu baş etme yöntemleri alanyazında problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Problem odaklı baş etme yöntemi, stres kaynağının sebep olduğu etkiyi mantık çerçevesinde değerlendirerek ve planlama süreçlerinden geçirerek değiştirmeyi amaçlar. Bu yöntem ile kişi, stres faktörünü tanıyarak ve kendisini anlayarak deneyimlediği duruma karşı aksiyona geçer. Diğer bir yandan duygu odaklı baş etme yönteminde ise kişi, stres kaynağının sebep olduğu duygudurumunu merkezine alarak müdahalede bulunmayı amaçlar. Tercih edilen başa çıkma yöntemleri bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterse de her iki yöntemin de psikolojik sıkıntıyı azalttığı bildirilmiştir (Suls ve Fletcher, 1985). Buna ek olarak bu iki yöntem bir arada kullanılabileceği gibi kişinin içinde bulunduğu zorlu durumlara veya zamana göre tek başına da kullanılmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1985). Kaçınma, problematik durumun ikinci planda bırakılmasına sebep olduğu için duygu odaklı baş etme yöntemi olarak ele alınmaktadır. Kullanılan bu yöntem, kısa vadede stresi hafifletebildiği için etkili olsa da uzun vadede hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Everly ve Lating, 2019). Psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisinin olması, kaçınmanın potansiyel faydalarını azaltarak psikopatolojik

bozuklukların temelinde yer alan bir sorun haline gelmesine sebep olmaktadır (Gross, 1998; Rohde ve ark., 1990).

Kaçınma, kişiye stres yaratan içsel ve dışsal durumları reddetme, tolere etme veya bunları bilişsel veya davranışsal yöntemlerle en aza indirme çabasıdır (Folkman ve Lazarus, 1980). Bu çaba olumsuz anlamlar çağırırsa da daima işlevsiz değildir (Roth ve Cohen, 1986) ancak işlevsel davranışların öğrenilmesini engellediğinde, işlevsiz davranışların artmasında ve yeni stres unsurlarının oluşmasında potansiyel bir role sahip olduğu için dikkat edilmesi gerekmektedir (Holahan ve ark., 2005). Çünkü bu döngüde sıkışıp kalmanın stres, kaygı, depresyon veya bağımlılık gibi çeşitli sorunlara yol açabileceği birçok araştırmayla gösterilmiştir (Cronkite ve Moos, 1995; Leventhal, 2008; Penley ve ark., 2002). Örneğin bireylerin günlük sorunlarla başa çıkmak veya geçici bir süreliğine gerçeklikten uzaklaşmak için alkol ve benzeri maddeleri kullanmayı (Bacharach ve ark., 2008; Corbin ve ark., 2013), kumar oynamayı (Neophytou ve ark., 2023; Wang ve ark., 2020) veya çevrimiçi oyunlar oynamayı (Demetrovics ve ark., 2011) tercih ettikleri pek çok çalışmada ortaya konmuştur. Baş etme yöntemi olarak sürdürülen egzersizin de duygudurum yoğunluğunu azaltmaya yönelik kısa vadeli bir başa çıkma yöntemi olduğu ancak uzun vadede egzersiz bağımlılığına dönüşebileceği görülmüştür (Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Kotbagi ve ark., 2017; Martin ve Wade, 2000).

## **2.5. İlgili Araştırmalar**

Daha önceden de belirtildiği gibi mevcut çalışmalar değerlendirildiğinde otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak otantiklik ve egzersiz bağımlılığının aracı değişkenlerle olan ilişkisi bu bölümde yer verilen çalışmalarla desteklenmiştir.

### **2.5.1. Otantiklik ve Algılanan Stresle İlgili Araştırmalar**

Otantik olmanın, psikolojik ve fiziksel iyi oluşla pozitif yönde; kaygı, depresyon gibi stresle ilişkili işlev bozukluklarıyla negatif yönde ilişkisi olduğu bilinmektedir (Ryan ve ark., 2005; Wood ve ark., 2008). Bu ilişkiden yola çıkarak kişiler arasında yaşanan çatışmalardan doğan sorunların psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini gözetken Wickham ve arkadaşlarının (2016) otantikliğin rolünü incelediği çalışmada, otantik

bireylerin, kişiler arası çatışmaların sebep olduğu olumsuzluklardan daha az etkilendiği; otantikliğin bu ilişkide koruyucu bir etkiye sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

Başka bir araştırmada yalnızlığın sebep olabileceği kaygı, depresyon ve alkolle ilişkili sorunlarda otantikliğin aracı bir etkisi olduğu gösterilmiştir. Sonuçlar otantiklik seviyesi yüksek bireylerin olumsuz olaylardan daha az etkilendiğini göstermiştir (Bryan ve ark., 2017).

Araştırma bulguları bir arada değerlendirildiğinde otantik olmanın stresten kaynaklanan sorunlarla başa çıkmada koruyucu bir işleve sahip olduğunu göstermektedir.

### **2.5.2. Otantiklik ve Kaçınmayla İlgili Araştırmalar**

Kişilerin kendilerini otantik hissettikleri yerlerde bulunma; otantik hissettirmeyen ortamlardan kaçınma eğilimleri vardır (Lenton ve ark., 2013; Sedikides ve ark., 2017). Örneğin egzersiz yapan yaşlı ve/veya kilolu kadınların, genç ve/veya fit olan kadınlarla birlikte egzersiz yapmaktan kaçındıklarını; bunun yerine kendilerine benzer kişilerle egzersiz yapmayı tercih ettikleri bulunmuştur. Bir başka deyişle aidiyet duygusunun otantiklik hissini arttırmasından dolayı bireyler, kendilerine benzer demografik özelliklere sahip egzersiz gruplarına katılmaktadırlar (Dunlop ve Beauchamp, 2011; Dunlop ve Beauchamp, 2012; Dunlop ve Schmader, 2014).

Benzer kaçınma davranışı kişilerarası ilişkilerde de görülmektedir (Papp ve Witt, 2010). Impett ve arkadaşları (2013) tarafından romantik ilişkilerde fedakarlığın altında yatan yaklaşma veya kaçınma motivasyonlarının otantikliği nasıl etkilediğinin araştırıldığı çalışmada, yaklaşma motivasyonları olan partnerlerin ilişkilerinde fedakârlık gösterdiklerinde kendilerini daha otantik hissettikleri; kaçınma motivasyonuna sahip partnerlerin ise ilişkilerinde otantik hissetmedikleri ortaya konmuştur.

Tou ve arkadaşları (2015) tarafından otantiklik ile yakın arkadaş ilişkilerindeki hedefler ve çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, otantik bireylerin arkadaşlık ilişkilerinde yaşadıkları sorunları uyumlu (uzlaşmacı ve birleştirici) çatışma çözme stratejiyle ele aldıkları; kaçınmacı veya üstünlük kurma gibi uyumsuz stratejiler izleyenlerin ise otantiklik düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir.

Görüldüğü üzere çeşitli bağlamlarda başa çıkma yöntemi olarak kullanılan kaçınmanın tercih edilen bir yöntem olduğu ancak başvuru bu yöntemle kişinin kendisini otantik hissetmediği birçok araştırma ile desteklenmiştir.

### 2.5.3. Egzersiz Bağımlılığı ve Algılanan Stresle İlgili Araştırmalar

Algılanan stres düzeyinin yüksek olması bazı potansiyel risk davranışlarının (madde kullanımı, internet oyun oynama gibi) ilgili bağımlılıklara dönüşmesine yol açabilir (Canale ve ark., 2019; Rajab ve ark., 2020; Tavolacci ve ark., 2013; Zhang ve ark., 2022). Benzer sebeplerden dolayı kişinin algıladığı stres ile sürdürdüğü egzersiz alışkanlıklarının karşılıklı ilişkisini incelemek önemlidir.

Cao ve arkadaşları (2021) tarafından Çin’de yapılan araştırmada fiziksel aktivite tercihleri ve davranışları ile algılanan stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Büyük ölçekli bir örnekleme gerçekleştirilen bu araştırmada değişkenler arasında doğrusal ilişkilerin olmadığı ortaya konulmuştur. Elde edilen bulgulara göre fiziksel aktivite yoğunluğunun yüksek olduğu katılımcılarda algılanan stres düzeyinin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bir başka deyişle fiziksel aktivite yoğunluğunun az olduğu veya hiç olmadığı durumlar kadar fiziksel aktivite yoğunluğunun çok olduğu durumlarda da algılanan stres düzeyleri yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Wągan ve arkadaşları (2021) tarafından düzenli egzersiz yapan 203 katılımcı ile yapılan araştırmada öz saygı ve stres düzeylerinin egzersiz bağımlılığıyla olan ilişkisi incelenmiştir. Haftada dokuz saatten fazla egzersiz yapan bireylerin düşük öz saygı ve yüksek stres düzeylerine sahip olduğu ve yine bu bireylerin egzersiz bağımlılığı geliştirmeye meyilli oldukları belirtilmiştir. Bulgular, düşük öz saygının egzersiz bağımlılığı geliştirilmesinde etkili olduğu; stresin ise egzersiz bağımlılığının sürdürücü faktörü olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar aynı zamanda artan egzersiz süresi ile ruh sağlığına arasında doğrusal bir ilişki olmadığını desteklemiştir.

Grandi ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise egzersiz bağımlılığıyla ilişkili kişilik özelliklerinin ve psikolojik stresin egzersiz bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir.

Pinto ve arkadaşlarının (2019), İsraili rezerv askerlerinin egzersiz alışkanlıklarını ve onların algıladıkları stres düzeylerini incelediği deneysel araştırmadan elde edilen sonuçlara göre muharip rezerv görevinde olan askerlerin, muharip olmayan rezerv askerler ve rezerv olmayan kontrol grubuna göre daha yüksek seviyede stres deneyimledikleri ve daha yoğun egzersiz rutini edindikleri bu sebeple egzersiz bağımlılığı geliştirmeye meyilli oldukları bulunmuştur.

Özetle kişisel farklılıkların algılanan stres düzeyini etkilediği ve stresten kaynaklanan bu olumsuz çıktıların egzersiz bağımlılığının sürdürülmesinde rol oynadığı mevcut çalışmalarla gösterilmiştir.

#### **2.5.4. Egzersiz Bağımlılığı ve Kaçınmayla İlgili Araştırmalar**

Karşılaşılan yaşam zorluklarından uzaklaşabilmek veya deneyimlenen stres gibi olumsuz duygulardan yoğunluğunu azaltabilmek için egzersizin tercih edilen bir fiziksel aktivite olduğu bilinmektedir (Beall ve ark., 2015; Garber, 2017; Hirsch ve ark., 2020).

Kısıtlamaların olduğu ve stres düzeyinin arttığı COVID-19 döneminde, Ceci ve arkadaşları (2022), İtalya'da yaşayan bireylerin sürdürdükleri fiziksel aktivite düzeylerinin egzersiz bağımlılığına etkisini incelenmiştir. Bulgulara göre egzersizin sağladığı kazanımları yüksek algılayan, görünüş kaygısına sahip ve öz şefkat düzeyleri düşük katılımcıların egzersiz bağımlılığı geliştirme riski altında oldukları görülmüştür. Fiziksel aktivitenin hem sağlık nedenleriyle hem de başa çıkma strateji olarak kullanıldığı bu dönemde egzersiz bağımlılığı yaygınlığını arttığını da tespit edilmiştir.

Serier ve arkadaşları (2018) tarafından beden imajı sorunu yaşayan kadın katılımcıların yeme bozukluğu belirtileri, başa çıkma stratejileri ve egzersiz yapma nedenleri araştırılmıştır. Ulaşılan sonuçlar hem egzersiz bağımlısı olan hem de olmayan ancak beden imajı sorunları yaşayan katılımcıların yeme bozukluğu semptomları gösterdiği ve daha yoğun olarak kaçınmacı başa çıkma stratejisi benimsediği görülmüştür. Farklı etnik gruplara mensup kadın katılımcılardan elde edilen bulgular, yeme bozukluğunun ve kaçınmacı başa çıkma stratejisinin egzersiz bağımlılığının en güçlü yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

Goodwin ve arkadaşları (2014), egzersiz bağımlılığı ile duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için on iki ay süren boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Elde edilen bulgulara göre kaçınma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejisi benimseyenlerin uyumlu duygu düzenleme stratejisi benimseyenlere göre egzersiz bağımlılığı geliştirmeye daha meyilli olduklarını bulmuşlardır. Kaçınma gibi uyumsuz duygu düzenleme stratejisinin egzersiz bağımlılığını cinsiyet fark etmeksizin yordadığı ortaya konulmuştur.

Görüldüğü üzere çeşitli sebeplerden dolayı ortaya çıkan olumsuz duyguların yoğunluğundan kaçınabilmek için egzersiz tercih edilen bir yöntemdir. Ancak bu

uyumsuz başa çıkma yönteminin sık kullanılması egzersizin bağımlılığa dönüşme riskini arttırmaktadır.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma korelasyonel desen kullanılarak gerçekleştirilen bir nicel araştırmadır. Korelasyonel desen, iki ya da daha fazla sayıdaki değişkenin ilişkisini inceleyen ve değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini araştırmayı amaçlayan bir modeldir (Büyüköztürk ve ark., 2018). Bu araştırmada otantiklik bağımsız değişken, egzersiz bağımlılığı bağımlı değişken, algılanan stres ve kaçınma aracı değişken olarak modele alınmıştır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 18 – 45 yaş aralığında düzenli egzersiz yapan ve ölçekleri eksiksiz dolduran katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 322 kişi katılmıştır. Ancak hariç tutulma ölçütü olan profesyonel sporcular ve eksik veri dolduran katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu çalışmaya profesyonel sporcuların dahil edilmemesinin sebebi bu kişilerin para kazanma gibi dışsal motivasyon farklılıklarının ve atletik yeteneklerin geliştirmesi gibi mesleki zorunluluklarının olmasıdır (Getz ve McConnell, 2014). Böylece araştırmanın çalışma grubu 151'i (%53) kadın, 134'ü (%47) erkek olmak üzere toplamda 285 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz süreleri ve yaptıkları egzersiz türüne ait demografik özellikler Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımları

		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	151	53.0
	Erkek	134	47.0
<b>Haftalık yapılan egzersiz süresi (gün)</b>	1	29	10.2
	2	39	13.7
	3	87	30.5
	4	55	19.3
	5	37	13.0
	6	26	9.1
	7	12	4.2
<b>Günlük egzersiz süresi (saat)</b>	1 saatten az	127	44.6
	1 - 3 saat arası	156	54.7
	3 - 6 saat arası	1	0.4
	6 - 9 saat arası	1	0.4
<b>Düzenli egzersiz ilgilenme süresi (yıl)</b>	6 aydan az	82	28.8
	6 ay - 1 yıl arası	53	18.6
	1 - 3 yıl arası	56	19.6
	3 - 5 yıl arası	28	9.8
	5 yıldan fazla	66	23.2
<b>Profesyonel olarak sporla ilgilenme durumu</b>	Hayır	285	100
	Bireysel	271	95.1
<b>Egzersiz türü</b>	Takım	14	4.9
	Toplam	285	100

### 3.3. Veri Toplama Araçları

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, katılımcıların kişisel bilgilerini ve egzersiz alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur. Katılımcıların demografik bilgilerini saptayabilmek için cinsiyet, yaş, boy, kilo, fiziksel ve/veya psikiyatrik rahatsızlıklarına ilişkin sorular sorulmuştur. Bu sorulara ek olarak katılımcıların egzersiz alışkanlıklarını belirleyebilmek amacıyla profesyonel sporcu olup olmadıkları, düzenli egzersiz yapmaya başladıkları zaman, günlük ve haftalık yaptıkları egzersiz süresi, yaptıkları egzersizin türü ve egzersiz alışkanlıklarını sürdürmeye yönelik motivasyonlarını belirlemeye yönelik sorular literatüre göre hazırlanmıştır. (EK-2)

#### 3.3.2. Otantiklik Ölçeği

Wood ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen Otantiklik Ölçeği, 12 maddeden oluşan ve 7'li Likert tipinde oluşturulan bir ölçektir. “Kendine Yabancılaşma” (2, 7, 10 ve 12. maddeler), “Dış Etkiyi Kabullenme” (3, 4, 5 ve 6. maddeler) ve “Otantik Yaşam” (1, 8, 9 ve 11. maddeler) olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçekte her bir alt boyuta ait 4 madde yer almaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin özgün versiyonunda test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .78 ile .91 arasında bulunmuştur. Ölçek, Türkçeye İlhan ve Özdemir (2013) tarafından uyarlanmıştır. Farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileriyle yapılan uyarlama çalışmasında Kendine Yabancılaşma, Dış Etkiyi Kabullenme ve Otantik Yaşam alt boyutları için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .79, .67 ve .62 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar özgün versiyonu kadar yüksek olmasa da geçerliğini koruyacak sınırlar içerisinde yer almaktadır. Alt boyutlardan alınan puanlar ayrı olarak hesaplanabileceği gibi Otantik Yaşam alt boyutundan Kendine Yabancılaşma ve Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutlarının puanlarının çıkarılmasıyla ölçeğin toplam puanı da hesaplanabilmektedir. Otantik yaşam boyutundan yüksek, diğer iki alandan ise düşük puan elde edilmesi kişinin otantiklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa katsayısı, Kendine Yabancılaşma için .85, Dış Etkiyi Kabullenme için .83, Otantik Yaşam için .84 olarak saptanmıştır. (EK-3)

### 3.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21)

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Hausenblas ve Downs (2002) tarafından tek bir egzersiz türüne bağlı kalmadan egzersiz bağımlılığının genel bir tespitini (fizyolojik bağımlı olma ya da olmama) ve kavramsallaştırmasını sağlayabilmek amacıyla geliştirilen bir ölçektir. 21 maddeden ve 6'lı Likert (1 = Asla, 6 = Daima) tipinde oluşturulan kendini değerlendirme ölçeğidir. Tolerans (3, 10 ve 17. maddeler), egzersizin kesilme etkisi (1, 8 ve 15. maddeler), niyet etkisi (7, 14 ve 21. maddeler), kontrol kaybı (4, 11 ve 18. maddeler), zaman (6, 13 ve 20. maddeler), diğer aktiviteleri azaltma (5, 12 ve 19. maddeler) ve devamlılık (2, 9 ve 16. maddeler) alt boyutları yedi temel bağımlılık kriteri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Ölçekte en az üç kriterin tespit edilmesi egzersiz bağımlılığı riskini göstermektedir. Ölçekten 5-6 puan alanlar egzersiz bağımlısı, 3-4 aralığında puan alanlar bağımlı olmayan semptomatikler ve 1-2 aralığında puan alan bireyler ise bağımlı olmayan asemptomatik olarak sınıflandırılmıştır. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçeğin özgün versiyonunun Cronbach alfa değeri .95 hesaplanarak mükemmel olarak değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Yeltepe ve İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. En az iki yıldır egzersiz yapan ve son iki yıldır hiç egzersiz yapmayan kişiler bu araştırmaya dahil edilmiştir. Yapılan güvenilirlik çalışmaları sonucunda, ilk çalışmada Cronbach alfa değeri .96 ve ikinci çalışmada ise .97 olarak hesaplanmıştır. Bütün maddeler için uygulanan test-tekrar test analizlerinde  $P < 0.001$  düzeyinde anlamlılık bulunmuştur. Pearson korelasyon analiz testiyle korelasyon katsayısı .70 ile .85 arasında bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa katsayısı Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği için .94, Tolerans Kriteri için .90, Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri için .88, Niyet Etkisi Kriteri için .89, Kontrol Kaybı Kriteri için .84, Zaman Kriteri için .85, Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri için .67, Devamlılık Kriteri için .85 olarak tespit edilmiştir. (EK-4)

### 3.3.4. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ)

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği, Ottenbreit ve Dobson (2004) tarafından kaçınmanın alt boyutlarını ve düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tipi puanlama yöntemi ile 31 maddeden oluşan ölçek, "Davranışsal Sosyal Kaçınma", "Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma", "Bilişsel Sosyal Kaçınma" ve "Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma" olarak dört faktörden oluşmaktadır. Davranışsal Sosyal Kaçınma alt

boyutunda 1, 8, 14, 15, 17, 21, 23, 24 ve 28. maddeler; Bilişsel Sosyal Olmayan alt boyutunda 2, 4, 5, 7, 18, 19, 25, 27, 29 ve 31. maddeler; Bilişsel Sosyal Kaçınma alt boyutunda 10, 12, 16, 20, 22, 26 ve 30. maddeler; Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma alt boyutunda ise 3, 6, 9, 11 ve 13. maddeler yer almaktadır. Ölçeğin özgün halinin toplam puanına ait iç tutarlılık katsayısı .91, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak mükemmel düzeyde bulunmuştur. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .75 ve .86 arasında değişmektedir. Alt boyutlarının test-tekrar test katsayıları ise .58 ile .94 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Erdi-Gök ve Yalçınkaya-Alkar (2019) tarafından yaşları 17-46 arasında değişen üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre toplam puanın iç tutarlılık katsayısı .92, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .87 bulunmuştur. Buna ek olarak ölçekteki maddelerin yapı geçerliği ve eş zamanlı geçerlik sonuçlarının da iyi düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bu araştırma kapsamında Cronbach alfa değeri Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği için .94, Davranışsal Sosyal Kaçınma için .91, Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma için .89, Bilişsel Sosyal Kaçınma için .81, Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma için .75 olarak tespit edilmiştir. (EK-5)

### **3.3.5. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)**

Cohen ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği, bireylerin algıladıkları stres seviyesini belirleyebilmek için tercih edilen kendini değerlendirme ölçeğidir. Bireylerin son 1 ay içerisinde deneyimledikleri olayların ne düzeyde öngörülemez, kontrol edilemez ve bunaltıcı bulduklarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Toplam 14 maddeden oluşan ölçeğin 10 ve 4 soruluk olmak üzere toplam üç farklı versiyonu bulunmaktadır. Bu çalışmada 10 maddelik (1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ve 14. maddeler) form kullanılmıştır. Tersine puanlanan dört madde (6, 7, 9, ve 10. maddeler) vardır. 5'li Likert tipi bir ölçekte (0=hiçbir zaman, 4=çok sık) puanlanmıştır. ASÖ-10 ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 0 iken en yüksek puan 40 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan o kişinin stres algısının yüksek olduğunu göstermektedir. ASÖ-10 formunda stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı olmak üzere iki faktör bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışmaları Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından çalışmaya gönüllü katılan üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçeğin 10 maddelik Türkçe versiyonunun iç tutarlılık ve test-tekrar test güvenilirlik katsayıları yeterli düzeyde bulunmuş olup sırasıyla .82 ve .88 olarak

hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında iç tutarlılık katsayısı Algılanan Stres Ölçeği için .86 olarak tespit edilmiştir. (EK-6)

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Veriler toplanmaya başlamadan önce Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan onay alınmıştır (bkz. EK-8). İzin alındıktan sonra ölçekler çeşitli sosyal medya platformları (Facebook, Instagram, Twitter/X, LinkedIn vb.), spor salonları ve antrenörler aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Ölçekler, Google Formlar'da hazırlanarak araştırma linki ve karekodu vasıtasıyla katılımcılarla paylaşılmıştır. Ölçeklerin tamamlanma süresi ortalama 15 dakika sürmüştür. Veriler 2023 yılının şubat-haziran ayları arasında toplanmıştır. Araştırmaya gönüllü katılan katılımcılarla sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Otantiklik Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21), Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ) ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10) ve Katılım Sonrası Bilgi Formu paylaşılmıştır. Profesyonel sporcu olduğunu beyan eden ve eksik soru dolduran katılımcıların cevapları geçersiz sayılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

İstatistiksel analizleri uygulamak için SPSS 27 programı kullanılmıştır. İlk aşamada tüm ölçüm araçlarının normal dağılım varsayımını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. İnceleme yapılırken ölçüm araçlarının basıklık ve çarpıklık katsayıları kontrol edilmiş ve bu katsayıların -2 +2 referans aralığında olduğu saptanmıştır (Hahs-Vaughn ve Lomax, 2020). Bu incelemenin sonucu olarak bu araştırmada parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür (bkz. Tablo 2). Pearson korelasyon analizi ile ölçüm araçlarına ait puanların birbiri arasındaki ilişkisi değerlendirilmiştir. Ölçüm araçlarının cinsiyete göre karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi, bağımsız değişken ve aracı değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordayıcı etkisi için basit ve çoklu doğrusal regresyon, aracı rol analizi için Hayes Process Macro 3.5 kullanılmıştır. Tüm analizler %95 güven aralığında ve p değeri .05 referans alınarak uygulanmıştır.

**Tablo 2.** Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Basıklık ve Çarpıklık Katsayılarının Değerlendirilmesi

	Basıklık/SH	Çarpıklık/SH	Güven Aralığı (%95)	
			Alt Sınır	Üst Sınır
<b>Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği</b>	-0.26 / 0.29	0.61 / 0.14	62.43	67.62
Davranışsal Sosyal Kaçınma	-0.41 / 0.29	0.67 / 0.14	17.43	19.29
Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma	0.34 / 0.29	0.83 / 0.14	19.52	21.38
Bilişsel Sosyal Kaçınma	0.27 / 0.29	0.81 / 0.14	13.04	14.29
Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	-0.39 / 0.29	0.33 / 0.14	12.95	13.06
<b>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</b>	0.36 / 0.29	0.83 / 0.14	2.22	2.43
Tolerans Kriteri	-0.46 / 0.29	0.63 / 0.14	2.55	2.87
Egzersiz Kesilme Etkisi Kriteri	-0.81 / 0.29	0.33 / 0.14	2.99	3.30
Niyet Etkisi Kriteri	1.78 / 0.29	1.28 / 0.14	1.91	2.17
Kontrol Kaybı Kriteri	1.30 / 0.29	1.22 / 0.14	1.92	2.18
Zaman Kriteri	0.98 / 0.29	1.14 / 0.14	2.03	2.30
Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri	1.06 / 0.29	1.10 / 0.14	1.89	2.12
Devamlılık Kriteri	0.56 / 0.29	1.13 / 0.14	2.05	2.32
<b>Algılanan Stres Ölçeği</b>	-0.10 / 0.29	0.12 / 0.14	18.59	20.34
<b>Otantiklik Ölçeği</b>	0.19 / 0.29	-0.60 / 0.14	-2.35	0.16
Kendine Yabancılaşma	0.49 / 0.29	0.97 / 0.14	10.16	11.51
Dış Etkiyi Kabullenme	-0.12 / 0.29	0.64 / 0.14	11.19	12.40
Otantik Yaşam	0.64 / 0.29	-1.13 / 0.14	20.87	22.18

SH: Standart Hata

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

### 4.1. Betimsel İstatistik Sonuçlarına İlişkin Bulgular

**Tablo 3.** Katılımcıların Yaş, Boy ve Kilolarına Ait Tanımlayıcı Değerler

	Cinsiyet									
	Kadın					Erkek				
	n	Min	Maks	Ort.	SS	n	Min	Maks	Ort.	SS
<b>Yaş</b>	151	18	45	29	7	134	18	45	31	7
<b>Boy (cm)</b>	151	150	178	164	7	134	162	197	180	7
<b>Kilo (kg)</b>	151	45	163	60	13	134	55	134	82	12

*Ort.: Ortalama ; SS: Standart Sapma*

Kadın katılımcıların yaş ortalaması (Ort.=29, SS=7), minimum yaş 18, maksimum yaş 45'tir. Boy (cm) ortalaması (ort.=164, SS=7), minimum boy 150 cm, maksimum boy 178 cm'dir. Kilo (kg) ortalaması (Ort.=60, SS=13), minimum kilo 45 kg, maksimum kilo 163 kg'dır. Erkek katılımcıların yaş ortalaması (Ort.=31, SS=7), minimum yaş 18, maksimum yaş 45'tir. Boy (cm) ortalaması (Ort.=180, SS=7), minimum boy 162 cm, maksimum boy 197 cm'dir. Kilo (kg) ortalaması (Ort.=82, SS=12), minimum kilo 55 kg, maksimum kilo 134 kg'dır.

**Tablo 4.** Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Düzey Dağılımları

	n	%
<b>Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri</b>		
<b>Bağımlı olmayan asemptomatik</b>	179	62.8
<b>Bağımlı olmayan semptomatik</b>	102	35.8
<b>Egzersiz bağımlısı</b>	4	1.4
<b>Toplam</b>	285	100

Egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde katılımcıların %62.8'i bağımlı olmayan asemptomatik, %35.8'i bağımlı olmayan semptomatik, %1.4'ü egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Egzersiz Yapma Motivasyonlarına Ait Tanımlayıcı Değerler

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sağlıklı yaşam</b>	239	83.9
<b>Zayıflamak / Kilo kontrolünü sağlamak / Vücudu şekle sokmak</b>	207	72.6
<b>Olumsuz duygulardan uzaklaşma</b>	160	56.1
<b>Stres verici olayları ya da yaşam problemlerini düşünmemek</b>	153	53.7
<b>Başarılı / Güçlü hissetmek</b>	144	50.5
<b>Sosyalleşme / Eğlence</b>	94	33.0
<b>Yeni şeyler deneyimleme / Keşfetme</b>	62	21.8
<b>Takım ruhunu hissetme / Destek görme</b>	20	7.0

*\*Birden fazla işaretleme seçeneği vardır.*

Katılımcıların egzersiz yapma motivasyonlarının sırasıyla sağlık yaşam, zayıflamak / kilo kontrolünü sağlamak / vücudu şekle sokmak, olumsuz duygulardan uzaklaşma, stres verici olayları ya da yaşam problemlerini düşünmemek, başarılı / güçlü hissetmek, sosyalleşme / eğlence, yeni şeyler deneyimleme / keşfetme ve takım ruhunu hissetme / destek görme olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 6.** Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

	n	Min.	Maks.	Ort.	SS
<b>Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği</b>	285	31	136	65.02	22.25
Davranışsal Sosyal Kaçınma	285	9	45	18.36	7.98
Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma	285	10	46	20.45	7.99
Bilişsel Sosyal Kaçınma	285	7	32	13.66	5.34
Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	285	5	25	12.55	4.31
<b>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</b>	285	1	5	2.33	0.91
Tolerans Kriteri	285	1	6	2.71	1.35
Egzersiz Kesilme Etkisi Kriteri	285	1	6	3.14	1.35
Niyet Etkisi Kriteri	285	1	6	2.04	1.06
Kontrol Kaybı Kriteri	285	1	6	2.05	1.13
Zaman Kriteri	285	1	6	2.17	1.13
Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri	285	1	6	2.01	1.00
Devamlılık Kriteri	285	1	6	2.19	1.18
<b>Algılanan Stres Ölçeği</b>	285	0	40	19.47	7.53
<b>Otantiklik Ölçeği</b>	285	-37	20	-1.10	10.79
Kendine Yabancılaşma	285	4	28	10.83	5.78
Dış Etkiyi Kabullenme	285	4	27	11.80	5.17
Otantik Yaşam	285	4	28	21.53	5.62

Ort.: Ortalama ; SS: Standart Sapma

Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ortalaması (Ort.=65,02 SS=22,25), Davranışsal Sosyal Kaçınma ortalaması (Ort.=18,36 SS=7,98), Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ortalaması (Ort.=20,45 SS=7,99), Bilişsel Sosyal Kaçınma ortalaması (Ort.=13,66 SS=5,34), Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ortalaması (Ort.=12,55 SS=4,31), Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ortalaması (Ort.=2,33 SS=0,91), Tolerans Kriteri ortalaması (Ort.=2,71 SS=1,35), Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ortalaması (Ort.=3,14 SS=1,35), Niyet Etkisi Kriteri ortalaması (Ort.=2,04 SS=1,06),

Kontrol Kaybı Kriteri ortalaması (Ort.=2,05 SS=1,13), Zaman Kriteri ortalaması (Ort.=2,17 SS=1,13), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ortalaması (Ort.=2,01 SS=1,00), Devamlılık Kriteri ortalaması (Ort.=2,19 SS=1,18), Algılanan Stres Ölçeği ortalaması (Ort.=19,47 SS=7,53), Otantiklik Ölçeği toplam ortalaması (Ort.=1,10 SS=10,79), alt boyutlarına göre Kendine Yabancılaşma ortalaması (Ort.=10,83 SS=5,78), Dış Etkiyi Kabullenme ortalaması (Ort.=11,80 SS=5,17), Otantik Yaşam ortalaması (Ort.=21,53 SS=5,62) bulunmuştur.

#### 4.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde Pearson korelasyon analizi kullanılarak egzersiz süreleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyi ve yaş değişkeni ile ölçeklerin ilişkisi ve ölçeklerin kendileri arasındaki ilişkisi değerlendirilmiştir. Bulgular aşağıda aktarılmıştır.

**Tablo 7.** Egzersiz Bağımlılık Düzeyi ile Egzersiz Süreleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

	1	2	3	4
<b>1. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi</b>	1			
<b>2. Haftalık Yapılan Egzersiz Süresi (Gün)</b>	.32**	1		
<b>3. Günlük Yapılan Egzersiz Süresi (Saat)</b>	.30**	.36*	1	
<b>4. Düzenli Egzersiz Süresi (Yıl)</b>	.30**	.39**	.32**	1

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Uygulanan test: Spearman Korelasyon Testi

Korelasyon analizine ilişkin bulgular ele alındığında egzersiz bağımlılığı düzeyi ile haftalık yapılan egzersiz süresi (gün) ( $r=.32$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon; egzersiz bağımlılık düzeyi ile günlük yapılan egzersiz süresi ( $r=.30$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon; egzersiz bağımlılığı düzeyi ile düzenli egzersiz süresi (yıl) ( $r=.30$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenleri arasında orta düzeyde pozitif korelasyon olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 8.** Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1. Yaş	1																		
2. Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği	-.03	1																	
3. Davranışsal Sosyal Kaçınma	-.09	.88**	1																
4. Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma	-.07	.91**	.69**	1															
5. Bilişsel Sosyal Kaçınma	.11	.86**	.71**	.72**	1														
6. Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma	.03	.78**	.57**	.68**	.56**	1													
7. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	-.04	.22**	.22**	.22**	.24**	.03	1												
8. Tolerans Kriteri	-.04	.01	.05	.03	.02	-.13*	.82**	1											
9. Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri	-.08	.20**	.20**	.18**	.14*	.14*	.67**	.52**	1										
10. Niyet Etkisi Kriteri	-.05	.18**	.16**	.19**	.20**	.06	.78**	.60**	.40**	1									
11. Kontrol Kaybı Kriteri	.10	.22**	.17**	.22**	.28**	.05	.76**	.55**	.35**	.57**	1								
12. Zaman Kriteri	-.06	.15*	.13*	.17**	.18**	-.04	.86**	.66**	.42**	.68**	.63**	1							
13. Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri	-.05	.26**	.25**	.22**	.30**	.09	.81**	.52**	.44**	.61**	.59**	.75**	1						
14. Devamlılık Kriteri	-.04	.23**	.26**	.21**	.26**	-.01	.76**	.53**	.43**	.49**	.51**	.60**	.62**	1					
15. Algılanan Stres Ölçeği	-.23**	.47**	.41**	.44**	.36**	.42**	.16**	.00	.21**	.15*	.08	.07	.15*	.19**	1				
16. Otantiklik Ölçeği	.14*	-.52**	-.43**	-.49**	-.43**	-.44**	-.17**	.00	-.10	-.19**	-.19**	-.15*	-.20**	-.14*	-.43**	1			
17. Kendine Yabancılaşma	-.17**	.49**	.41**	.46**	.37**	.43**	.22**	.06	.22**	.21**	.19**	.15*	.22**	.17**	.48**	-.77**	1		
18. Dış Etkiyi Kabullenme	.00	.40**	.32**	.38**	.31**	.40**	.15*	.06	.10	.17**	.16**	.12*	.12*	.09	.32**	-.73**	.55**	1	
19. Otantik Yaşam	.09	-.13*	-.11	-.11	-.16**	-.04	.04	.12*	.13*	.02	-.03	-.02	-.04	.00	-.04	.45**	.05	.09	1

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$

Korelasyon analizine ilişkin bulgular ele alındığında Algılanan Stres Ölçeği ile yaş ( $r=-.23$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Otantiklik Ölçeği ile yaş ( $r=.14$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile yaş ( $r=-.17$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ), Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.20$ ,  $p<0.01$ ), Niyet Etkisi Kriteri ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.18$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı Kriteri ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ), Zaman Kriteri ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.15$ ,  $p<0.05$ ), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.26$ ,  $p<0.01$ ), Devamlılık Kriteri ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.23$ ,  $p<0.01$ ), Algılanan Stres Ölçeği ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.47$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar; Otantiklik Ölçeği ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=-.52$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.49$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=.40$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon, Otantik Yaşam ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ( $r=-.13$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ), Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.20$ ,  $p<0.01$ ), Niyet Etkisi Kriteri ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ), Kontrol Kaybı Kriteri ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.17$ ,  $p<0.01$ ), Zaman Kriteri ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.13$ ,  $p<0.05$ ), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.25$ ,  $p<0.01$ ), Devamlılık Kriteri ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.26$ ,  $p<0.01$ ); Algılanan Stres Ölçeği ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.41$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon; Otantiklik Ölçeği ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=-.43$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.41$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Davranışsal Sosyal Kaçınma ( $r=.32$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.22, p<0.01$ ), Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.18, p<0.01$ ), Niyet Etkisi Kriteri ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.19, p<0.01$ ), Kontrol Kaybı Kriteri ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.22, p<0.01$ ), Zaman Kriteri ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.17, p<0.01$ ), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.22, p<0.01$ ), Devamlılık Kriteri ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.21, p<0.01$ ) ve Algılanan Stres Ölçeği ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.44, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar; Otantiklik Ölçeği ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=-.49, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.46, p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Bilişsel Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.38, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.24, p<0.01$ ), Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.14, p<0.05$ ), Niyet Etkisi Kriteri ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.20, p<0.01$ ), Kontrol Kaybı Kriteri ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.28, p<0.01$ ), Zaman Kriteri ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.18, p<0.01$ ), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.30, p<0.01$ ), Devamlılık Kriteri ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.26, p<0.01$ ) ve Algılanan Stres Ölçeği ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.36, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar; Otantiklik Ölçeği ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=-.43, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.37, p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=.31, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar, Otantik Yaşam ile Bilişsel Sosyal Kaçınma ( $r=-.16, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır.

Tolerans Kriteri ile Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=-.13, p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ile Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.14, p<0.05$ ) ve Algılanan Stres Ölçeği ile Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.42, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar; Otantiklik Ölçeği ile Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=-.44, p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyonlar, Kendine Yabancılaşma ile Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.43, p<0.01$ ), Dış

Etkiyi Kabullenme ile Davranışsal Sosyal Olmayan Kaçınma ( $r=.40$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon; Otantiklik Ölçeği ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ( $r=-.17$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ( $r=.15$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Otantik Yaşam ile Tolerans Kriteri ( $r=.12$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği ile Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Kendine Yabancılaşma ile Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ); Otantik Yaşam ile Egzersizin Kesilme Etkisi Kriteri ( $r=.13$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği ile Niyet Etkisi Kriteri ( $r=.15$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon, Otantiklik Ölçeği ile Niyet Etkisi Kriteri ( $r=-.19$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Niyet Etkisi Kriteri ( $r=.21$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Niyet Etkisi Kriteri ( $r=.17$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği ile Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ( $r=.15$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon, Otantiklik Ölçeği ile Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ( $r=-.20$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ( $r=.22$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ( $r=.12$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği ile Devamlılık Kriteri ( $r=.19$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon, Otantiklik Ölçeği ile Devamlılık Kriteri ( $r=-.14$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Devamlılık Kriteri ( $r=.17$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon saptanmıştır.

Otantiklik Ölçeği ile Kontrol Kaybı Kriteri ( $r=-.19$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Kontrol Kaybı Kriteri ( $r=.19$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Kontrol Kaybı Kriteri ( $r=.16$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Otantiklik

Ölçeği ile Zaman Kriteri ( $r=-.15$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Zaman Kriteri ( $r=.15$ ,  $p<0.05$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Zaman Kriteri ( $r=.12$ ,  $p<0.05$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Otantiklik Ölçeği ile Algılanan Stres Ölçeği ( $r=-.43$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon, Kendine Yabancılaşma ile Algılanan Stres Ölçeği ( $r=.48$ ,  $p<0.01$ ), Dış Etkiyi Kabullenme ile Algılanan Stres Ölçeği ( $r=.32$ ,  $p<0.01$ ) değişkenleri arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır.

#### **4.3. Otantiklik Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçlarına İlişkin Bulgular**

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Otantiklik Ölçeği'ne ait puanların cinsiyet karşılaştırılması için bağımsız örneklemler t-testi kullanılmıştır. Bulgular aşağıda aktarılmıştır.

**Tablo 9.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

		n	Ort.	SS	t	Sd.	p	Cohen's d
<b>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği</b>	Kadın	151	2.07	0.82	5.39	283	0.000**	0.64
	Erkek	134	2.63	0.93				
Tolerans Kriteri	Kadın	151	2.33	1.22	5.23	283	0.000**	0.62
	Erkek	134	3.13	1.36				
Egzersiz Kesilme Etkisi Kriteri	Kadın	151	2.99	1.30	2.03	283	0.043*	0.24
	Erkek	134	3.32	1.40				
Niyet Etkisi Kriteri	Kadın	151	1.81	1.00	3.97	283	0.000**	0.47
	Erkek	134	2.30	1.07				
Kontrol Kaybı Kriteri	Kadın	151	1.74	0.92	5.16	283	0.000**	0.61
	Erkek	134	2.40	1.25				
Zaman Kriteri	Kadın	151	1.91	1.02	4.20	283	0.000**	0.49
	Erkek	134	2.46	1.18				
Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri	Kadın	151	1.74	0.87	4.89	283	0.000**	0.58
	Erkek	134	2.30	1.07				
Devamlılık Kriteri	Kadın	151	1.94	1.03	3.77	283	0.000**	0.45
	Erkek	134	2.46	1.29				

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Uygulanan test: Bağımsız Örneklem t-testi

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam puanı ( $t(283)=5.39$ ,  $p < 0.01$ ) ve Tolerans Kriteri ( $t(283)=5.23$ ,  $p < 0.01$ ), Egzersizin Kesilme Etkisi ( $t(283)=2.03$ ,  $p < 0.05$ ), Niyet Etkisi Kriteri ( $t(283)=3.97$ ,  $p < 0.01$ ), Kontrol Kaybı Kriteri ( $t(283)=5.16$ ,  $p < 0.01$ ), Zaman Kriteri ( $t(283)=4.20$ ,  $p < 0.01$ ), Diğer Aktiviteleri Azaltma Kriteri ( $t(283)=4.89$ ,  $p < 0.01$ ) ve Devamlılık Kriteri ( $t(314)=3.77$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyut puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark olduğu görülmektedir. Ölçeklerden alınan ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin ortalama puanları kadınların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 10.** Otantiklik Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

		n	Ort.	SS	t	Sd.	p	Cohen's d
<b>Otantiklik Ölçeği</b>	Kadın	151	-1.80	11.31	1.16	283	0.246	0.14
	Erkek	134	-0.31	10.16				
Kendine Yabancılaşma	Kadın	151	11.31	6.45	1.49	283	0.138	0.17
	Erkek	134	10.29	4.90				
Dış Etkiyi Kabullenme	Kadın	151	12.11	5.31	1.07	283	0.285	0.13
	Erkek	134	11.45	5.01				
Otantik Yaşam	Kadın	151	21.62	5.29	0.29	283	0.776	0.03
	Erkek	134	21.43	5.99				

*\*\*p<0.01, \*p<0.05 Uygulanan test: Bağımsız Örneklem t-testi*

Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Otantiklik Ölçeği toplam puanı ve Kendine Yabancılaşma, Dış Etkiyi Kabullenme, Otantik Yaşam alt boyut puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde gruplar arası anlamlı düzey bir fark göstermediği sonucuna varılmaktadır ( $p>.05$ ).

#### **4.4. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin ve Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular**

##### **4.4.1. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stresin Aracı Rolü**

Aracı değişken analizi yapılabilmesi için bağımsız değişkenin aracı ve bağımlı değişkeni; aracı değişkenin de bağımlı değişkeni yordaması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986). Ancak otantikliğin egzersiz bağımlılığını yordadığı modele aracı rol olarak algılanan stres eklendiğinde, algılanan stresin ( $\beta=.06, p<.02$ ) yordayıcı bir etkisinin olmadığı regresyon analizlerine ilişkin bulgular sonucunda gözlemlenmiştir. Bunlara ek olarak otantikliğin egzersiz bağımlılığındaki varyansın %3'ünü açıklarken; otantiklik ve algılanan stres, egzersiz bağımlılığının %3'ünü açıklayabilmektedir. Bunun sonuç  $R^2$

değerinde bir değişim olmadığını dolayısıyla algılanan stresin bu ilişkide aracı rolünün olmadığını göstermektedir.

#### 4.4.2. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolü

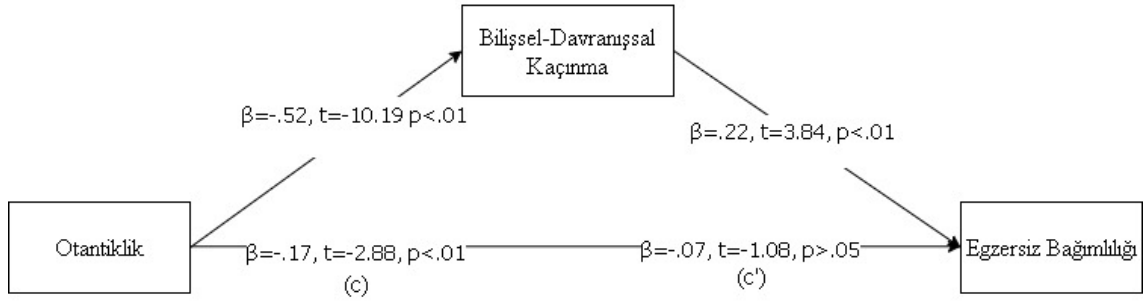
**Tablo 11.** Otantiklik ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

	<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>	Güven Aralığı (%95)		<i>F</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
							Alt Sınır	Üst Sınır		
1	Sabit	2.31	0.05		43.1	0.000**	2.21	2.42	8.31**	.03
	Otantiklik Ölçeği	-0.01	0.00	-0.17	2.88	0.004**	-0.02	0.00		
2	Sabit	1.83	0.19		9.89	0.000**	1.47	2.20	7.97**	.05
	Otantiklik Ölçeği	-0.01	0.01	-0.07	1.08	0.279	-0.02	0.01		
	Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği	0.01	0.00	0.18	2.73	0.007**	0.00	0.01		
Dolaylı Etki (Aracı)		-0.01	0.00				[-0.02, -0.00]			

\*\* $p < 0.01$ , \* $p < 0.05$  Uygulanan test: Process Macro 3.5

Aracı rol analizine ilişkin bulgular ele alındığında otantikliğin egzersiz bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.  $R^2$  değerinin .03 olduğu; yordayıcı değişkenlerin sonuç değişkenindeki varyansın %3'ünü açıkladığı görülmektedir ( $F(1,283)=8.31$ ,  $p < .01$ ). Bulguların sonucuna göre otantikliğin egzersiz bağımlılığını negatif yönde yordadığı ( $\beta = -.17$ ,  $t = -2.88$ ,  $p < .01$ ) saptanmıştır. İkinci modelde ise aracı değişken olan bilişsel-davranışsal kaçınma modele dahil edildikten sonra regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $F(2,282)=7.97$ ,  $p < .01$ ). Bağımsız değişken olan otantikliğin ( $\beta = -.07$ ,  $t = -1.08$ ,  $p > .05$ ) egzersiz bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisinin aracı değişken modele dahil edildikten sonra kalmadığı tespit edilmiştir.  $R^2$  değerinin .05 olduğu; yordayıcı değişkenlerin sonuç değişkenindeki varyansın %5'ini açıkladığı görülmektedir.

Sonuç olarak aracı değişken olan bilişsel-davranışsal kaçınma, modele dahil edildikten sonra modeller arasında açıklanan varyans farkının .02 olduğu gözlemlenmiştir. Bağımlı değişken olan egzersiz bağımlılığının beta katsayısı -0.17'den -0.07'ye azalmıştır ve aynı zamanda istatistiksel olarak anlamlılığını yitirdiğinden dolayı tam aracılığın olduğu sonucuna varılmıştır. Bootstrapping yöntemi ile dolaylı etki test edilmiştir. Alt sınır ve üst sınır [-.01, -.01] sıfırı içermediğinden dolayı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Analize ilişkin grafik Şekil 1'de gösterilmiştir.



**Şekil 1.** Otantiklik ile Egzersiz Bağımlılığını Arasındaki İlişkide Bilişsel-Davranışsal Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Beta Değerleri

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma sorularına yönelik elde edilen bulgular literatüre göre tartışılmıştır.

#### **5.1. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma**

Bu araştırmada yaş ile Otantiklik Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde; yaş ile Kendine Yabancılaşma alt boyutu ve Algılanan Stres Ölçeği arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçların mevcut çalışmalarla uyumlu olduğu görülmüştür (Boyras ve Kuhl, 2015; Rice ve Pasupathi, 2010). Bu durum yaşın ilerlemesiyle bireyin kendisini daha iyi tanıyarak içinde bulunduğu durumlarda otantikliğini sürdürebileceğini göstermektedir. Ayrıca zaman içerisinde bilişsel becerilerin artması ve uygun duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi de otantik olma düzeyinde etkili olabilir (Gross ve ark., 1997; Harada ve ark., 2013; Park ve Reuter-Lorenz, 2009; Schirda ve ark., 2016).

Egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin egzersiz bağımlılığından aldığı yüksek puanlar literatürdeki birçok çalışmayla uyumluluk göstermektedir (Cicioğlu ve ark., 2019; Dumitru ve ark., 2018; Kayhan ve ark., 2021; Pierce ve ark., 1997). Hausenblas ve Fallon (2002), cinsiyetler arasındaki spor yapma motivasyonlarındaki bu farklılığı beden algılarıyla açıklamıştır. Bu çalışmaya göre erkeklerin kaslı ve güçlü bir beden hedefine ulaşabilmeleri için yoğun programlarda uzun saatler antrenman yapmaları gerekirken; kadınların ince ve fit beden hedefine ulaşabilmeleri ve bunu sürdürebilmeleri için egzersize ek olarak kalori alımında müdahalede buldukları ileri sürülmüştür. Buradan yola çıkarak ideal beden algısına ulaşma yöntemlerindeki bu farklılık kadınların egzersiz ihtiyacının erkeklere göre daha az olmasıyla açıklanabilir. Diğer bir olasılık ise bu örnekteki kadınların (örn. yakın sosyal destek gibi) egzersiz yerine farklı duygu düzenleme stratejileri benimsemiş olma ihtimalleridir.

Otantikliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer sonuçlar Wood ve arkadaşları (2008) tarafından otantiklik düzeyini belirlemek için yapılan

araştırmada, cinsiyetin anlamlı sonuçlar göstermediği belirtilmiştir. Buna karşın alanyazın incelendiğinde algılanan otantiklik düzeyinin kadınlarda daha yüksek bulunduğunu bildiren çalışmalar da vardır (Boyras ve Kuhl, 2015). Bu çalışmada değerlendirilmemekle birlikte cinsiyet rolü normlarının ve bunlara bağlı çatışmaların otantiklik üzerinde etkili olabileceği dşnlmektedir.

Bağımlılık geliştirme potansiyeli olan etkene maruz kalma süresi arttıķa tolerans geliştirildiği dolayısıyla bu etkenle daha çok meşgul olunduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda benzer sonuçlar egzersiz süreleri ile egzersiz bağımlılığı arasında da bulunmuştur. Elde edilen bulgular, artan egzersiz süresiyle egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkinin literatürle uyumlu olduğunu göstermektedir. Düzenli yapılan egzersiz süresi (yıl) (Polat ve şimşek, 2015; Cicioğlu ve ark., 2019; Demirel ve Cicioğlu, 2020), günlük yapılan egzersiz süresi (saat) ve haftalık yapılan egzersiz süresi (gün) (Başoğlu, 2018; Furst ve Germone, 1993; Lichtenstein ve Jensen, 2016; Rocks ve ark., 2017; Youngman ve Simpson, 2014) arttıķa egzersiz bağımlılığı geliştirme riskinin arttığı bulunmuştur. Bu durumun sebebi uzun süre antrenman yapma alışkanlığının artması ve sürdürülen alışkanlığa karşı tolerans geliştirilmesi olabilir.

Katılımcıların egzersiz yapma motivasyonları incelendiğinde en sık tercih edilen seçeneğin sağlıklı yaşam, en az tercih edilen seçeneğin ise takım ruhunu hissetme/destek görme olduğu saptanmıştır. Egzersiz yapma motivasyonu, her bireye özgü olarak kendi istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda şekillenerek zaman içerisinde değişmektedir. Bu biriciklik durumu her bir katılımcı için farklılaşsa da sağlıklı yaşam motivasyonu temelinde birleşmektedir. Egzersiz yapma motivasyonu olarak tercih edilen diğer seçeneklerin olumsuz duygulardan uzaklaşma ve stres verici olayları ya da yaşam problemlerini düşünmemek olduğu tespit edilmiştir. Egzersizin zihinsel sağlık üzerindeki etkisini araştıran Bernstein ve arkadaşları (2018), egzersizin deneyimlenen olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkma kapasitesini güçlendirdiğini bulmuşlardır. Alanyazınla uyumluluk gösteren bu bulgu, olumsuz duygularla baş edebilmek için egzersizin tampon olarak kullanıldığını söyleyebilir. Bu araştırmada takım sporuyla uğraşan katılımcıların sayısının az olması takım ruhunu hissetme/destek görme seçeneğinin daha az tercih edilmesine yol açmış olabilir.

## 5.2. Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Kaçınmanın Aracı Rolüne İlişkin Tartışma

Araştırmada otantiklik, egzersiz bağımlılığı, algılanan stres ve kaçınma arasında beklendiği gibi anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mevcut çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak otantikliğin sosyal medya ve internet bağımlılığı gibi diğer davranışsal bağımlılıklarla ilişkisi ve yordayıcılığı saptanmıştır (Anlı, 2018; Anlı, 2019; Monacis ve ark., 2021). Benzer şekilde Riggles ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen araştırmada kendilerini otantik algılayan kişilerin, algılanan stres seviyelerinin daha düşük olduğu ve kaçınma davranışlarına daha az başvurdukları bulunmuştur. Bu çalışmalara ek olarak egzersiz alışkanlığının bağımlılığa dönüşmesinde ve bu bağımlılığın sürdürülmesinde algılanan stresin ve kaçınmanın etkisi çeşitli araştırmalarla gösterilmiştir (Berczik ve ark., 2012; Egorov ve Szabo, 2013; Garber, 2017; Lichtenstein ve Jensen, 2016). Mevcut çalışmadaki değişkenler arasındaki ilişkiler literatürle uyumluluk göstermektedir.

Bu çalışmanın temel sorusu olan aracılık ilişkisine yönelik yapılan analizler sonucunda otantikliğin kaçınmayı negatif yönde; kaçınmanın ise egzersiz bağımlılığını pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar, otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide kaçınmanın tam aracı rolü olduğunu göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı ile kaçınma arasındaki ilişkiyi ortaya koyan benzer çalışmalar incelendiğinde, kaçınmanın çeşitli bağlamlarda duygu düzenleme ya da başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığı görülmüştür (Ceci ve ark., 2022; Goodwin ve ark., 2014; Serier ve ark., 2018). Kaçınma ile otantiklik arasındaki benzer ilişki birçok çalışma ile gösterilmiştir (Impett ve ark., 2013; Lenton ve ark., 2013; Sedikides ve ark., 2017). Kaçınmanın hem otantiklik hem de egzersiz bağımlılığıyla olan ilişkisi literatürle uyumluluk göstermektedir. Bu doğrultuda toplum tarafından dışlanmamak ya da kişilerarası ilişkilerde daha büyük sorunlar yaşamamak adına bireyin otantik davranmadığı bu sebeple kaçınmaya başvurduğu düşünülebilir. Egzersizin toplum tarafından kabul görmesi ve kolay ulaşılabilir olması, otantikliğin sürdürülemediği durumlarda hissedilen olumsuz duygularla başa çıkmak için tercih edilen bir aktivite olmasına sebep olmuş olabilir (Gerber ve Pühse, 2009). Kişinin normalde fiziksel ve mental açıdan sağlıklı olan bu aktiviteye aşırı yönelmesi, sorunlarıyla yüzleşmemesine dolayısıyla bu sorunlardan kaçınmasına neden olabilir.

Otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki modelinde kaçınmanın aracılık rolünü etkileyen bir diğer durum ise bu araştırmaya kabul edilen katılımcıların egzersiz bağımlılığı oranlarının düşük olmasıdır. Yetişkinleri baz alarak genel popülasyonda egzersiz bağımlılığı oranlarının incelendiği çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda sonuçların literatürle uyumlu olmadığı görülmektedir (Mónok ve ark., 2012). Bu farklılığın nedenlerinden ilki bu çalışmaya düzenli egzersiz yaptığını beyan eden katılımcıların kabul edilmesi olabilir. Literatürde birçok çalışma en az altı aydır egzersiz yapan ya da haftada en az dört gün egzersiz yapan katılımcıları araştırmaya kabul etmektedir (Granzio ve ark., 2023; Tekkurşun Demir, 2022; Yeltepe ve İkizler, 2007). Halbuki bu çalışmada altı aydan daha kısa sürede ve haftada bir gün egzersiz yapan katılımcılar da yer almaktadır. Literatürde daha geniş çalışma gruplarıyla çalışılması da daha yüksek oranlara ulaşılmasına neden olmuş olabilir. Sonuç olarak bu çalışmada egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilen kişilerin az olması bu ilişkiyi açıklayan önemli unsurlardandır.

Bu çalışmada diğer bir aracılık ilişkisi aranan algılanan stresin, egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcılığı bulunamamıştır. Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan puanların düşük olması bu çalışmaya katılan kişilerin algıladıkları stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir. Stres düzeyi yüksek bir grupta çalışılmaması otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin aracılık ilişkisinin tespit edilememesine yol açmış olabilir. Bu duruma ek olarak mevcut çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda egzersiz bağımlılığı geliştirilmesinde etkisi olan çeşitli faktörler tespit edilmiştir (Lichtenstein ve ark., 2018; Zhao ve ark., 2022; Wang ve ark., 2021; Kun ve ark., 2022; Zimanyi ve ark., 2021). Bu faktörler arasında yer alan katılımcılara özgü demografik (medeni durum, sosyoekonomik düzey vs.) ve bireysel (sosyal destek, sosyal istenirlik, psikolojik sağlamlık, öz uyum, sosyal kaygı, depresyon vs.) farklılıklar, algılanan stresin egzersiz bağımlılığını yordamak için yeterince güçlü bir aracı olmayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca bu çalışmada değerlendirilmeye alınmayan karıştırıcı değişkenlerin (öz bakım düzeyi, benlik saygısı vs.) bu ilişki düzeyini etkilemiş olabilir (Katra, 2021). Bunlara ek olarak algılanan stres ile egzersiz bağımlılığı arasında düzenleyici ilişki olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmayla benzer değişkenleri inceleyen Pinto ve arkadaşları (2019), tehlikeli meslekler grubunda yer alan askerlerin, egzersiz yapma alışkanlıklarının algılanan stres düzeyiyle baş edebilmek için arttığını ortaya koymuştur. Ek olarak mesleki zorunluluklardan dolayı fiziki güç ve direnci arttırabilmek için askerlerin egzersiz yapma alışkanlıklarının arttığını

ileri sürmüşlerdir. Bu sonuçlar ışığında algılanan stres ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide mesleki geçmiş gibi birçok değişkenin etkili olduğu sonucuna ulaşılabilir. Bu çalışmada algılanan stres ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye ulaşılamamasının sebebi ise mesleki ayırım yapılmadan normal popülasyonda gerçekleştirilmesi olabilir.

Sonuç olarak değişkenler arasındaki ilişki değerlendirildiğinde otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide kaçınmanın tam aracı rolü olduğu saptanmıştır. Buna karşın otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rolüne anlamlı düzeyde ulaşılamamıştır.



## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki olup olmadığı ve bu ilişkideki algılanan stresin ve kaçınmanın aracılık rolü araştırılmıştır. Bu bağlamda değişkenler arasındaki ilişkinin yaş, cinsiyet, egzersiz süresi ve egzersiz yapma motivasyonlarına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Uygulanan analizler sonucunda otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki negatif yönlü ilişkide kaçınmanın tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların egzersizi en çok sağlıklı yaşam motivasyonu ile sürdürdüğü ve egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı riskinin arttığı görülmüştür. Ayrıca cinsiyetin egzersiz bağımlılığıyla yaşın ise otantiklik ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. İyi oluş üzerinde birçok olumlu etkisi olan otantikliğin stres, kaçınma ve bağımlılıkla olan ilişkisi, ilgili alanlarda çalışan araştırmacılara fikir sağlayacaktır.

Bu çalışmanın bulguları, risk faktörlerine dahil olan gruplara dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. Hastane ya da psikolojik danışmanlık merkezlerine sık sık sakatlanma, yaralanma ya da stres gibi olumsuz içsel deneyim şikayetleriyle başvuran bireylerde, problemlerini egzersiz alışkanlıklarının nedenlerine ve bu sorunlarla baş etme yöntemlerine dikkat edilmesi gerektiği ortaya koyulmuştur. Bu yaklaşımlar danışanlara daha doğru müdahalelerde bulunmasını sağlayacaktır.

Bu çalışmada, otantik olmanın ve kaçınma gibi stresle baş etme yöntemlerinin egzersiz bağımlılığı altında yatan faktörler arasında yer aldığı gösterilmiştir. Bu sonuçlar ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların (klinik psikolog, spor psikoloğu vs.), danışanlarının kişisel farklılıklarını (fizyolojik, psikolojik ve sosyal) göz ederek egzersiz aktivitesini önermesi ve bu önerinin takibini yapması gerektiğini ortaya koymuştur. Kapsamlı değerlendirmelerin yapılması kişinin mental ve fiziksel sağlığını destekleyerek uyumlu bir yaşantı sürmesini sağlayacaktır.

## 6.2. Öneriler

Bu araştırma 18-45 yaş aralığında düzenli spor yapan 285 katılımcı ile sınırlıdır. Para kazanma gibi motivasyonel farklılıklar sebebiyle profesyonel sporcular bu çalışmaya dahil edilmemiştir. Farklı demografik özelliklere sahip grupların incelenebilmesi için gelecek araştırmalarda ergenler ya da profesyonel sporcularla çalışılabilir. Buna ek olarak bu araştırmada egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilen katılımcı sayısı sınırlı kalmıştır. Kavramlar arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için egzersiz bağımlılığına sahip daha geniş bir katılımcı grubuyla çalışılması önerilmektedir.

Bu araştırmadaki değişkenler öz bildirim ölçekleri ile ölçülmüştür. Katılımcıların değerlendirme sürecinde kendilerini olduğundan daha iyi veya farklı gösterme eğilimleri olabilmektedir. Verilerin doğruluğunu ve geçerliğini arttırabilmek için gelecek çalışmaların detaylı ve kapsayıcı klinik görüşmelerle desteklenerek nitel verilerin toplanması önerilmektedir.

Bu çalışma kesitsel bir araştırmadır. Ancak boylamsal ve deneysel çalışmalar, değişkenler arasındaki nedensel ilişkiler hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlamaktadır. Otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha kapsamlı anlaşılabilmesi için gelecekte boylamsal çalışmalar önerilmektedir.

Otantiklik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya daha önce rastlanamamıştır. Egzersiz bağımlılığının da ruh sağlığı alanında sınırlı çalışma alanına sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu güncel çalışmanın tekrarlanması veya sınırlılıklarının giderilerek benzer çalışmalarla desteklenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240.
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415-437.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- American Psychiatric Association. (2013). Substance-related and addictive disorders. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Anli, G. (2018). Examining the predictive role of authenticity on internet addiction in Turkish high school students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1497–1503.
- Anli, G. (2019). The mediator role of authenticity in the relation between submissive behaviors and internet addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7(3), 11-21.
- Ariza-Montes, A., Giorgi, G., Leal-Rodríguez, A., & Ramírez-Sobrino, J. (2017). Authenticity and subjective wellbeing within the context of a religious organization. *Frontiers in Psychology*, 8, 1228.
- Bacharach, S. B., Bamberger, P. A., & Doveh, E. (2008). Firefighters, critical incidents, and drinking to cope: The adequacy of unit-level performance resources as a source of vulnerability and protection. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 155–169
- Baker, Z. G., Tou, R. Y., Bryan, J. L. & Knee, C. R. (2017). Authenticity and well-being: Exploring positivity and negativity in interactions as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 113, 235–239. doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.018
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., & Carroll, D. (2000). The pathological status of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 34(2), 125–132.
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Barrett-Lennard, G. T. (1998). *Carl Rogers' helping system: Journey and substance*. Sage.
- Basoglu, U. D. (2018). Exercise addiction: A comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal exercise training. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 21-25.
- Beall, J. W., DeHart, R. M., Riggs, R. M., & Hensley, J. (2015). Perceived stress, stressors, and coping mechanisms among doctor of pharmacy students. *Pharmacy (Basel, Switzerland)*, 3(4), 344–354. <https://doi.org/10.3390/pharmacy3040344>
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417.
- Bergevin, T., Gupta, R., Derevensky, J., & Kaufman, F. (2006). Adolescent gambling: Understanding the role of stress and coping. *Journal of Gambling Studies*, 22(2), 195–208.

- Bernstein, E. E., Curtiss, J. E., Wu, G. W., Barreira, P. J., & McNally, R. J. (2018). Exercise and emotion dynamics: An experience sampling study. *Emotion, 19*(4), 637.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(4), 800.
- Blaydon, M. J., Lindner, K. J., & Kerr, J. H. (2002). Metamotivational characteristics of eating-disordered and exercise-dependent triathletes: An application of reversal theory. *Psychology of Sport and Exercise, 3*(3), 223-236.
- Boyratz, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences, 87*, 70-75.
- Boyratz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 498.
- Britton, P. C. (2004). The relation of coping strategies to alcohol consumption and alcohol-related consequences in a college sample. *Addiction Research & Theory, 12*, 103–114.
- Bryan, J. L., Baker, Z. G., & Tou, R. Y. (2017). Prevent the blue, be true to you: Authenticity buffers the negative impact of loneliness on alcohol-related problems, physical symptoms, and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Health Psychology, 22*(5), 605-616.
- Budde, H., Wegner, M., Soya, H., Voelcker-Rehage, C., & McMorris, T. (2016). Neuroscience of exercise: Neuroplasticity and its behavioral consequences. *Neural Plasticity, 2016*.
- Büyüköztürk, Ş., Demirel, F., Erkan-Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Kılıç-Çakmak, E. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (25. baskı). Ankara Pegem Akademi.
- Cabrita, T., Rosado, A., Marcos, V., & Serpa, S. (2018). Athletic identity and characteristics of the athlete as a predictor of exercise dependence. *Journal of Sports Psychology, 27*(2), 0099–0106
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions, 8*(1), 174-180.
- Cao, B., Zhao, Y., Ren, Z., McIntyre, R. S., Teopiz, K. M., Gao, X., & Ding, L. (2021). Are physical activities associated with perceived stress? The evidence from the China Health and Nutrition Survey. *Frontiers in Public Health, 11*04.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126.
- Ceci, F., Di Carlo, F., Burkauskas, J., Salone, A., De Luca, I., Cicconcelli, D., ... & Corazza, O. (2022). Physical activity and exercise addiction during the COVID-19 pandemic in Italy. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1-21*.
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I., & Orhan, Ö. (2021). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*, 1019-1030.
- Chalmers, J., Catalan, J., Day, A., & Fairburn, C. (1985). Anorexia nervosa presenting as morbid exercising. *The Lancet, 325*(8423), 286-287.

- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- Chen, W. J. (2016). Frequent exercise: A healthy habit or a behavioral addiction? *Chronic Diseases and Translational Medicine*, 2(04), 235-240.
- 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. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Compas, B. E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 7(3), 275–302. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(87\)90037-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(87)90037-7)
- Corbin, W. R., Farmer, N. M., & Nolen-Hoekesma, S. (2013). Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated moderation model. *Addictive Behaviors*, 38(4), 1912-1919.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcán, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223.
- Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1995). Life context, coping processes, and depression. In E. E. Beckham & W. R. Leber (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 569–587). Guilford Press.
- Crush, E. A., Frith, E., & Loprinzi, P. D. (2018). Experimental effects of acute exercise duration and exercise recovery on mood state. *Journal of Affective Disorders*, 229, 282–287. doi:10.1016/j.jad.2017.12.092
- Cunningham, H. E., Pearman III, S., & Brewerton, T. D. (2016). Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 778-792.
- Curun, F., Tangör, B. B., & Kaya, E. Ç. (2020). Olumlu/olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 599-623.
- Davis, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 278–289.
- Davis, M. T., Holmes, S. E., Pietrzak, R. H., & Esterlis, I. (2017). Neurobiology of chronic stress-related psychiatric disorders: Evidence from molecular imaging studies. *Chronic Stress*, 1, 2470547017710916.
- Davis, W. E., & Hicks, J. A. (2013). Maintaining hope at the 11th hour: Authenticity buffers the effect of limited time perspective on hope. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1634-1646.
- De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735-740.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., Reindl, A., Ágoston, C., Kertész, A., & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior research methods*, 43(3), 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>

- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Di Lodovico, L., Dubertret, C., & Ameller, A. (2018). Vulnerability to exercise addiction, socio-demographic, behavioral and psychological characteristics of runners at risk for eating disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 81, 48-52.
- Dinardi, J. S., Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2021). The expanded interactional model of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 10(3), 626–631. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00061>  
doi: 10.51538/intjouexerpsyc.1051393
- Donatelle, R. J., & Thompson A.M. (2011). *Health: the basics*. Pearson Education Canada.
- Dudau, D. P., Sfeatcu, J. R., Funieru, C. & Dumitrache, M. A. (2015) Professional stress in relation to anxiety, depression and irrational beliefs among dental and psychotherapy students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 158-162.
- Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738-1747.
- Dunlop, W. L., & Beauchamp, M. R. (2011). Does similarity make a difference? Predicting cohesion and attendance behaviors within exercise group settings. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 15(3), 258.
- Dunlop, W. L., & Beauchamp, M. R. (2012). The relationship between intra-group age similarity and exercise adherence. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(1), 53-55.
- Dunlop, W. L., & Schmader, T. (2014). For the overweight, is proximity to in-shape, normal-weight exercisers a deterrent or an attractor? An examination of contextual preferences. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21, 139-143.
- Edwards, M. K., & Loprinzi, P. D. (2018). Experimental effects of brief, single bouts of walking and meditation on mood profile in young adults. *Health Promotion Perspectives*, 8(3), 171–178. <https://doi.org/10.15171/hpp.2018.23>
- Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-21.
- English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: the mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314.
- Erdi-Gök, S., & Yalçınkaya-Alkar, Ö. (2019). Turkish version of Cognitive Behavioural Avoidance Scale: Psychometric properties and psychopathological correlates. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies and Research*, 8 (1), 16-24. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.2296>
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Everly Jr, G. S., & Lating J. M. (2019). A clinical guide to the treatment of the human stress response (4th ed.). Springer Science+ Business Media, LLC.

- Everly Jr, G. S., & Rosenfeld, R. (2012). *The nature and treatment of the stress response: A practical guide for clinicians*. Springer Science & Business Media.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19(9), 901–908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150–170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Freimuth, M., Moniz, S., & 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.
- Furst, D. M., & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1), 192–194. <https://doi.org/10.2466/pms.1993.77.1.192>
- Garber, M. C. (2017). Exercise as a stress coping mechanism in a pharmacy student population. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 81(3).
- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(8), 801-819.
- Getz, D., & McConnell, A. (2014). Comparing trail runners and mountain bikers: Motivation, involvement, portfolios, and event-tourist careers. *Journal of Convention & Event Tourism*, 15(1), 69–100. doi:10.1080/15470148.2013.8348
- Gino, F., Kouchaki, M., & Galinsky, A. D. (2015). The moral virtue of authenticity: How inauthenticity produces feelings of immorality and impurity. *Psychological Science*, 26(7), 983–996. doi:10.1177/0956797615575277
- Glasser, W. (1977). Positive addiction. *Journal of Extension*.
- Goodwin, H., Haycraft, E., & Meyer, C. (2014). Emotion regulation styles as longitudinal predictors of compulsive exercise: A twelve-month prospective study. *Journal of Adolescence*, 37(8), 1399-1404.
- Grandi, S., Clementi, C., Guidi, J., Benassi, M., & Tossani, E. (2011). Personality characteristics and psychological distress associated with primary exercise dependence: An exploratory study. *Psychiatry Research*, 189(2), 270-275.
- Granziol, U., Griffiths, M. D., Zou, L., Yang, P., Herschel, H. K., Junker, A., ... & Szabo, A. (2023). The expanded exercise addiction inventory (EAI-3): Towards reliable and international screening of exercise-related dysfunction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590.
- Hahs-Vaughn, D. L. ve Lomax, R. G. (2020). *Statistical concepts- a first course*. Routledge.
- Hale, B. D., Roth, A. D., DeLong, R. E., & Briggs, M. S. (2010). Exercise dependence and the drive for muscularity in male bodybuilders, power lifters, and fitness lifters. *Body Image*, 7(3), 234–239. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.02.001>

- Hamarat, D.T., Karen M. Z., Don S., Kenneth B. M., Ferda Aysan, E. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181-196.
- Hamer, M., & Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37, 477-484.
- Harada, C. N., Love, M. C. N., & Triebel, K. L. (2013). Normal cognitive aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 29(4), 737-752.
- Hardman, A. E., & Stensel, D.J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). Routledge.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., & 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., & Giacobbi Jr, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265-1273.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Hirsch, J. D., Nemlekar, P., Phuong, P., Hollenbach, K. A., Lee, K. C., Adler, D. S., & Morello, C. M. (2020). Patterns of stress, coping and health-related quality of life in doctor of pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(3).
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization* (Vol. 10). WW Norton & Company.
- Hötting, K., & Röder, B. (2013). Beneficial effects of physical exercise on neuroplasticity and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(9), 2243-2257.
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- Impett, E. A., Javam, L., Le, B. M., Asyabi-Eshghi, B., & Kogan, A. (2013). The joys of genuine giving: Approach and avoidance sacrifice motivation and authenticity. *Personal Relationships*, 20(4), 740–754.
- Impett, E. A., Sorsoli, L., Schooler, D., Henson, J. M., & Tolman, D. L. (2008). Relationships authenticity and girls' self esteem across adolescence. *Developmental Psychology*, 44, 722-733.
- Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1–39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.

- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Kernis, M. H. (2003). Author's response: Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83-89.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. In A. Tesser, J. V. Wood, & D. A. Stapel (Eds.), *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective* (pp. 31–52). Psychology Press.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38, pp. 283–357). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C., & Bauman, A. E. (2012). Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380(9836), 59-64.
- Kotbagi, G., Morvan, Y., Romo, L., & Kern, L. (2017). Which dimensions of impulsivity are related to problematic practice of physical exercise? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 221-228.
- Krohne, H.W. (2001). Stress and coping theories. *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 22, 15163-15170. <https://doi.org/10.1016/B0-08-043076-7/03817-1>
- Kun, B., Urbán, R., Szabo, A., Magi, A., Eisinger, A., & Demetrovics, Z. (2022). Emotion dysregulation mediates the relationship between psychological distress, symptoms of exercise addiction and eating disorders: A large-scale survey among fitness center users. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(2), 198.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing Company Inc.
- Lehman, D. W., O'Connor, K., Kovács, B., & Newman, G. E. (2019). Authenticity. *Academy of Management Annals*, 13(1), 1-42.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353-358.
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does “Being Real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276–289. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64–82. <https://doi.org/10.1002/per.2033>
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, depression, and avoidance behavior. *Behavior Modification*, 32(6), 759-779. <https://doi.org/10.1177/0145445508317167>
- Lichtenstein, M. B., & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in crossfit: Prevalence and psychometric properties of the exercise addiction inventory. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 33-37.
- Lichtenstein, M. B., Christiansen, E., Bilenberg, N., & Støving, R. K. (2012). Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 447-453.
- Lichtenstein, M. B., Jensen, E. S., & Szabo, A. (2020). Exercise addiction, obsessive passion, and the use of nutritional supplements in fitness center attendees. *Translational Sports Medicine*, 3(3), 188-195.

- Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C. J., & Jørgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 33-39.
- Lindwall, M., & Palmeira, A. (2009). Factorial validity and invariance testing of the Exercise Dependence Scale-Revised in Swedish and Portuguese exercisers. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(3), 166-179.
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362.
- Loumidis, K., & Wells, A. (2001). Exercising for the wrong reasons: Relationships among eating disorder beliefs, dysfunctional exercise beliefs and coping. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 8(6), 416-423.
- Martin, J. C., & Wade, T. J. (2000). The relationship between physical exercise and distress in a national sample of Canadians. *Canadian Journal of Public Health*, 91, 302-306.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Mayolas-Pi, C., Simon-Grima, J., Penarrubia-Lozano, C., Munguia-Izquierdo, D., Moliner-Urdiales, D., & Legaz-Arrese, A. (2016). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 74-83.
- McEwen, B. S., & Sapolsky, R. M. (1995). Stress and cognitive function. *Current Opinion in Neurobiology*, 5(2), 205–216. [https://doi.org/10.1016/0959-4388\(95\)80028-x](https://doi.org/10.1016/0959-4388(95)80028-x)
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-27.
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.
- Monacis, L., Griffiths, M. D., Limone, P., & Sinatra, M. (2021). The risk of social media addiction between the ideal/false and true self: Testing a path model through the tripartite person-centered perspective of authenticity. *Telematics and Informatics*, 65, 101709.
- Mónok, K., Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., ... & Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739-746.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.
- Neophytou, K., Theodorou, M., Artemi, T. F., Theodorou, C., & Panayiotou, G. (2023). Gambling to escape: A systematic review of the relationship between avoidant emotion regulation/coping strategies and gambling severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Neri, C. (2008). Authenticity as an aim of psychoanalysis. *The American Journal of Psychoanalysis*, 68(4), 325-349.
- Newman, G. E. (2019). The Psychology of Authenticity. *Review of General Psychology*, 23(1), 8–18. <https://doi.org/10.1037/gpr0000158>

- Oberle, C. D., Watkins, R. S., & Burkot, A. J. (2018). Orthorexic eating behaviors related to exercise addiction and internal motivations in a sample of university students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23, 67-74.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the cognitive-behavioral avoidance scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42(3), 293–313. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00140-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00140-2)
- Ottenbreit, N. D., Dobson, K. S., & Quigley, L. (2014). An examination of avoidance in major depression in comparison to social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 56, 82-90.
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: implications for relationship functioning. *Journal of family psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 24(5), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0020836>
- Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P. (2009). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 60, 173-196.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 551–603.
- Phillips, A.C. (2013). Perceived Stress. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_479](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479)
- Pierce, E. F., Rohaly, K. A., & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*, 84, 991-994.
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703-712.
- Pinto, A., Griffiths, M. D., Weinstein, A., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2019). Perceived stress, exercise habits, and exercise addiction in Israeli army reserves: A pilot study. *Military Psychology*, 31(5), 355-362.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Rajab, A. M., Zaghoul, M. S., Enabi, S., Rajab, T. M., Al-Khani, A. M., Basalah, A., ... & Saquib, N. (2020). Gaming addiction and perceived stress among Saudi adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100261.
- Rice, C., & Pasupathi, M. (2010). Reflecting on self-relevant experiences: Adult age differences. *Developmental Psychology*, 46(2), 479.
- Riefler, P. (2020). Local versus global food consumption: The role of brand authenticity. *Journal of Consumer Marketing*, 37(3), 317-327.
- Riggle, E. D., Rostosky, S. S., Black, W. W., & Rosenkrantz, D. E. (2017). Outness, concealment, and authenticity: Associations with LGB individuals' psychological distress and well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 4(1), 54.
- Robinson, K. J., Mayer, S., Allen, A. B., Terry, M., Chilton, A., & Leary, M. R. (2016). Resisting self-compassion: Why are some people opposed to being kind to themselves? *Self and Identity*, 15(5), 505-524.

- Rocks, T., Pelly, F., Slater, G., & Martin, L. A. (2017). Prevalence of exercise addiction symptomology and disordered eating in Australian students studying nutrition and dietetics. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *117*(10), 1628-1636.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogge, A. K., Röder, B., Zech, A., & Hötting, K. (2018). Exercise-induced neuroplasticity: Balance training increases cortical thickness in visual and vestibular cortical regions. *Neuroimage*, *179*, 471-479.
- Rohde, P., Lewinsohn, P. M., Tilson, M., & Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(3), 499-511.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, *41*(7), 813.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, *7*(3).
- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A., & Prakash, R. S. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology*, *52*(9), 1370.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(6), 745-756.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*, 607-628.
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, *26*(6), 521-525.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Serier, K. N., Smith, J. E., Lash, D. N., Gianini, L. M., Harriger, J. A., Sarafin, R. E., & Wolfe, B. L. (2018). Obligatory exercise and coping in treatment-seeking women with poor body image. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *23*, 331-338.
- Sharon-David, H., & Tenenbaum, G. (2017). The effectiveness of exercise interventions on coping with stress: Research synthesis. *Studies in Sport Humanities*, *22*(22), 19-29.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(6), 1380.
- Shroff, H., Reba, L., Thornton, L. M., Tozzi, F., Klump, K. L., Berrettini, W. H., ... & Bulik, C. M. (2006). Features associated with excessive exercise in women with eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *39*(6), 454-461.
- Simons, L., Ducette, J., Kirby, K. C., Stahler, G., & Shipley Jr, T. E. (2003). Childhood trauma, avoidance coping, and alcohol and other drug use among women in residential and outpatient treatment programs. *Alcoholism Treatment Quarterly*, *21*(4), 37-54.

- Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*. Routledge.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology, 4*(3), 249.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Evaluation & the Health Professions, 34*(1), 3–56. <https://doi.org/10.1177/0163278710380124>
- Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 27*(2), 68-77.
- Szabo, A., & Demetrovics, Z. (2022). *Passion and addiction in sports and exercise*. Routledge.
- Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of Behavioral Addictions, 2*(4), 249–252. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.9>
- Szabo, A., Gaspar, Z., & Abraham, J. (2013). Acute effects of light exercise on subjectively experienced wellbeing: Benefits in only three minutes. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 5*(4). doi:10.2478/bjha-2013-0024
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: A cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health, 13*(1), 1-8.
- Tekkurşun Demir, G. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisi ile egzersiz yapamama durumunda yaşananlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 27*(4), 281-296.
- Tekkurşun Demir, G. & Namlı, S. (2022). Egzersiz bağımlılığı: Tenis oyuncularını örneği. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 4*(1), 1-7. <https://doi.org/10.51538/intjouerpsych.1051393>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Thornton, E. W., & Scott, S. E. (1995). Motivation in the committed runner: Correlations between self-report scales and behaviour. *Health Promotion International, 10*(3), 177-184.
- Tou, R. Y., Baker, Z. G., Hadden, B. W., & Lin, Y. C. (2015). The real me: Authenticity, interpersonal goals, and conflict tactics. *Personality and Individual Differences, 86*, 189-194.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(2), 284.
- Trott, M., Jackson, S. E., Firth, J., Fisher, A., Johnstone, J., Mistry, A., ... & Smith, L. (2020). Exercise addiction prevalence and correlates in the absence of eating disorder symptomology: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Addiction Medicine, 14*(6), e321-e329.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21*(3), 163-173.
- Waddington, I. (2000). *Sport, health, and drugs: A critical sociological perspective*. Spoon Press.
- Wâgan, F. A., Darvik, M. D., & Pedersen, A. V. (2021). Associations between self-esteem, psychological stress, and the risk of exercise dependence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(11), 5577.

- Wagner, B. M., Compas, B. E., & Howell, D. C. (1988). Daily and major life events: A test of an integrative model of psychosocial stress. *American Journal of Community Psychology, 16*(2), 189-205.
- Wang, C., Cunningham-Erdogdu, P., Steers, M. L. N., Weinstein, A. P., & Neighbors, C. (2020). Stressful life events and gambling: The roles of coping and impulsivity among college students. *Addictive Behaviors, 107*, 106386.
- Wang, W., Mehmood, A., Li, P., Yang, Z., Niu, J., Chu, H., ... & Yang, X. (2021). Perceived stress and smartphone addiction in medical college students: The mediating role of negative emotions and the moderating role of psychological capital. *Frontiers in Psychology, 12*, 660234.
- Weinstein, A., & Szabo, A. (2023). Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 25*(1), 1-13.
- Werneburg, B. L., Herman, L. L., Preston, H. R., Rausch, S. M., Warren, B. A., Olsen, K. D., & Clark, M. M. (2011). Effectiveness of a multidisciplinary worksite stress reduction programme for women. *Stress and Health, 27*(5), 356-364.
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L., & Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality, 60*, 56-62.
- Williams, H., & Vess, M. (2016). Daydreams and the true self: Daydreaming styles are related to authenticity. *Imagination, Cognition and Personality, 36*(2), 128-149.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. M. M. R. Khan (Ed.). Hogarth Press.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55*(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yates, A., Leehey, K., & Shisslak, C. M. (1983). Running—an analogue of anorexia? *New England Journal of Medicine, 308*(5), 251-255.
- Yeltepe, H., & İkişler, H. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi, 8*(1), 29-35.
- Youngman, J., & Simpson, D. (2014). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, olympic-, half-ironman-, and ironman-distance triathlons. *Journal of Clinical Sport Psychology, 8*(1), 19-37. doi:10.1123/jcsp.2014-0010
- Zhang, A., Xiong, S., Peng, Y., Zeng, Y., Zeng, C., Yang, Y., & Zhang, B. (2022). Perceived stress and mobile phone addiction among college students: The roles of self-control and security. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1005062.
- Zhang, F., Xie, H., Wang, S., Li, F., Gong, Q., & Jia, Z. (2023). The role of the orbitofrontal cortex in exercise addiction and exercise motivation: A brain imaging study based on multimodal magnetic resonance imaging. *Journal of Affective Disorders.*
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(2), 228-242.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., ... & Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 45*(9), 1323-1337.

- Zhao, Z., Zhao, S., Wang, Q., Zhang, Y., & Chen, C. (2022). Effects of physical exercise on mobile phone addiction in college students: The chain mediation effect of psychological resilience and perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15679.
- Ziereis, S., & Jansen, P. (2015). Effects of physical activity on executive function and motor performance in children with ADHD. *Research In Developmental Disabilities*, 38, 181-191.
- Zimanyi, Z., Wolff, W., & Schüler, J. (2021). Too much of a good thing? Exercise dependence in endurance athletes: Relationships with personal and social resources. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2966.
- Zou, L., Yang, P., Herold, F., Liu, W., Szabo, A., Taylor, A., ... & Ji, L. (2022). The contribution of BMI, body image inflexibility, and generalized anxiety to symptoms of eating disorders and exercise dependence in exercisers. *International Journal of Mental Health*, 24(6), 811-823.



## EKLER

### EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Ece Bengisu Altınbaş tarafından Dr. Öğr. Üyesi Saadet Yapan danışmanlığında yürütülen **bu tez çalışması, egzersiz alışkanlıkları ile ilişkili bazı değişkenleri incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma için 18 – 45 yaş arası düzenli egzersiz yapan bireyler aranmaktadır.**

Çalışmaya katılım tamamen **gönüllülük esasına** dayanmaktadır. Araştırmaya katıldığınız takdirde size sunulan ölçekleri eksiksiz bir şekilde tamamlamanız beklenmektedir. Sorularda doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır. **Bu çalışmaya katılmanın size herhangi bir zararı bulunmamaktadır.** Araştırmanın herhangi bir aşamasında kendinizi rahatsız hissederseniz hiçbir sebep göstermeden çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Bu çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler tamamen **gizli kalacak** ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Elde edilen veriler toplu analizler ile değerlendirilecek ve bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Araştırma hakkında ek bilgi almak istediğiniz takdirde araştırmayı yürüten Psikolog Ece Bengisu Altınbaş ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımcı beyanı

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Psikolog Ece Bengisu Altınbaş tarafından yürütülen bu araştırma hakkında verilen bilgileri okudum. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve rahatsız hissettiğim zaman yarıda bırakıp çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Evet

## EK 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet :
2. Yaş :
3. Boy :
4. Kilo :
5. Fiziksel ve/veya psikiyatrik kronik bir rahatsızlığınız var mı? (örn: Yeme bozukluğu, Depresyon, Kolesterol, Diyabet vb.) : \_\_\_\_\_  
Cevabınız "Evet" ise lütfen aldığınız tanı ya da tanıları belirtiniz : \_\_\_\_\_
6. Haftalık yaptığınız egzersiz süresi (gün) :  
1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7
7. Günlük yaptığınız egzersiz süresi :  
1 saatten az / 1 - 3 saat arası / 3 - 6 saat arası / 6 - 9 saat arası / 9 saatten fazla
8. Ne kadar süredir düzenli egzersiz yapıyorsunuz? :  
6 aydan az / 6 ay - 1 yıl arası / 1 - 3 yıl arası / 3 - 5 yıl arası / 5 yıldan fazla
9. Herhangi bir spor dalıyla profesyonel olarak ilgileniyor musunuz? (Düzenli olarak aylık maaş alan) : Evet / Hayır
10. Yaptığınız egzersiz türü :  
Bireysel / Takım
11. Lütfen egzersiz yapmanıza etkisi olduğunu düşündüğünüz faktörleri işaretleyiniz.  
(Birden fazla işaretleyebilirsiniz.)
  - Sağlıklı yaşam
  - Zayıflamak / Kilo kontrolünü sağlamak / Vücudu şekle sokmak
  - Başarılı / Güçlü hissetmek
  - Takım ruhunu hissetme / Destek görme
  - Sosyalleşme / Eğlence
  - Olumsuz duygulardan uzaklaşma
  - Stres verici olayları ya da yaşam problemlerini düşünmemek
  - Yeni şeyler deneyimleme / Keşfetme

### EK 3. Otantiklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire işine alarak işaretleyiniz.

<i>Hiç</i>		<i>Orta düzeyde</i>					<i>Tamamen</i>	
1	2	3	4	5	6	7		

1	Kişinin kendisi olmasının popöler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

#### EK 4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ-21)

Aşağıdaki ölçeği kullanırken lütfen soruları mümkün olduğunca dürüst olarak cevaplayınız.

Sorular şu andaki egzersiz inançlarınız ve son 3 ay içinde davranışlarınız ile ilişkilidir.

	1 Asla	2 Nadiren	3 Bazen	4 Genellikle	5 Sık sık	6 Daima
1. Huzursuzluktan sakınmak için egzersiz yaparım.						
2. Tekrarlayan fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım.						
3. İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz şiddetimi artırırım.						
4. Egzersiz yapma süremi azaltamıyorum.						
5. Aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine egzersiz yaparım.						
6. Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcarım.						
7. Yapmayı düşündüğümden çok daha uzun süre egzersiz yaparım.						
8. Endişeli hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım.						
9. Yaralandığımda bile egzersiz yaparım.						
10. İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz sıklığımı artırırım.						
11. Egzersiz yapma sıklığımı azaltamıyorum.						
12. Okul ya da işime konsantre olmam gerektiğinde bile egzersiz yapmayı düşünürüm.						
13. Serbest zamanlarımın çoğunu egzersiz yaparak geçiriyorum.						

14. Umduğumdan daha uzun süre egzersiz yaparım.						
15. Gergin hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım.						
16. Devam eden fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım.						
17. İstedğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz süremi artırırım.						
18. Egzersiz şiddetimi azaltamıyorum.						
19. Egzersiz yapmayı seçiyorum böylelikle aile/arkadaşlarımla zaman geçirmekten kurtuluyorum.						
20. Zamanımın büyük bir çoğunluğu egzersiz için harcanıyor.						
21. Planladığımdan daha uzun egzersiz yaparım.						

## EK 5. Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ)

**Yönerge:** İnsanlar hayatlarında karşılaştıkları çeşitli durumlar ve sorunlarla başa çıkmada birbirlerinden farklı stratejiler kullanır. Aşağıda insanların bazı durumlarla ve sorunlarla başa çıkmada kullanabilecekleri stratejilerin bir kısmı bulunmaktadır. Aşağıdaki maddelerin bir kısmı iş veya okulda karşılaşılabilecek olaylarla başa çıkmayla ilgilidir. Eğer halihazırda çalışmıyorsanız veya okula devam etmiyorsanız, bu maddeleri günlük sorumluluklarınız ve etkinliklerinizi göz önünde bulundurarak yanıtlayınız. Lütfen her yargı cümlesini dikkatlice okuyarak her bir yargı cümlesinin sizin için, genel olarak, ne derece uygun olduğunu takip eden puanlama sistemine göre her bir maddenin sağ tarafında yer alan kutucukta ilgili rakamı işaretleyerek belirtiniz:

	Hiç Uygun Değil	Az Ölçüde Uygun	Orta Derecede Uygun	Büyük Ölçüde Uygun	Tamamen Uygun
1. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
2. Geleceğimle ilgili belirsizliklerde oturup gerçekten ne istediğimi düşünmekte başarısızım.	1	2	3	4	5
3. İşte/okulda bir şeyleri başarmak isterim ama sınırlılıklarımı kabul etmem gerekir.	1	2	3	4	5
4. Kendim için koyduğum başarı hedeflerini gerçekleştirmem için gerekli olan şeyleri yapmak konusunda başarısızım.	1	2	3	4	5
5. Hayal kırıklığından kaçınmak için işi /okulu çok ciddiye almamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
6. Yeni etkinlikler denemek yerine, bildiğim şeyleri yapmayı sürdürme eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
7. Eğitimimi/kariyerimi ilerletmem için önüme çıkan fırsatları geri çevirmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
8. İnsanlar sosyal aktivitelere davet için arıyorlar diye telefonları açmam.	1	2	3	4	5
9. Beni çok fazla zorlayan aktiviteleri bırakırım.	1	2	3	4	5
10. Kişisel ilişkilerimdeki sorunlar hakkında düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
11. Gerçekten zorlayıcı görevleri tamamlayamayacağım diye kendi kendime düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Kişisel ilişkilerim hakkında kararlar almam gerektiğini bilsem de her şeyi olduğu gibi bırakır hiçbir şey yapmam.	1	2	3	4	5
13. Başarısızlık olasılığı barındıran yeni aktiviteleri denemekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
14. Tanımadığım çok insan olacağını bildiğim davetlere katılmam.	1	2	3	4	5

15. Sosyal hayatımdaki problemleri düşünmektense kendime yalnız olmayı tercih ettiğimi söylerim.	1	2	3	4	5
16. Bir arkadaşlıkta ortaya çıkan gerilimi tartışmak/ele almak konusunda başarısızımdır.	1	2	3	4	5
17. Kendimi sıklıkla sosyal ortamları terk etmek ister halde bulurum.	1	2	3	4	5
18. İş/okul performansımı arttıracak yollar hakkında düşünmeye çalışmam.	1	2	3	4	5
19. Geleceğim ve hayatımda ne yapacağım konusunda düşünmemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20. İlişkilerimdeki gerginliğin geçeceğini umarak sadece beklerim.	1	2	3	4	5
21. Sosyal etkinliklerden uzaklaşmak için bahane uydurma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
22. İlişkilerimdeki sorunları düzeltmek için yapabileceğim bir şey yok.	1	2	3	4	5
23. Karşı cinsle sosyalleşme fırsatlarını geri çeviririm.	1	2	3	4	5
24. Sosyal toplantı veya etkinliklerde kendi kendime kalma eğilimindeyimdir.	1	2	3	4	5
25. Geleceğim hakkında kararlar almaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
26. İlişkilerimde karışıklık yaşadığımda nedenlerini anlamaya çalışmam.	1	2	3	4	5
27. Okul/iş hakkında bazı önemli kararlar vermem gerektiğini bilsem de konuyla ilgilenmeye bir türlü başlamam.	1	2	3	4	5
28. Dışarı çıkıp bir şeyler yapmak yerine, sadece evde oturur ve TV izlerim.	1	2	3	4	5
29. İş/okul performansım hakkında düşünmeye başladığımda kendi dikkatimi dağıtırım.	1	2	3	4	5
30. Ailemdeki sorunları nasıl çözeceğim diye düşünmekle uğraşmam çünkü bu bir işe yaramaz.	1	2	3	4	5
31. Kendimi gerçekten önemli görevler ve ödevlerden kaçınırken bulurum.	1	2	3	4	5

## EK 6. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-10)

**Yönerge:** Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Neredeyse Hiçbir Zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Oldukça Sık</b>	<b>Çok Sık</b>
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
5. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
7. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
9. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

## **EK 7. Katılım Sonrası Bilgi Formu**


Bu araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psikolog Ece Bengisu Altınbaş tarafından Dr. Öğr. Üyesi Saadet Yapan danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı; **egzersiz alışkanlıkları ile ilişkili bazı değişkenleri incelemeyi amaçlamaktadır.**

Araştırmalara göre, bireylerin içinde buldukları bağlamlarda kendilerini olduğu gibi yansıtamadıklarında stres gibi olumsuz duygular deneyimledikleri gözlemlenmiştir. Bu deneyimlenen stresi azaltabilmek için başvurulan yöntemlerden biri egzersizdir. Ancak aşırı egzersizin olumsuz etkilerinin olması ve bağımlılık geliştirmeye elverişli olması egzersizin süresi ve şiddeti konusunda dikkat edilmesi gereken durumlardandır. Bu sebeple bu çalışmada, otantiklik ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide algılanan stresin ve kaçınmanın aracı rollerinin olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler, gizlilik kurallarına uyularak sadece bilimsel araştırma ve yazılarda kullanılacaktır. **Çalışmanın geçerli sayılabilmesi ve toplanan verilerin güvenilirliğinin sağlanabilmesi için çalışmaya katılacağını bildiğiniz kişilerle çalışma hakkındaki deneyimlerinizi lütfen paylaşmayınız.** Katılımınız ve ayırdığınız değerli zamanınız için çok teşekkür ederim.

Araştırmanın sonuçlarını öğrenmek ya da daha fazla bilgi almak için Ece Bengisu Altınbaş ile iletişime geçebilirsiniz.

## EK 8. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onay Belgesi

 HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ	T.C. HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI
<b>TOPLANTI TARİHİ</b>	<b>TOPLANTI NO</b>
20.01.2023	2023-5

Sayı : E-97105791-050.01.01-30136  
Konu : Etik Kurul Hk.

Çalışmanın Türü	Yüksek Lisans Tezi
Konu	Anket Uygulama
Başlık	"Otantiklik ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Algılanan Stres ve Kaçınmanın Aracı Rolü"
Yürütücü / Danışman	Dr. Öğr. Üyesi Saadet YAPAN
Yazar	Ece Bengisu ALTINBAŞ
Karar	Olumlu

Prof. Dr Mehmet Lütüfı YOLA  
Etik Kurul Başkanı

Prof.Dr. Muhammet Fatih HASOĞLU  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Bülent Bahri KÜÇÜKERDOĞAN  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Enver BOZKURT  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Kezban BAYRAMLAR  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mahmut Serhat YENİCE  
Etik Kurul Üyesi

Prof.Dr. Mazlum ÇELİK  
Etik Kurul Üyesi

Ek:Ece Bengisu ALTINBAŞ EKBF.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :\*BSC18S5CT\*

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5999&eD=BSC18S5CT&eS=30136>

Adres:Hasan Kalyoncu Üniversitesi Havaalanı Yolu Üzeri 8. Km. Şahinbey / Gaziantep  
Telefon:0 (342) 211 8080 / 1400/1402 Faks:0 (342) 211 80 81  
e-Posta:info@hku.edu.tr Web:www.hku.edu.tr  
Kep Adresi:hasankalyoncu.univ@hs01.kep.tr

Bilgi için: Merve BİLGİN  
Unvanı: Memur



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK 9. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler

**tahsin ilhan** 

Alıcı: ben ▼

Merhabalar Ece Hanım,

Ölçeği ve değerlendirmesini mail ekinde bulabilirsiniz.



## ÖZ GEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Ece Bengisu ALTINBAŞ  
Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Adı	Bitirme Yılı
Üniversite	TED Üniversitesi	2020
Yüksek Lisans	Hasan Kalyoncu Üniversitesi	2023

### UZMANLIK ALANI

Bilişsel Davranışçı Terapi  
Egzersiz Bağımlılığı  
Narrative Terapi  
Travma Sonrası Stres Bozukluğu

### YABANCI DİLLER

İngilizce

### YAYIN / BİLDİRİ / KONGRE

4. Uluslararası ACHARAKA Sosyal ve Beşeri Bilimler Kongresi bildiri kitabında özet  
metin ve sözel sunum