



## THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND HAPPINESS LEVEL#

Sergen Koç<sup>1,a,\*</sup>, Metin Polat<sup>2,b</sup>

<sup>1</sup>Institute of Health Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

<sup>2</sup>Faculty of Sports Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### Acknowledgment

\*This study was produced from Sergen Koç's thesis titled "Examination of the Effect of Exercise Addiction on Happiness and Social Appearance Anxiety"

#### History

Received: 23/12/2023

Accepted: 31/05/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

### ABSTRACT

The aim of the study was to examine the relationship levels between Exercise Addiction and happiness and social appearance anxiety. Fifty volunteers aged 18 and over who exercised regularly participated in the study as the study group, and fifty volunteers who did not exercise regularly participated as the control group. As a data collection tool in the research; 'Demographic Information Form', 'Exercise Addiction Scale', 'Happiness Scale' and 'Social Appearance Anxiety Scale' were used. Pearson Correlation test was applied to determine the relationship between the scales from the data obtained. As a result of the research, a positive significant ( $r=0.391$ ) relationship was detected between the exercise addiction scale and happiness scale values of the female control group participating in the study. A negative significant ( $r=-0.716$ ) relationship was detected between the happiness scale of the female study group and the postponement of individual-social needs and conflict subscale values. A positive significant ( $r=0.400$ ) relationship was detected between the male study group's happiness scale and tolerance development and passion subscale values. A positive significant ( $r=0.688$ ) relationship was detected between the exercise addiction scale and social appearance anxiety scale values of the female study group. A positive significant ( $r=0.485$ ) relationship was detected between the male study group's social appearance anxiety scale and the postponement of individual-social needs and conflict subscale values. No significant relationship was detected between the happiness scale and social appearance anxiety scale values of the female study and control groups. No significant relationship was detected between the happiness scale and social appearance anxiety scale values of the male study and control groups. In conclusion, although regular exercise provides positive effects on individuals both physically and psychologically, exercise addiction can have negative consequences if it disrupts people's individual and social lives, or if they continue exercising even in the event of injury. As a result, although regular exercise has positive effects on individuals both physically and psychologically, it has been thought that excessive exercise of individuals can lead to negative consequences such as negative effects on their social life and work life, not spending time with their family, and continuing to exercise in case of injury.

**Keywords:** Exercise Addiction, Happiness, Anxiety, Social Appearance Anxiety

## EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI İLE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE MUTLULUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

#### Bilgi

#Bu çalışma Sergen Koç'un "Egzersiz Bağımlılığının Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygısı Üzerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasından üretilmiştir. \*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 23/12/2023

Kabul: 31/05/2024

### ÖZ

Araştırmada Egzersiz Bağımlılığının ile mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 18 yaş ve üzerinde düzenli egzersiz yapan elli gönüllü çalışma grubu olarak ve düzenli olarak egzersiz yapmayan elli gönüllü kontrol grubu olarak katıldı. Araştırmada veri toplama aracı olarak; 'Demografik Bilgi Formu', 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği', 'Mutluluk Ölçeği' ve 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' kullanılmıştır. Elde edilen verilerden ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Kolerasyon testi uygulandı. Araştırma sonucunda Çalışmaya katılan kadın kontrol grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile mutluluk ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,391$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu değerleri arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-0,716$ ), ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,400$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,688$ ) ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,485$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Erkek çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, düzenli olarak egzersiz yapmanın bireyler hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkiler sağlamasıyla birlikte, egzersiz bağımlılığının kişilerin bireysel ve sosyal yaşantısını aksatması, hatta sakatlık durumunda bile egzersizlere devam edilmesi durumunda bir takım olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk, Kaygı, Sosyal Görünüş Kaygısı

## Giriş

Egzersiz, kişinin fiziksel olarak kendini daha iyi hissetmesi ve kendini geliştirmeyi amaçladığı düzenli olarak tekrar eden fiziksel aktivitelerin tamamıdır (Özer, 2013). Egzersiz düzenli olarak yapılırsa bireye birçok fayda sağlar. Bunların başında kalp damar rahatsızlıkları ve kalp krizi riskinde azalma, diyabet ve kanser türleri üzerindeki riskleri azaltma, kişilerin daha sağlıklı bir yaşam için kilo almasını önleme gibi birçok faydası bulunmaktadır. Bunlarla beraber bireylerin kas gücünde artış sağlamaları birlikte düzenli egzersiz yapmanın kişilerin psikolojik olarak kendini daha iyi hissetmesini sağlaması ve depresyon, kaygı gibi olumsuzlukları önlemesi açısından faydalıdır (Koruç ve Bayar, 2004; Taylor, 2000).

Bağımlılık kavramı başlangıçta kimyasal maddelerin aşırı ve kontrolsüz tüketimine atıfta bulunurken, giderek artan bir şekilde "davranışsal bağımlılıklar" olarak bilinen bir grup sendrom için kullanılmaktadır (Pinna ve diğerleri, 2015). DSM-5 (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), bağımlılığın odağının belirli bir davranışla sunulduğu kumar bağımlılığını, davranışsal bağımlılığın ortak olan özelliklerini yerine getiren bir bozukluk olduğunu kabul etmektedir. Bağımlılık sadece bir maddeye bağlılığı ifade etmez. Egzersiz, kumar ve teknoloji bağımlılığı bunun bir örneğidir. Egzersiz yapmaya aşırı istekli olma olumsuz durumlarda bile (sakatlanma, hastalık vb.) egzersize ara vermeme ve egzersizden mahrum bırakıldığı zaman kendisini huzursuz hissetme gibi davranışların sergilenmesi egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. (Adams, 2009).

Mutluluk, filozoflara göre yaşamdan aldığımız hazın en yüksek seviyede olması acının ve ızdırabın ise en alt düzeyde tutulmasını sağlayan eylemlerdir (Veenhoven-Dumradağ, 2015). Mutluluk ile ilgili başka tanımlara baktığımızda kişilerin yaşamları boyunca keyifli ilişkiler içinde bulunması, yaşamdan zevk alması ve kaliteli bir yaşam sürmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Veenhoven, 1984). Hayata karşı yüklenen anlam kişiden kişiye farklılık gösteren bir durumdur. İnsanların hayattan beklentileri ilgi alanlarına, ihtiyaçlara, kişilik özelliklerine bağlı olarak değişebilir (Çalışkan, 2010). Hayattan zevk almayı başaran ve diğer insanlara göre daha mutlu olan insanların yardımsever, kibar, nezaketli beden sağlığını koruyan, ilişkilerinde daha tutarlı olan ve hayata karşı olumlu tutum sergilemesi gibi özelliklerinin olması sebebiyle daha mutlu oldukları düşünülmektedir (Myers ve Deiner, 1996).

İnsanlar yaşamlarında saygı görmek ve beğenilmek isterler. Bunun sonucunda da diğer insanlar üzerinde olumlu izlenimler bırakmak ve iletişimi artırmak amacıyla bedensel görünüşlerini düzeltmeye çalışmaktadırlar. Bu durumu başaramadıklarında ise bireylerde kaygı oluşur. Bedensel görünüşleri üzerindeki bu olumsuz tutum sosyal görünüş kaygısı olarak karşımıza çıkmaktadır (Leary, 1995).

Geçmişten bugüne kadar var olan kişisel görüntü kavramı özellikle günümüzde daha da önem kazanmıştır. Sosyal meydanın etkisi ile evlerdeki televizyon, tablet vs. toplum üzerinde güzel görünme isteğini arttırmıştır. Bu

mecralar görüntü üzerine kurulu olduğundan güzellik algısı toplumda daha fazla kaslı olan bireylerin toplumda güzel algılanmasına neden olmaktadır. Özellikle günümüzde gençler özendikleri için sağlıklı kişiler olmasına rağmen gördüklerine benzemeye çalışırlar bu da sosyal görünüş kaygısının artmasına sebep olur. Bu nedenle toplumda ideal fizik kavramları kişilere göre değişmiştir. Bireyler görüntülerini değiştirebilmek amacıyla bilinçsizce yorucu etkinlikler yapmaktadırlar. Kişiler daha çekici, kaslı, zayıf görünmek amacıyla spor salonlarına yönelmekte ve egzersiz yapmaktadırlar (Grogan, 1999). Yapılan egzersizler sonucunda bireylerin görünüşlerinde değişiklikler olmaya ve bu durumun da kendilerini mutlu hissetmelerine katkı sağladığı düşünülmektedir.

Egzersiz yapmak bireylerin daha sağlıklı bir yaşam sürmesi, hastalıklardan korunması gibi bireye birçok fayda sağlamaktadır. Ancak bireylerin yaptıkları egzersizlerde aşırıya kaçması sonucu ortaya çıkan psikolojik sıkıntılar egzersiz bağımlılığına sebep olabilir. Bağımlılık durumunun insanlarda mutluluk etkisi yaptığı ve bağımlılık yapan durumdan mahrum bırakılmaları da mutsuzluğa sebep olduğu düşünülmektedir. Egzersiz bağımlılığına sebep olan durumlardan biri de aşırı egzersiz yapma durumudur. Bu durum kişinin görünüşüyle ilgili kaygılarından kaynaklanıyor olabilir. Bahsedilen bu nedenlerden dolayı egzersiz bağımlılığının, mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Egzersiz bağımlılığının mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı ile olan ilişkinin incelendiği bu çalışmada "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmaya yaşları 18 ile 58 yaş aralığında 42'si kadın, 58'i erkek olmak üzere toplam 100 sağlıklı birey gönüllü olarak katıldı. Gönüllüler 50 çalışma ve 50 kontrol olmak üzere iki gruba ayrıldı. Çalışma grubu haftada en az 3 gün ve üzerinde düzenli spor yapan bireylerden, kontrol grubu ise hiç spor yapmayan ya da haftada en az 1-2 aktiviteye katılan bireylerden oluşturuldu.

### Verilerin Toplanması

Çalışmaya katılan gönüllü gruplara "Demografik Bilgi Formu" egzersiz bağımlılığını belirlemek için "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği", mutluluk seviyelerini belirlemek için "Mutluluk Ölçeği" ve sosyal görünüş kaygı seviyesini

belirlemek için "Sosyal Görünüş Kaygısı" ölçekleri uygulandı.

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan bireylere cinsiyet, yaş, haftada kaç gün spor yapıyorsunuz ve geçmişinizde düzenli olarak spor yaptınız mı sorularından oluşan demografik bilgi formu uygulanmıştır.

**Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği:** Çalışmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyelerini belirlemek amacıyla Demir ve ark. (2018). Hazırladıkları Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır. Ölçeğin ilk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. maddeleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi, 8, 9, 10, 11, 12, 13. Maddeleri bireysel- sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, 14, 15, 16, 17. maddeleri tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından oluşmakta ve toplamda 17 madde bulunmaktadır. Puan aralıkları 1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirilmektedir.

**Mutluluk Ölçeği:** Çalışmaya katılan bireylerin mutluluk seviyelerinin belirlenmesi amacıyla Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018) tarafından geliştirilen Mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 6 sorudan oluşmaktadır ve ölçeğin puanlaması 5 puanlı likert tipi ölçekten yararlanılmıştır. (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçek tek boyutlu ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Yüksek skorlar mutluluk seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir.

**Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği:** Çalışmaya katılan gönüllülerin sosyal görünüş kaygısı seviyesini belirlemek amacıyla Doğan T. (2010) tarafından geliştirilen Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. 16 sorudan oluşan bu ölçeğin puanlaması 5 puanlı likert tipi şeklindedir. (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kararsızım, 4 = Katılıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum). Ölçekten alınan yüksek skorlar görünüş kaygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir.

### Verilerin Analizi

Araştırmaya katılan bireylerden elde edilen sonuçların analizi için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak normallik testine tabi tutulmuştur. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmesinden dolayı pearson kolerasyon analizi uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık derecesi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

### Bulgular

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan kadın gönüllülerin 11' i çalışma grubunda, 31' i kontrol grubunda olduğu görülmektedir. Çalışma grubundaki kadın bireylerin yaşları incelendiğinde %18,2' sinin 18-24 yaş aralığında, %45,5' inin 25-30 yaş aralığında, %27,3' ünün

36-40 yaş aralığında ve %9,1' inin 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki kadın bireylerin yaşları incelendiğinde %32,3' ünün 18-24 yaş aralığında, %25,8' inin 25-30 yaş aralığında, %29,0' inin 31-35 yaş aralığında ve %12,9' unun 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz sıklığına baktığımızda çalışma grubundaki kadın bireylerin %63,6' sının haftada 4-5 gün, %36,4' ünün haftada 6-7 gün egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Kontrol grubundaki kadın bireylerin %22,6' sının haftada 1 gün, %28,8' inin haftada 2-3 gün ve %51,6' sının hiç spor yapmadığı belirlenmiştir. Çalışma grubundaki kadın bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %27,3' ünün 0-3 yıl, %9,1' inin 4-6 yıl, %18,2' sinin 7-9 yıl, %27,3' ünün 10 yıl ve üzeri, %18,2' sinin ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir. Kontrol grubundaki kadın bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %38,7' sinin 0-3 yıl, %3,2' sinin 4-6 yıl, %3,2' sinin 7-9 yıl, %6,5' inin 10 yıl ve üzeri, %48,4' ünün ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek gönüllülerin 39' u çalışma grubunda, 19' u kontrol grubunda olduğu görülmektedir. Çalışma grubundaki erkek bireylerin yaşları incelendiğinde %38,5' inin 18-24 yaş aralığında, %41,0' inin 25-30 yaş aralığında, %10,3' ünün 31-35 yaş aralığında, %2,6' sının 36-40 yaş ve %7,7' sinin 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubundaki erkek bireylerin yaşları incelendiğinde %5,3' ünün 18-24 yaş aralığında, %15,8' inin 25-30 yaş aralığında, %21,1' inin 31-35 yaş aralığında, %21,1' inin 36-40 yaş ve %36,8' inin 41 yaş ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz sıklığına baktığımızda çalışma grubundaki erkek bireylerin %5,1' inin haftada 2-3 gün, %71,8' inin haftada 4-5 gün ve %23,1' inin haftada 6-7 gün egzersiz yaptığı belirlenmiştir. Kontrol grubundaki erkek bireylerin %10,5' inin haftada 1 gün, %10,5' inin haftada 2-3 gün ve %78,9' unun hiç spor yapmadığı belirlenmiştir. Çalışma grubundaki erkek bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %28,2' sinin 0-3 yıl, %25,6' sının 4-6 yıl, %17,9' unun 7-9 yıl, %23,1' inin 10 yıl ve üzeri, %5,1' inin ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir. Kontrol grubundaki erkek bireylerin sportif özgeçmişine bakıldığında %57,9' unun 0-3 yıl, %5,3' ünün 4-6 yıl, %5,3' ünün 7-9 yıl, %5,3' ünün 10 yıl ve üzeri, %26,3' ünün ise hiç spor yapmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde kadın katılımcılarda egzersiz bağımlılığı ölçeği ile mutluluk ölçeği kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,391$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,688$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,821$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,848$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile tolerans

gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,706$ ,  $r=0,854$ ) ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,699$ ,  $r=0,474$ ) ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında çalışma grubunda negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=-0,716$ ) ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,625$ ,  $r=0,362$ ,  $r=0,620$ ,  $r=0,379$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,502$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,509$ ) ilişki tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,698$ ) ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda çalışma ve kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,782$ ,  $r=0,880$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,646$ ), kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,902$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma ve kontrol gruplarında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,762$ ,  $r=0,922$ ) ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ölçeği ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,400$ ) ilişki tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,485$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında kontrol grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,621$ ) ilişki tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,464$ ), kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,724$ ) ilişki tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında çalışma grubunda pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ( $r=0,366$ ), kontrol grubunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ( $r=0,819$ ) ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 1. Kadın Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	n	%	
Çalışma Grubu	Kadın	11	100,0	
Kontrol Grubu	Kadın	31	100,0	
Yaş	Çalışma Grubu	18-24 Yaş	2	18,2
		25-30 Yaş	5	45,5
		36-40 Yaş	3	27,3
		41 Yaş ve Üzeri	1	9,1
	Kontrol Grubu	18-24 Yaş	10	32,3
		25-30 Yaş	8	25,8
		31-35 Yaş	9	29,0
		41 Yaş ve Üzeri	4	12,9
Egzersiz Sıklığı	Çalışma Grubu	4-5 gün	7	63,6
		6-7 gün	4	36,4
	Kontrol Grubu	1 gün	7	22,6
		2-3 gün	8	25,8
		Hiç	16	51,6

Tablo 1. (Devamı)

Değişken		Kategori	n	%
Sportif özgeçmiş	Çalışma Grubu	0-3 yıl	3	27,3
		4-6 yıl	1	9,1
		7-9 yıl	2	18,2
		10 yıl ve üzeri	3	27,3
		Hiç	2	18,2
	Kontrol Grubu	0-3 yıl	12	38,7
		4-6 yıl	1	3,2
		7-9 yıl	1	3,2
		10 yıl ve üzeri	2	6,5
		Hiç	15	48,4
<b>Toplam</b>			<b>42</b>	<b>100,0</b>

Tablo 2. Erkek Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken		Kategori	n	%
Çalışma Grubu		Erkek	39	100,0
Kontrol Grubu		Erkek	19	100,0
Yaş	Çalışma Grubu	18-24 Yaş	15	38,5
		25-30 Yaş	16	41,0
		31-35 Yaş	4	10,3
		36-40 Yaş	1	2,6
		41 Yaş ve Üzeri	3	7,7
	Kontrol Grubu	18-24 Yaş	1	5,3
		25-30 Yaş	3	15,8
		31-35 Yaş	4	21,1
		36-40 Yaş	4	21,1
		41 Yaş ve Üzeri	7	36,8
Egzersiz Sıklığı	Çalışma Grubu	2-3 gün	2	5,1
		4-5 gün	28	71,8
		6-7 gün	9	23,1
	Kontrol Grubu	1 gün	2	10,5
		2-3 gün	2	10,5
		Hiç	15	78,9

Tablo 2. (Devamı)

Değişken	Kategori	n	%	Değişken
Sportif özgeçmiş	Çalışma Grubu	0-3 yıl	11	28,2
		4-6 yıl	10	25,6
		7-9 yıl	7	17,9
		10 yıl ve üzeri	9	23,1
		Hiç	2	5,1
	Kontrol Grubu	0-3 yıl	11	57,9
		4-6 yıl	1	5,3
		7-9 yıl	1	5,3
		10 yıl ve üzeri	1	5,3
		Hiç	5	26,3
<b>Toplam</b>			<b>58</b>	<b>100,0</b>

Tablo 3. Kadın Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Alt boyutları, Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki

Alt Boyut	Gruplar	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Mutluluk Ölçeği	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Çalışma Grubu	1					
	Kontrol Grubu	1					
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Çalışma Grubu	0,445	1				
	Kontrol Grubu	0,821*	1				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma	Çalışma Grubu	0,598	-0,304	1			
	Kontrol Grubu	0,848**	0,502**	1			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Çalışma Grubu	0,706*	0,073	0,274	1		
	Kontrol Grubu	0,854**	0,509**	0,698**	1		
Mutluluk Ölçeği	Çalışma Grubu	-0,097	0,699*	-0,716*	-0,155	1	
	Kontrol Grubu	0,391*	0,474**	0,188	0,250	1	
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Çalışma Grubu	0,688*	-0,028	0,625*	0,620*	-0,315	1
	Kontrol Grubu	0,308	0,133	0,362*	0,379*	-0,185	1

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Tablo 4. Erkek Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Alt boyutları, Mutluluk ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Arasındaki İlişki

Alt Boyut	Gruplar	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Mutluluk Ölçeği	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	Çalışma Grubu	1					
	Kontrol Grubu	1					
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Çalışma Grubu	0,782**	1				
	Kontrol Grubu	0,880**	1				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Çalışma Grubu	0,646**	0,111	1			
	Kontrol Grubu	0,902**	0,621**	1			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Çalışma Grubu	0,762**	0,464**	0,366*	1		
	Kontrol Grubu	0,922**	0,724**	0,819**	1		
Mutluluk Ölçeği	Çalışma Grubu	0,285	0,292	-0,028	0,400*	1	
	Kontrol Grubu	-0,107	-0,168	-0,098	-0,003	1	
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	Çalışma Grubu	0,307	0,010	0,485**	0,230	-0,288	1
	Kontrol Grubu	0,367	0,347	0,347	0,278	-0,262	1

\*P&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

## Tartışma ve Sonuç

Çalışmaya katılan kadın kontrol grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile mutluluk ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,391$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,699$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın kontrol grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,474$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında negatif yönde anlamlı ( $r=-0,716$ ) ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun mutluluk ölçeği ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,400$ ) ilişki tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı kişilerin aşırı egzersiz yapması, egzersiz yapmaktan vazgeçmemesi, egzersiz yapmadığı zaman kendilerini huzursuz hissetmesi, hayatını egzersiz çevresinde şekillendirme isteği, egzersiz yüzünden ailesine ve işine

yeterince vakit ayırmama bunun sonucunda psikolojik ve fizyolojik sıkıntılar yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2000). Araştırmalar incelendiğinde, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın gerginliği azalttığı ve depresyonu azaltmada etkisinin olduğu belirtilmiştir (Harvey ve ark., 2017). Bütün bağımlılıklarda olduğu gibi egzersiz bağımlılığı olan bireyler de egzersiz yaptıktan sonra kendilerinde bir rahatlama ve mutluluk yaşarlar. Çünkü bağımlılık semptomu gösteren bireyler mutluluk semptomları da gösterir (TDK, 2022; Uzbay, 2009). Çolak ve ark. (2019), yapmış oldukları çalışmada fitness merkezine üye bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini incelemiş ve anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk arasında Tekkurşun-Demir (2022), egzersiz bağımlılığı ve mutluluk ilişkisini incelemiş ve egzersiz bağımlılığı ile mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Bu sonuçlara göre bireylerin egzersiz yapmaktan zevk aldıkları ve egzersiz yaparken mutlu oldukları söylenebilir.

Çalışmaya katılan kadın çalışma grubunun egzersiz bağımlılığı ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,688$ ) ilişki tespit

edilmiştir. Kadın çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,625$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın kontrol grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,362$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,620$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kadın kontrol grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan tolerans gelişimi ve tutku değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,379$ ) ilişki tespit edilmiştir. Erkek çalışma grubunun sosyal görünüş kaygısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma değerleri arasında pozitif yönde anlamlı ( $r=0,485$ ) ilişki tespit edilmiştir. Kişilerin fiziksel görünüşleri hakkında çevrelerinden olumsuz dönütler alması sonucunda spora olan yönelimlerini arttırdıkları düşünülmektedir. Hazar ve Özpolat (2023), yapmış oldukları çalışmada fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısını incelemiş ve araştırmada egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Doğan, Elçi ve Gürbüz (2022), yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Erdem (2022), yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlemiştir. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarımızı destekler niteliktedir. Çalışma sonuçlarımızın aksi yönde Özdemir ve ark. (2010), yapmış oldukları çalışmada egzersize katılım gösteren bireylerin spor yapmayan bireylere göre sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Alemdağ ve Öncü (2015), fiziksel aktiviteye katılım durumu ile sosyal görünüş kaygısı

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışmalar doğrultusunda bireylerin düzenli egzersiz yapmaları sonucunda dış görünüşlerinde olan iyileşmeler neticesinde sosyal görünüş kaygılarının azaldığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan kadın çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Erkek çalışma ve kontrol gruplarının mutluluk ölçeği ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği değerleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Literatür incelendiğinde çalışma sonuçlarımızın aksi yönünde, Kaplan ve ark. (2021), yapmış oldukları çalışmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Göksel ve ark. (2018), yapmış oldukları çalışmada bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarını incelemiş ve sosyal görünüş kaygısı ile mutluluk arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçların farklılık göstermesinin sebebinin çalışma gruplarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde var olan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, kişilerin sosyal görünüş kaygı durumlarının azalmasının mutluluk seviyelerini arttırdığını göstermektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, düzenli olarak egzersiz yapmanın bireylere hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumlu etkiler sağlamasıyla birlikte, egzersiz bağımlılığının kişilerin bireysel ve sosyal yaşantısını aksatması, hatta sakatlık durumunda bile egzersizlere devam edilmesi durumunda bir takım olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir. Kişilerin daha güzel bir fiziksel görüntüye sahip olmaya çalışması ve bunun sonucunda egzersize bağımlı hale gelmesi psikolojik ve fizyolojik birçok sıkıntıya neden olabilmektedir. Ayrıca elde edilen verilerden, bireylerin mutluluk düzeylerinde gerçekleşen artışın, egzersizlere olan bağımlılık seviyelerindeki artış ile paralellik gösterdiği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240.
- Adams, J., Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Mental Bozuklukların Teşhis ve İstatistik El Kitabı*, 5. Baskı. Arlington, TX: American Psychiatric Publishing.
- Çalışkan, K., (2010) "Mutluluk", İçinde Kurumlarda İyilik Var, Edt. Güler İslamoğlu, Ankara:Nobel Yayıncılık.
- Demir, G. T. Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk İlişkisi ile Egzersiz Yapamama Durumunda Yaşananlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 281-296
- Demir, G. T., & Namlı, S. (2022). Egzersiz Bağımlılığı: Tenis Oyuncuları Örneği. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 1-7.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice* 18(29) 303–354.
- Doğan, M., Gürkan, E. L. Ç. İ., & GÜRBÜZ, B. Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 39.39.
- Erdem E. (2022). Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yeme Tutum Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü
- Göksel, A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3): 88-101.



- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (1st ed.). New York: Routledge.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli Örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15
- Kaplan, V., Polat, B., & Ertuğrul, A. E. (2021). Öğrencilerin Yaşadıkları Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Öznel İyi Oluş Algıları Arasındaki İlişki. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 1029-1056.
- Koruc, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri*
- Leary, M.R. & Kowalski, R.M. (1995), "The Self-Presentation Model of Social Phobia". Edt: Heimberg, R.G., M.R. Liebowitz, D.A. Hope ve F.R. Schneier, *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, Guilford Press, New York, s.94-112.
- M., Çolak., Başaran, Z., Doğanay, S. ve Erdal, R. (2019, April). Examination of exercise addiction, happiness and life satisfaction of persons continuing to fitness centers in terms of personal characteristics. 2. International Conference on Sports for All and Wellness kongresinde sunulan bildiri, Antalya.
- MacLaren, V.V.; Best, L.A. Multiple addictive behaviors in young adults: Student norms for the Shorter PROMIS Questionnaire. *Addict. Behav.* **2010**, 35, 252–255
- Myers, D.G. & Deiner, E. (1996), "The Pursuit of Happiness", *Scientific American*, Vol.274, 54–56
- Özdemir, R. A., Cuğ, M., & Çelik, Ö. (2010). Genç Yetişkin Üniversite Öğrencilerinde Farklı Türde Egzersiz Uygulamalarının Sosyal Fizik Kaygı Düzeyine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 60-70.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Pinna F., Dell'Osso B., Di Nicola M., Janiri L., Altamura AC, Carpiniello B., et al. (2015). Davranışsal bağımlılıklar ve DSM-IV-TR'den DSM-5'e geçiş. *J. Psikopat.* 21, 380–389
- Taylor, A.H. (2000). *Physical activity, anxiety and stress. in: physical activity and psychological wellbeing*. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boutcher, H. (Eds). London: Routledge.
- Türk Dil Kurumu (2022, 12 Nisan). Bağımlılık nedir? *Türk Dil Kurumu* (2022, 12 Nisan). Bağımlılık nedir?
- Uzday, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 9(1), 5-15.
- Veenhoven R. & Dumludağ D. (2015) "İktisat ve Mutluluk", İktisat ve Toplum Dergisi, Sayı: 58, 46-51
- Veenhoven, R., (1984), *Conditions of Happiness*, Kluwer Academic
- Zmijewski, C. F., Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.