

Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı İlişkisi¹

Mehmet DOĞAN²  Gürkan ELÇİ³  Bülent GÜRBÜZ⁴ 

Öz

Bu çalışmanın amacı, egzersiz katılımcıları için egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısındaki farklılıkları belirlemek ve egzersiz bağımlılığı semptomları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırma grubunu 79 kadın ve 167 erkek olmak üzere toplam 246 (ortalama yaş: 26,94 yıl) egzersiz katılımcısı oluşturmuştur. Katılımcıların tümü “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” ve “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği”ni cevaplamışlardır. Parametrik testlerin varsayımlarının karşılanmasından sonra, verilerin analizi için t-testi, MANOVA, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri kullanılmıştır. MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkenine göre “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21”in “Zaman ve Egzersiz Tercih”, “Kontrol Eksikliği” ve “Tolerans” alt boyut puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Egzersize katılım sıklığı değişkenine göre ise, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21”in “Devamlılık” alt boyutu hariç tüm alt boyutlarında grupların ortalama puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$). Yapılan t-testi analizi sonuçları bireysel ya da grup olarak egzersize katılan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Bununla birlikte, sosyal görünüş kaygısı ile “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21”in “Zaman ve Egzersiz Tercih” ve “Devamlılık” alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır. Sonuç olarak, egzersize daha sık katılan bireylerin daha yüksek egzersiz bağımlılığı semptomları gösterdiği, egzersize daha az sıklıkla katılanların ise daha düşük seviyede sosyal görünüş kaygısına sahip olduğu söylenilebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Egzersiz Katılımcıları

Relationship Between Exercise Dependence and Social Appearance Anxiety

Abstract

This study aimed at examining the differences in exercise dependence and social appearance anxiety among exercise participants, and determine the relationship between exercise dependence symptoms with social appearance anxiety. The study research group consisted of 246 (Mean age: 26,94 years) exercise participants, 79 women and 167 men. Each of the participants filled “Exercise Dependence Scale-21” and “Social Appearance Anxiety Scale”. After testing the assumptions of parametric tests, t-test, MANOVA, ANOVA and Pearson correlation analysis were used to analyze the data. The MANOVA results revealed a significant main effect for gender on exercise dependence, and univariate analysis showed significant differences in the

¹ Bu çalışma 2017 yılında düzenlenen Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

² Sorumlu Yazar: Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, Ankara, Türkiye, mdogannet@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-0373-0047>

³ Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın, Türkiye, gurkanelci@gmail.com <https://orcid.org/0000-0002-8889-9692>

⁴ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye, bulentgurbuz@gmail.com <https://orcid.org/0000-0003-2424-2111>

subscales “Time and Exercise Preference”, “Lack of Control”, and “Tolerance” subscales of “Exercise Dependence Scale-21” ($p<0.05$). According to the variable of frequency of participation in exercise, there was a statistically significant difference between the mean scores of the groups in all sub-dimensions of exercise addiction, except for the “Continuance” subscale ($p<0.05$). T-test analyses indicated that there were mean differences in the social appearance anxiety scores between the individuals who prefer to participate the exercise single or not ($p<0.05$). Furthermore, there were positive and significant correlation between social appearance anxiety and “Time and Exercise Preference” and “Continuance” subscales of “Exercise Dependence Scale-21”. As a result, it can be concluded that frequently exercise participants were more likely to exhibit exercise dependency than less frequently participants but did not exhibit more social appearance anxiety.

Keywords: Exercise Dependence, Social Appearance Anxiety, Exercise Participants.

GİRİŞ

Serbest zamanlarda düzenli olarak egzersize katılım, bireylere hem fizyolojik hem de sosyo-psikolojik anlamda fayda sağlamaktadır (Cuthbert, King-Shier, Ruether, Tapp, Wytmsa-Fisher, Fung, ve Culos-Reed, 2018; Doğan, 2021; Elçi ve diğerleri, 2019; Gürbüz, 2017; Ito ve diğerleri, 2018; Knapen ve diğerleri, 2015). Ancak uygulanan egzersizlerin türü, şiddeti, süresi ve hangi sıklıkta yapıldığı, fayda sağlama noktasında iyi analiz edilmelidir. Aksi takdirde bu egzersizler birey için olumsuz sonuçlar da doğurabilir.

Bilgi eksikliği ve plansız uygulanan fiziksel aktivitelerin olumsuz sonuçlarını inceleyen araştırmacılar öncelikle egzersiz bağımlılığına odaklanmışlardır. Egzersiz bağımlılığı, fizyolojik (tolerans/yoksunluk v.b) ve psikolojik (kaygı, depresyon v.b) semptomlarda ortaya çıkan, kontrol edilemeyen aşırı egzersiz davranışına neden olan, fiziksel aktiviteye aşırı özlem duyma hissi olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin, egzersiz yapma zorunluluğu dürtüsü ile birlikte kişisel ve sosyal hayatlarını olumsuz bir şekilde etkileyerek ortaya çıkan egzersiz davranışdır (Szabo ve diğerleri, 2016). Yapılan görüşmeler sonucunda, egzersiz bağımlılığı semptomları gösteren bireyler, özellikle psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmedikleri zamanlarda daha fazla egzersiz yapma isteği duyduklarını ve egzersiz yaparak kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir (Yeltepe Ercan, 2013). İnsanın toplumsal ve duygusal bir varlık olduğu göz önüne alındığında, sosyal hayatında yaşadığı zorlukların bir sonucu olan kaygı da bu bağlamda önemli bir faktör olarak

değerlendirilmelidir. Egzersiz bağımlılığının önemli bir belirleyicisi olduğunu düşündüğümüz, kişinin sosyal hayatında yaşadığı görünüş kaygısı bu doğrultuda önemi göz ardı edilemeyecek ölçüde değerli bir kavramdır.

Doğan (2010) sosyal görünüş kaygısını, bireyin kendi bedeni ve görünüşü ile ilgili algıladığı beden imajının sonucu olarak tanımlamaktadır. Bireyin görünüşü itibari ile fiziksel yapısı (kilo, boy, kas yapısı v.b.), ten rengi, jest ve mimikleri, yüz şekli (gülüşü, sinirlenmesi, ağlaması v.b.) gibi kavramlar sosyal görünüş kaygısı ile ilişkili olarak tanımlanan çok kapsamlı bir fenomen olarak karşımıza çıkmaktadır (Hart ve diğerleri, 2008). Birey, yaşadığı toplum gereği edindiği tecrübe, kültür ve moda etkisi ile birlikte o topluma uygun olarak zihninde ideal bir görünüş imgesi geliştirmektedir (Kılıç, 2015). İdeal görünüş imge düzeyine sahip olmayan bireylerin psikolojik olarak sosyal anlamda görünüş kaygısı yaşaması da bu bağlamda beklenen bir durumdur.

Alanyazın incelendiğinde egzersiz bağımlılığı (Bircher ve diğerleri, 2017; Çingöz ve Mavibaş, 2022; Divine ve diğerleri, 2018; Terry ve diğerleri, 2004; Yıldırım ve diğerleri, 2017) ve sosyal görünüş kaygısı (Dakanalis ve diğerleri, 2015; Jazaieri ve diğerleri, 2012; Levinson ve Rodebaugh, 2011; Toprak ve Saraç, 2018) kavramlarını inceleyen çalışmaların varlığı tespit edilmiştir. Her iki araştırma konusunu ilişki olarak ele alan çalışmalara literatürde rastlanmamış olması bu araştırmanın önemine vurgu yapmaktadır. Bu noktada egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi

sağlık ve zindelik için refah toplumların kazanımı noktasında bireyleri bilgilendirmek, literatüre katkı sağlamak ve benzer çalışmalara örnek teşkil etmesi bakımından önem kazanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Buradan hareketle bu çalışmanın amacı; egzersiz katılımcıları için egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısındaki farklılıkları belirlemek bununla birlikte egzersiz bağımlılığı semptomları ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

Egzersiz katılımcılarının;

1. Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı düzeyi nedir ve bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışmada sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan ve nicel araştırma eğilimli tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2012) tarama yöntemini, geçmişte ya da mevcut durumun var olduğu şekliyle betimlenebildiği gibi aynı zamanda araştırmaya konu olan durumu, bireyi ya da olguyu kendi koşulları içerisinde olduğu gibi tanımlamak, mevcut durumu değiştirmeden gözlemlemek olarak tanımlamaktadır.

Katılımcılar

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Araştırma Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı tarafından (01/008/2022-13/126) onaylıdır. Araştırmanın çalışma grubunu; Ankara ilindeki sağlık ve zindelik kulüplerine üyeliği bulunan, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 79 kadın (Ortaş= 27.28±11.68) ve 167 erkek (Ortaş=

26.78±11.13) toplam 246 (Ortaş= 26.94±11.29) gönüllü egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır. Medeni hâl bakımından örneklem grubunun %74,4 bekâr %24,4'ü ise evlidir. Katılımcıların %50,4 herhangi bir gelir getiren işte çalışmıyor %49,6'sı ise yarı veya tam zamanlı olarak bir mesleğe sahiptir. Son olarak eğitim bakımından katılımcıların %74,4'ü üniversite %16,3'ü lise mezunudur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından oluşturulan 'Kişisel Bilgi Formu' araştırmanın örneklem grubunu oluşturan egzersiz katılımcıları hakkında bilgi toplamak amacıyla çalışmanın inceleme konusu olan yaş, cinsiyet, egzersize katılım sıklığı ve egzersize katılım türü ile ilgili sorulardan meydana gelmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (EBÖ-21)

Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilen 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21' Gürbüz ve Aşçı (2006) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. (EBÖ-21) 21 madde ve 5 alt faktörden (zaman ve egzersiz tercihi, kontrol eksikliği, geri çekilme etkileri, tolerans, devamlılık) oluşmakta olup ölçek maddeleri "Hiçbir Zaman (1)", "Nadiren (2)", "Bazen (3)", "Sık sık (4)", "Çok sık (5)", "Her zaman (6)" şeklinde puanlanmaktadır. Bu çalışmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının 'zaman ve egzersiz tercihi' alt boyutu için .88 'kontrol eksikliği' alt boyutu için .78 'geri çekilme etkileri' alt boyutu için .75 'tolerans' alt boyutu için .80 'devamlılık' alt boyutu için .61 olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve diğerleri, (2008) tarafından geliştirilen 'Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' Doğan (2010) tarafından geçerlik-güvenirlik çalışması sonucu Türkçeye uyarlanmıştır. (SGKÖ) 16 madde ve tek faktörden oluşmakta olup ölçek maddeleri "Hiç Uygun Değil (1)", "Uygun Değil (2)",

“Biraz Uygun (3)”, “Uygun (4)”, “Tamamen Uygun (5)” şeklinde puanlanmaktadır. Bu araştırmada toplanan veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .95 olduğu tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları elektronik ortamda hazırlandıktan sonra egzersiz katılımcılarına mobil cihazlar aracılığı ile ulaştırılmıştır. Veri toplama aracı, Ankara ilindeki sağlık ve zindelik kulüplerinden gerekli izinler alındıktan sonra bu kulüplere üyeliği bulunan egzersiz katılımcılarına uygulanmıştır. Gönüllü katılım ilkesi esas alınan bu çalışmada araştırma grubuna veri toplama aracının doldurulması hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Her bir ölçeğin uygulanma süresi yaklaşık 8 dakika sürmüştür. Araştırmacılar

tarafından toplanan 254 form kontrol edilerek aralarında eksik bilgi ve yanlış doldurulan ölçekler çalışma kapsamı dışında tutulmuş, nihayetinde değerlendirilmek üzere toplam 246 form veri analizi yapılmak üzere bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın analiz sürecinde SPSS 22 istatistik paket kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine çarpıklık ve basıklık değerleri ile Levene testine ilişkin sonuçlara bakılarak karar verilmiştir. (Büyüköztürk, 2012). Analizlerde uygulanan testler, betimsel istatistik, t-test, ANOVA, MANOVA ve Pearson korelasyondur. Ölçeklerin güvenilirliklerini belirlemek için de Cronbach Alpha katsayı değerleri hesaplanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Ölçek Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
EBÖ-21									
	Zaman ve Egzersiz Tercihi	9	246	2.99	1.03	.063	-.492	1.00	5.67
	Kontrol Eksikliği	3	246	2.99	1.05	.260	-.326	1.00	6.00
	Geri Çekilme Etkileri	3	246	3.01	1.19	.386	-.240	1.00	6.00
	Tolerans	3	246	3.46	1.21	.285	-.224	1.00	6.00
	Devamlılık	3	246	2.75	1.04	.228	-.309	1.00	5.67
SGKÖ		16	246	2.21	1.00	.539	-.918	1.00	4.75

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, EBÖ-21’den aldıkları puanların aritmetik ortalaması faktör bazında incelendiğinde en yüksek ortalamanın ‘Tolerans’ (3.46) alt boyutunda en düşük ortalamanın ise ‘Devamlılık’ (2.75) alt boyutunda olduğu görülmektedir. Katılımcıların SGKÖ’den aldıkları toplam

puanların aritmetik ortalaması (2.21)’dir. Ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre MANOVA ve t-testi sonuçları (EBÖ-21 ve SGKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Kadın (n=79)		Erkek (n=167)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss
EBÖ-21					
	Zaman ve Egzersiz Tercihi	2.74	.92	3.11	1.06
	Kontrol Eksikliği	2.63	1.04	3.16	1.16
	Geri Çekilme Etkileri	2.92	1.10	3.05	1.24
	Tolerans	3.09	1.05	3.64	1.24
	Devamlılık	2.71	1.00	2.77	1.06
SGKÖ					
		2.28	.98	2.18	1.01

MANOVA analizi sonuçları, cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığı puanları üzerindeki temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir ve hangi bağımlı değişkenin çok değişkenli anlamlılığa katkı sağladığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına göre ise “EBÖ-21”in ‘Zaman ve Egzersiz Tercihi’ ($F(244) = 11.050$; $p < .05$), ‘Kontrol Eksikliği’ ($F(244) = 6.150$; $p < .05$) ve ‘Tolerans’ ($F(244) = .013$; $p < .05$) alt boyut

puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu üç alt boyutta erkek katılımcıların ortalama puanları kadınlardan daha yüksektir. Bağımsız örneklem için yapılan t-testi analizi sonuçları kadın ve erkek katılımcıların “SGKÖ” ($t(244) = .743$; $p > .05$) ortalama puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Egzersize katılım sıklığına göre MANOVA-ANOVA sonuçları (EBÖ-21 ve SGKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Haftada 1 gün (n=80)		Haftada 2 gün (n=30)		Haftada 3 ve daha fazla gün (n=136)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss
EBÖ-21							
	Zaman ve Egzersiz Tercihi	2.82	1.04	2.77	1.09	3.14	.99
	Kontrol Eksikliği	2.73	1.01	2.78	1.16	3.19	1.19
	Geri Çekilme Etkileri	2.60	.95	3.15	1.27	3.22	1.25
	Tolerans	2.89	.96	3.11	1.12	3.87	1.21
	Devamlılık	2.67	.91	2.76	1.15	2.80	1.09
SGKÖ							
		2.73	.92	1.85	.82	1.98	.97

MANOVA analiz sonuçları, egzersize katılım sıklığı değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğunu göstermiştir. “EBÖ-21”in ‘Zaman ve Egzersiz Tercihi’ ($F(243) = 3.277$; $p < .05$), ‘Kontrol Eksikliği’ ($F(243) = 4.588$; $p < .05$), ‘Geri Çekilme Etkileri’ ($F(243) = 7.402$; $p < .05$) ve ‘Tolerans’ ($F(243) = 20.821$; $p < .05$) alt boyutları için ortalama puanlar arasında anlamlı farklılık söz konusudur. ANOVA

analizi ve bunu takiben yapılan Tukey HSD testi, egzersize katılım sıklığı değişkeninin bireylerin “SGKÖ” ($F(243) = 18.511$; $p < .05$) ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Egzersize haftada bir gün katılan araştırma grubunun sosyal görünüş kaygı puanlarının egzersize daha sık katılanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Egzersize katılım türüne göre MANOVA ve t-testi sonuçları (EBÖ-21 ve SGKÖ)

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bireysel (n=149)		Grup (n=97)	
		Ort.	Ss	Ort.	Ss
EBÖ-21					
	Zaman ve Egzersiz Tercihi	3.04	1.00	2.92	1.08
	Kontrol Eksikliği	3.01	1.07	2.96	1.26
	Geri Çekilme Etkileri	3.00	1.13	3.02	1.29
	Tolerans	3.54	1.18	3.33	1.24
	Devamlılık	2.76	1.02	2.74	1.08
SGKÖ					
		2.39	1.03	1.93	.90

Yapılan analiz sonuçları, bireysel ya da grup olarak egzersize katılım türü değişkeninin, egzersiz bağımlılığı üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan t-testi analizi sonuçlarına göre ise, bireysel ya da grup olarak egzersize katılan bireylerin

“SGKÖ” ($t(244) = 3.623$; $p < .00$) ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel olarak egzersize katılım gösteren bireylerin ortalama puanları grup olarak egzersize katılanlardan daha yüksektir (Tablo 4).

Tablo 5. EBÖ-21 ve SGKÖ Alt Boyutları Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
EBÖ-21						
	(1) Zaman ve Egzersiz Tercihi					
	(2) Kontrol Eksikliği	.67*				
	(3) Geri Çekilme Etkileri	.53*	.47*			
	(4) Tolerans	.61*	.60*	.43*		
	(5) Devamlılık	.60*	.58*	.48*	.48*	
SGKÖ						
		.20*	.06	.03	-.08	.18*

Tablo 5’e göre “EBÖ-21”in alt boyutları ‘Zaman ve egzersiz tercihi’ ile “SGKÖ” ($r = .20$; $p < .05$) ve ‘Devamlılık’ ile “SGKÖ” ($r = .18$; $p < .05$) arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bununla birlikte “EBÖ-21”in tün alt boyutları arasında istatistiksel anlamda pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; egzersiz katılımcıları için egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısındaki farklılıkları belirlemek ayrıca

egzersiz bağımlılığı semptomları ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların, EBÖ-21’in ‘zaman ve egzersiz tercihi’, ‘kontrol eksikliği’ ve ‘tolerans’ alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilirken diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık görülmemiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği ve ortalama puanların erkek katılımcılar lehine sonuçlandığı (Cicioğlu ve diğerleri, 2019; Hausenblas ve Fallon, 2002; Smith ve diğerleri, 2010) çalışmalar literatürde mevcuttur. Ancak Miller ve Mesagno (2014) erkek ve kadın katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığının belirleyici bir

faktör olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, katılımcıların SGKÖ puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sonuç literatürde bazı çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Aktaş ve Çelebi, 2018; Çetinkaya ve diğerleri, 2019; Göksel ve diğerleri, 2018). Bu bulguların aksine Toprak ve Saraç'ın (2018) kadın ve erkek sporcular üzerinde yaptığı araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygı düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Kadının sosyo-kültürel bakımdan üstlendiği rol göz önüne alındığında, bu durumun daha fazla egzersiz için ayrılan zamanı kısıtladığı ayrıca metabolik ve fizyolojik yapısı bakımından erkeklerin daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları sergilemesi açıklanabilir nedenler olarak değerlendirilebilir.

Egzersize katılım sıklığı değişkenine göre katılımcıların, EBÖ-21'in 'Zaman ve Egzersiz Tercihi', 'Kontrol Eksikliği', 'Geri Çekilme Etkileri' ve 'Tolerans' alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde ulaşılan sonuçlar, serbest zamanlarda egzersize katılan bireylerde ve elit sporcularda egzersize katılım sıklığı arttıkça egzersiz bağımlılığı semptomlarının görüldüğü yönündedir (Back ve diğerleri, 2019; Lichtenstein ve diğerleri, 2014; Orhan ve diğerleri, 2019; Torstveit ve diğerleri, 2018). Yapılan analiz sonuçları, egzersize katılım sıklığı değişkeninin bireylerin SGKÖ ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde egzersize az, düzensiz ve hiç katılmayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşadığı (Yazıcı ve diğerleri, 2016) görülmektedir. Kuruç ve Arsan (2009) egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörleri 4 temel başlık (bireysel ayrılıklar, psikolojik etmenler, sosyal etmenler ve program etmenleri) altında incelemektedir. Buradan hareketle bireylerin sosyo-psikolojik yapısı göz önüne alındığında egzersize daha sık katılım göstermeleri ve bunun sonucunda egzersiz bağımlılığı semptomları sergilemeleri bu faktörlere bağlanabilir. Düzenli olarak egzersize

katılımın bireye olan faydalarını (zihinsel, sosyal, fiziksel ve fizyolojik) düşündüğümüzde egzersize daha sık katılan bireylerin daha az sosyal görünüş kaygısı yaşaması da beklenen bir durumdur.

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, egzersize katılım türünün (bireysel ya da grup) EBÖ-21 üzerindeki temel etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Bunun yanı sıra bireysel ya da grup olarak egzersize katılan bireylerin SGKÖ ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireysel olarak egzersize katılanların ortalama puanları grup olarak egzersize katılan bireylerden daha yüksektir. De La Vega ve diğerleri (2016) yaptığı çalışmada, bireysel ve takım olarak egzersize katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ortalama puanları arasında anlamlı fark görülmemiştir. Ancak bu sonucun aksini savunan, anlamlı farklılığın tespit edildiği araştırmalar da literatürde mevcuttur (Bingöl ve Bayansalduz, 2016; Kovacsik ve diğerleri, 2020). Egzersize grup olarak katılımın, bireye sosyallik ve dışa dönük bir yapı kazandırdığı dikkate alınır, bireysel olarak egzersiz yapan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının anlamlı derecede yüksek olması da açıklanabilir bir neden olarak görülebilir.

EBÖ-21'in alt boyutları 'zaman ve egzersiz tercihi' ve 'devamlılık' ile SGKÖ arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Literatür incelendiğinde EBÖ-21 ile SGKÖ arasındaki korelasyonu araştıran çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak Chang ve diğerleri (2019) egzersiz bağımlılığı ile algılanan beden imajı arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yaptıkları araştırmada anlamlı sonuçlara ulaşmışlardır. White (2013) sosyal görünüş kaygısı ile sosyal fizik kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmiştir.

Araştırmaya dahil olan egzersiz katılımcılarının cinsiyet, egzersize katılım sıklığı ve egzersize katılım türü gibi değişkenlerin, egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı

alt boyutları ‘Zaman ve egzersiz tercihi’ ve ‘Devamlılık’ ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte, yüksek egzersiz bağımlılığı semptomları gösteren bireylerin daha sık egzersize katıldığı, düşük seviyede sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin ise egzersize daha az katılım gösterdiği söylenebilir.

Araştırma grubunun Ankara ilinde yaşayan 18-65 yaş aralığı egzersiz katılımcılarından oluşması çalışmanın sınırlılığının belirleyici özelliğidir. Düzenli olarak egzersize katılımın bireyler üzerinde fizyolojik ve sosyo-psikolojik etkilerinin varlığı kabul edilebilir bir gerçek olsa da egzersize aşırı özlem duyma, sağlık engellerine rağmen egzersiz yapma isteği v.b. faktörler, egzersize bağımlı olmak gibi bir etki de yaratmaktadır. Bu konuda sağlık ve zindelik kulüpleri ile amatör ve profesyonel kulüpler, spor psikologlarından gerekli desteği alarak bu durumun önüne geçebilirler. Egzersize katılımın sosyal faydaları göz önüne alındığında, iyi bir antrenman ve eğitim programı ile aşırıya kaçmadan düzenli olarak yapılan egzersizler bireylere sosyal görünüş kaygı düzeylerinde de pozitif yönde katkı sağlayacaktır. Özellikle sağlık ve zindelik kulüpleri bu konuyu göz ardı etmeden bilimsel çalışmaları takip etmeli ve bilim insanları ile işbirlikçi bir yaklaşım içerisinde olmalıdır.

Yazarların Makaleye Katkı Beyanı

Makale tasarımı: Bülent Gürbüz; Literatür taraması: Mehmet Doğan, Gürkan Elçi; Verilerin toplanması: Mehmet Doğan, Gürkan Elçi; Verilerin Analizi: Bülent Gürbüz; Makale yazımı: Makalenin ilk taslağı Mehmet Doğan ve Gürkan Elçi tarafından yazılmış, Bülent Gürbüz makalenin versiyonları hakkında yorumlar yapmıştır. Tüm yazarlar makalenin son halini okudu ve onayladı; Dergi yazım kurallarına uygun şekilde düzenlenerek gönderilmesi: Mehmet Doğan

Çıkar Çatışması

Yazarların beyan edecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek

Bu çalışmanın yapılabilmesi için herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma Helsinki bildirgesi ile uyumludur. Araştırma Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı tarafından (01/008/2022-13/126) onaylıdır.

Hakem Değerlendirmesi

Kör hakemlik süreci sonrası yayınlanmaya uygun bulunmuş ve kabul edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, I., ve Çelebi, M. (2018). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman egzersizleri ile sosyal görünüm kaygıları arasındaki ilişki. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(14), 117-125.
- Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2019). Psychological risk factors for exercise dependence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(3), 827-835.
- Bingöl, E., ve Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches. *The Anthropologist*, 24(3), 827-835.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Büyükoztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için veri analiz el kitabı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara
- Chang, C.C., Pan, M.C., & Shu, S.T. (2019). Relationship between self-presentation, exercise dependence, and perceived body

- image, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(6), 617-629.
- Cicioğlu, H.İ., Demir, G.T., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri, *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Cuthbert, C.A., King-Shier, K.M., Ruether, J.D., Tapp, D.M., Wytsma-Fisher, K., Fung, T.S., & Culos-Reed, S.N. (2018). The effects of exercise on physical and psychological outcomes in cancer caregivers: Results from the RECHARGE randomized controlled trial, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 52, 8(13), 645-661.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., ve Çiftçi, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 904-922.
- Çingöz, Y.E., ve Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2), 19-28.
- Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Zanetti, M.A., Volpato, C., Riva, G., Clerici, M. & Cipresso, P. (2015). The social appearance anxiety scale in Italian adolescent populations: Construct validation and group discrimination in community and clinical eating disorders samples. *Child Psychiatry and Human Development*,
- De La Vega, Parastatidou, I.S., Ruiz-Baroquin, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 325-331.
- Divine, A., Roberts, R., & Hall, C.R. (2018). Revisiting the exercise imagery and exercise-dependence relationship, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(2), 191-202.
- Doğan, T. (2010). Turkish adaptation of social appearance anxiety scale (SAAS) validity and reliability study. *Hacettepe Journal of Education*. 39, 151-159.
- Doğan, M. (2021). *Serbest zaman doyumunu, mutluluk ve algılanan sağlık ilişkisinde kültürel uyumun rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Elçi, G., Doğan, M., ve Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences-IJSETS*, 5(2), 93-106.
- 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.
- Gürbüz, B. (2017). *The conception and perception of leisure in Turkey*. In K. Henderson, & A. Sivan (Eds), *Leisure from International Voices*, Champaign, II: Sagamore Publishing.
- Gürbüz, B., ve Aşçı, F.H. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi -ön çalışma-. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
- Hart, T.A., Flora, D.B., Palyo, S.A., Fresco, D.M., Holle, C., & Heimberg, R.C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2002). Exercise dependence: A systematic review, *Psychology Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hausenblas, H.A., & Fallon, E.A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, *Int J Eat Disord*, 32(2), 179-185.
- Jazaieri, H., Goldin, P.R., Werner, K., Ziv, M., & Gross, J.J. (2012). A randomized trial of MBSR versus aerobic for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 715-731.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Knapen, J., Vancampfort, D., Moriën, Y., & Marchal, Y. (2015). Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression, *Disability and Rehabilitation*, 37(16), 1490-1495.
- Koruç, Z., ve Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 105-113.

- Kovacsik, R., Soós, I., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176-186.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Levinson, C.A., & Rodebaugs, T.L. (2011). Validation of the social appearance anxiety scale: Factor, convergent, and divergent validity. *Assesment*, 18(3), 350-356.
- Lichtenstein, M.B., Larsen, K.S., Christiansen, E., Stoving, R.K., & Bredahl, T.V.G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 431-437.
- Miller, K.J., & Mesagno, C., (2014). Personality traits and exercise dependence: Exploring the role of narcissism and perfectionism, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(4), 368-381.
- Orhan, S., Yücel, A.S., Gür, E., ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi, *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Smith, D., Wright, C., & Winrow, D. (2010). Exercise dependence and social physique anxiety in competitive and non-competitive runners, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 61-69.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2016). Exercise addiction. In V. R. Preedy (Ed.), *Neuropathology of drug addictions and substance misuse volume 3: general processes and mechanisms, prescription medications, caffeine and areca, polydrug misuse, emerging addictions and non-drug addictions*. 984-992. London: Academic Press.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Toprak, N., ve Saraç, L. (2018). Sporcuların sosyal görünüş kaygısı ve kilofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.
- Torstveit M.K., Fahrenholtz I.L., Lichtenstein M.B., Stenqvist, T.B., & Melin, A.K. (2019). Exercise dependence, eating disorder symptoms and biomarkers of Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) among male endurance athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*; 5(1), e000439.
- Ito, E., Walker, G.J., Mitas, O., & Liu, H. (2018). Cultural similarities and differences in the relationship between types of leisure activity and happiness in Canadian, Chinese, and Japanese university students, *World Leisure Journal*, 61(1), 30-42.
- White, E.K. (2013). The role of social physique anxiety and social appearance anxiety in the body checking behaviors of male and female college students. UNLV Theses, Dissertations, Professional Papers, and Capstones. 1962.
- Yazıcı, Ö.F., Caz, Ç., ve Tunçkol, H.M. (2016). Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 2(2), 60-65.
- Yeltepe Ercan, H. (2013). *Spor ve Egzersiz Psikolojisi*. 2. Basım, Nobel akademik yayıncılık: Ankara.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Özkan, I, Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.