

Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk İlişkisi ile Egzersiz Yapamama Durumunda Yaşananlar

Gönül TEKKURŞUN DEMİR 

Serbest Araştırmacı

Araştırma Makalesi

DOI:10.53434/gbesbd.1118766

Öz

Araştırmada, haftada en az dört gün egzersiz yapan ve riskli, bağımlı, yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olan bireylerin, egzersiz yapamadığı zamanlarda tecrübe ettiği duygu ve davranışların saptanması, egzersiz bağımlılığı-mutluluk düzeylerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Karma modelin kullanıldığı araştırmanın nicel basamağına 452, nitel basamağına 103 birey katılmıştır. Araştırmada açık uçlu soru formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Nitel verilerin analizinde içerik analizi, nicel verilerin analizinde regresyon ve Pearson Moment Korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırmanın nitel bulgularında, katılımcıların egzersize katılmadığı anlarda, olumsuz hissettiğine, olmayan bir şeyi olmuş gibi hissettiğine, sosyal ilişkilerde aksama yaşadığına, olumsuz davranış sergilediğine dair görüş bildirdiği tespit edilmiştir. Araştırmanın nicel bulgularında, katılımcıların mutluluk ve egzersiz bağımlılığı puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda ise, egzersiz bağımlılığının mutluluktaki değişimin %19'unu açıkladığı, egzersiz bağımlılığının mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Araştırmada, katılımcıların egzersize katılmadığı zamanlarda duygu ve davranışlarının olumsuz etkilendiği, egzersiz bağımlılığındaki artışın mutluluk düzeyini arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar sözcükler: Egzersiz bağımlılığı, Mutluluk, Karma model, Egzersiz yapamama durumu

Relationship between Exercise Addiction and Happiness and Experiences in the Case of Exercise Intolerance

Abstract

The study, aimed to determine the individual's emotion and behaviors they have when they don't exercise at least four days a week and who are risky, dependent and have a high level of exercise addiction, and to determine their exercise addiction-happiness levels. Four hundred fifty-two individuals participated in the quantitative step of the research, in which the mixed model was used, and 103 individuals participated in the qualitative step. Open-ended question form, Exercise Addiction Scale and Happiness Scale were used in the study. While the content analysis was used in the analysis of qualitative data, regression and Pearson Moment Correlation analysis were used to analyze quantitative data. In study's qualitative findings, it was determined that the participants stated that they felt negative, felt that what had not happened as if it happened, had a disruption in social relations, and exhibited negative behavior when they could not participate in the exercise. In the study's quantitative findings, a moderate positive correlation was found between the happiness and exercise addiction scores of the participants. As a result of the regression analysis, it was determined that exercise addiction explained 19% of change in happiness, and exercise addiction positively and significantly predicted happiness. In the study, it was concluded that the emotions and behaviors of the participants were negatively affected when they could not participate in the exercise, and the increase in exercise addiction increased the level of happiness.

Keywords: *Exercise addiction, Happiness, Mixed model, Exercise intolerance*

Giriş

Egzersiz bireyin yaşam kalitesini arttıran, vücut işleyişini geliştiren, yorgunluğa karşı direnci azaltan, esnekliği arttıran, daha iyi iş verimliliğini sağlayan olgudur. Ayrıca egzersiz kas gücünü ve dayanıklılığını geliştiren, kilo kontrolüne olanak sağlayan, depresyonu azaltan, bireyin sağlığını koruyan fiziksel aktivitelerdir (Blair ve diğerleri, 1989). Egzersiz bireye pek çok yönden fayda sağlasa da egzersiz süresindeki artış, "hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin" ortaya çıkmasına neden olabilir ve egzersiz bağımlılığına dönüşebilir (Demir ve Türkeli, 2019).

Egzersiz bağımlılığı, ilk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nda yer alan kriterler baz alınarak, Veale (1995) tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre egzersiz bağımlılığı yedi kriterden oluşmaktadır (tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma, devamlılık). Bir yıllık süreç içerisinde bireyin bu yedi kriterden üçünü göstermesi, bireyde klinik açıdan sıkıntı ve bozulma görülmesi bağımlılık olarak isimlendirilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma davranışlarını kontrol edememesi, egzersizden beklediği etkiyi elde etmek için "egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak" arttırması, egzersize zaman ayırmak uğruna yakın çevresindekilere (aile, arkadaş, vb.) zaman ayıramaması, egzersize katılmak için sosyalleşmekten ve sosyal aktivitelere katılmaktan vazgeçmesi ve bireyin tüm yaşamını egzersiz yapma davranışı çevresinde planlaması şeklinde tanımlanmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2000). Egzersiz bağımlılığı hastalığında birey, egzersizden uzak kalmaya tahammül edemez. Şayet

egzersizden uzak kalırsa, bireyde bedensel ve psikolojik açıdan sorunlar gözlenir. Bu noktada bireyin kendini kontrol edememesi, şiddetle egzersize katılım gösterme isteğinin görülmesi gibi semptomlar belirir (Hausenblas ve Downs, 2002). Ayrıca egzersiz bağımlılığı ruhsal bozulmalar, fiziksel açıdan yaralanmalar ve sosyal ilişkilerde sıkıntı yaratır (Hamer ve Karageorghis, 2007). Her ne kadar düzenli olarak egzersiz yapmak, bireyin fiziksel, sosyal ve psikolojik yönden iyi oluşuna olanak sağlayıp, bireyin sağlıklı yaşamı için çeşitli faydaları beraberinde getirirse de (Fahey, Insel ve Roth, 2014), aşırı şekilde yapıldığında yani egzersiz bağımlılığına dönüştüğünde, bireyde kaygı, gerginlik (Demir ve Türkeli, 2019), depresyon, sinirlilik, uykusuzluk (Polat ve Şimşek, 2015) yaratması beklenebilir. Egzersiz bağımlılığının kilo kontrolü, beden memnuniyeti (Zengin ve Kırkbir, 2021) ile pozitif ilişki gösterdiği belirtilmektedir. Bazı araştırmalarda egzersiz bağımlılığının mutlulukla pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu, bazılarında ise herhangi bir ilişki göstermediği belirtilmektedir (Başaran, Doğanay, Çolak ve Erdal, 2019). Öte yandan Yıldırım ve Yıldırım (2016) 3-5 gün egzersiz yapanların %3,7'sinin egzersiz bağımlılığına sahip olduğunu, %37,10'unun ise egzersiz bağımlılığı semptomları göstermesine rağmen egzersiz yaptığı için mutlu olduğunu tespit etmiştir.

Mutluluk, bireyin davranışlarının temel nedeni, amacı, yaşamdan duyduğu doyumdur. Mutluluk, bireyin yaşamından duyduğu memnuniyetin göstergesidir ve bireyin yaşamından duyduğu memnuniyetin yüksekliği mutluluk düzeyinin göstergesi olarak kabul edilir (Lyubomirsky, 2007). Mutluluk kişiye has, öznel bir duygudur ve mutluluk düzeyi bireyin kendi yaşantısı yoluyla elde ettiği tüm deneyim, doyum ve hislerin toplamıdır. Bireyin kendi hayatını değerlendirmesi sonucunda yargı bildirmesini ifade eden mutluluk kavramı, olumlu duyguları içinde barındırır (Diener, 1984). Mutluluk, bireyin yaşantısının kaliteli olması, hayatından keyif alması, bireyin motivasyonunu yükseltmesi, bedensel ve psikolojik yönden sağlıklı bir yaşamı desteklemesinden dolayı tercih edilen bir duygudur (Diener ve Chan, 2011). Mutluluğun egzersiz yaparak arttığı ifade edilmektedir (Blair ve diğerleri, 1989). Bununla birlikte mutluluk düzeyini arttırmak, eğlenmek amacıyla egzersize katılımın, süreç içinde kontrolden çıkarak, aşırıya dönmesi ile sonuçlanan egzersiz bağımlılığı da bireyin kendini mutlu hissetmesine neden olabilir. Nitekim bağımlılık, bağımlılık semptomu gösteren bireylerde mutluluk belirtileri gösterir (Türk Dil Kurumu, 2022; Uzbay, 2009).

Bağımlılık durumunda ortaya çıkan mutluluk, bağımlılık gibi bir hastalığı maskeleyerek bağımlılık düzeyinin artmasına etki edebilir. Bağımlılık düzeyindeki artış bireyin duygularına ve tavırlarına yansiyarak, öfke nöbetlerine, depresyona, sakatlanmaya, saldırganlığa ve benzeri olumsuz duygu ve davranışa neden olabilir. Öte yandan egzersiz bağımlılığı bireyi asosyalleşerek yalnızlaştırabilirdiği gibi bireyi suça eğilimli hale getirebilir. Egzersiz bağımlılığı hastalığına sahip olan bireyler mutluluk düzeyine bağlı olarak, egzersiz bağımlılığının zararlı etkilerini görmezden gelerek egzersize devam edebilir. Çünkü mutluluğu aşırı egzersiz yapmak ile özdeşleştirebilir. Böylece mutluluğun ardına gizlenen egzersiz bağımlılığı, süreç içerisinde bireyin fiziksel, duygusal ve davranışsal yönden ciddi problemlerle yüzleşmesine zemin hazırlayabilir. Bu noktada haftada en az dört gün düzenli egzersiz yapan bireylerin, sağlıklı yaşam biçimi davranışı kazanmak ve eğlenmek amacıyla yaptığı egzersizin, egzersiz bağımlılığına dönüşme durumu ile egzersiz bağımlılığı ve

mutluluk düzeyi ilişkisinin incelenmesi önemlidir. Çünkü bireylerin egzersiz yapamadığı durumlardaki duygu ve tavırlarının, bireyler tarafından ifade edilmesi kadar, onların mutluluk düzeyinin egzersiz bağımlılığı düzeyine göre nasıl değiştiğinin belirlenmesi, egzersiz bağımlılığının daha da açık ve güçlü şekilde göstergelerini ortaya koyacaktır.

Tüm bunlar doğrultusunda bu araştırma, yapılan egzersizin mutluluk maskesi altında bağımlılık gibi bir canavara dönüşebileceğine dair farkındalık yaratmak, bağımlılığa dönüştüğü durumlarda ortaya çıkarılabileceği tavır ve duyguları belirlemek, bağımlılığın mutluluk ile olan ilişkisinin doğuracağı duygu ve davranış örüntülerini ortaya koymak, egzersiz bağımlılığından korunmak adına bir nefer olabilir. Bu bağlamda araştırmada, en az bir yıldır haftada dört gün ve üzerinde düzenli olarak egzersiz yapan, egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan bireylerin egzersiz yapamadığı durumlarda duygularının ve davranışlarının saptanması ve egzersiz bağımlılığı ile mutluluk düzeyi ilişkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin nasıl analiz edildiğine dair bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin, egzersiz yaparken mutlu olduğu, egzersiz yapamadığında ise mutsuzlaştığı belirtilmektedir. Bu ifadenin çalışma grubu üzerindeki çıktılarının tespit edilmesil için mevcut çalışmada, nitel ve nicel verilerin bir arada kullanıldığı karma modelden yararlanılmıştır. Çünkü mevcut durumun açıkça ortaya konabilmesi için yalnızca nitel veya nicel veriler yetersiz kalabilir. Bu bağlamda araştırmada nicel ve nitel veriler beraber toplanmış, nitel modelle zayıf kalan noktalar nicel modelle desteklenmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Nicel ve nitel verilerin birarada kullanılması daha kesin ve doyurucu bilgiler sunmaktadır.

Bu bağlamda iki modelin birleşimi daha zengin veri sunmaktadır” (Creswell, 2007). Araştırmada kullanılan karma modelde nitel ve nicel veriler art arda ve aynı anda katılımcılardan toplandığndan, araştırmanın modelinde zenginleştirilmiş (triangulation) desenden faydalanılmıştır. Bu desene göre, nicel ve nitel model beraber kullanılır. Zenginleştirilmiş (triangulation) desen, çalışmanın zayıf olan yönlerini, her iki modelle desteklemeyi ve güçsüz kalan yönleri güçlendirmeyi amaçlar. Analiz sırasında iki modeli ayrı tutan bu desen, her iki modele de hemen hemen eşit öncelik sağlar (Büyüköztürk, 2014). Bu model ve desenin araştırmada seçilme nedeni, egzersiz bağımlılığı düzeyi normalin üzerinde olan katılımcılardan elde edilen nicel sonuçların nitel sonuçlarla paralellik gösterip göstermediğinin derinlemesine incelenmesidir.

Çalışma Grubu

Araştırma nicel ve nitel çalışma grubundan oluşmaktadır. Araştırmaya dahil edilen nitel ve nicel çalışma grubunun seçiminde aynı ölçütler kullanılmıştır. Bu bağlamda katılımcıların bir yıl ve üzeri süredir, haftada en az dört gün spor salonuna gidiyor olması,

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nden (EBÖ) alınan puan ortalamasının risk grubu, bağımlı grup, egzersiz bağımlılığı yüksek grupta olması (puan ortalaması: 35-105) ölçüt olarak alınmıştır. Demir ve diğerlerinin (2018) belirttiği egzersiz bağımlılığı ölçeğindeki normal grup ve az risk grubunun (puan ortalaması: 1-34) araştırmaya dahil edilmeme nedeni, puan ortalaması 35 ve 105 aralığında olan (risk grubu, bağımlı grup, egzersiz bağımlılığı yüksek grup) katılımcıların egzersiz yapamadığı durumlarda duygu ve davranışlarının belirgin olarak ortaya konmak istenmesi ve egzersiz bağımlılığı ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin doğuracağı tavır ve hislerin incelenmek istenmesidir. Yapılan çalışmanın amacına göre, çalışma grubuna dahil edilen bireylerin önemli görülen özelliklerinin araştırmacı tarafından ölçütlerle belirlenmesine ölçüt örnekleme denir (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Araştırma ölçütlerine sahip olmayan 986 katılımcının nicel ve nitel verisi araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmaya dahil edilen katılımcılara ilişkin bilgiler aşağıdaki gibidir.

Nicel çalışma grubu: Araştırmaya yaşı 18-38 arasında olan, 208 kadın, 244 erkek olmak üzere toplam 452 spor salonu müşterisi katılmıştır. Katılımcıların 106'sı ortaöğretim mezunu, 122'si lise, 224'ü lisans mezunudur. Katılımcılar belirlenirken "G. Power-3.1.9.2" programından güç analizi için yararlanılmış, etki genişliği .25 ve anlamlılık düzeyi .05 alındığında, 452 katılımcının %92 güç sağladığı görülmüştür (Cohen, 2004).

Nitel çalışma grubu: Araştırmaya nicel soru formu altında verilen açık uçlu soru formunu doğru ve gönüllü şekilde dolduran toplam 103 (57 erkek, 46 kadın) spor salonu müşterisi katılmıştır. Katılımcılara açık uçlu soru formunu boş bırakabileceklerine dair bir açıklama yapılmıştır. EBÖ'den en az 35 puan almamış olan ve açık uçlu soru formunda sorulan soruyla alakasız cevap yazan 84 katılımcının cevabı nitel araştırmaya dahil edilmemiştir. Nitel çalışmaya katılan katılımcıların yanıtları kendi içinde sıralanmış ve katılımcı yorumlarında kadın katılımcılar k, erkek katılımcılar e ile gösterilmiştir. Ayrıca araştırmada, 1. sırada yer alan erkek katılımcı e1, 10. sırada katılan kadın katılımcı k10 şeklinde tanımlanmıştır.

Tablo 1. EBÖ değerlendirme çizelgesi ve katılımcılara ait bilgiler

Gruplar	Elde Edilen Puan Aralığı	Katılımcılar		Toplam
		Kadın (ort±ss)	Erkek (ort±ss)	
Risk Grubu	35-51	111 (45.60±3.89)	78 (42.90±6.83)	189
Bağımlı Grup	52-69	77 (58.40±5.15)	148 (59.05±6.13)	225
Yüksek	70-85	20 (72.50±3.31)	18 (73.15±12.05)	38

Tablo 1'de EBÖ'nün puan aralıkları ve katılımcılara ait bilgiler verilmiştir. Buna göre 189 (111 kadın, 78 erkek) katılımcının risk grubundaki puan ortalamasına, 225 (77 kadın, 148 erkek) katılımcının bağımlı grubundaki puan ortalamasına, 38 (18 kadın, 20 erkek) katılımcının yüksek düzeyde bağımlı puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmada katılımcılara iki farklı şekilde ulaşılmıştır. Bazı katılımcılara yüz yüze ulaşılırken, bazı katılımcılara Google Formlar (internet) üzerinden ulaşılmıştır. İnternet üzerinden ulaşılan katılımcılara ulaşmak için spor salonu yönetimi ile iletişime geçilmiş ve üyeleriyle paylaşması istenmiştir. Katılımcılara gönüllü olur formu sunulmuş, verdikleri yanıtların yalnızca akademik çalışmada kullanılacağı ve ölçeği doldurmayı istedikleri an bırakabileceği yazılı olarak bildirilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ettiğini işaretleyen katılımcılar dahil edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada nitel ve nicel verileri toplamak için farklı veri toplama araçları kullanılmıştır. Bu bağlamda nitel verilerin toplanması için açık uçlu soru formu, nicel verilerin toplanması için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Açık uçlu soru formu: Nitel verilerin toplanmasında kullanılan formdur. Katılımcılara iki açık uçlu soru yöneltilmiştir. Bu sorular şöyledir: “Düzenli olarak egzersiz yapmadığınız zamanlarda kendinizi duygusal yönden nasıl hissedersiniz? Açıklar mısınız?” ve “Düzenli olarak egzersiz yapmadığımız zaman çevrenizdekilere davranışlarınızda değişim olur mu? Ne gibi değişiklik(ler) olur? Açıklar mısınız?”

Nicel verilerin toplanmasında, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Mutluluk ölçeği kullanılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde 3 faktörden oluşmakta ve beşli likert tipinde bir derecelemeye sahiptir. Ölçekte ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. EBÖ’den alınan puanlara ilişkin olarak Demir ve diğerleri (2018) tarafından şu aralıklar verilmiştir: “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 (Demir ve diğerleri, 2018). Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından .88 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Mutluluk Ölçeği: Demirci ve Ekşi (2018) tarafından geliştirilen 6 maddeli ölçek kullanılmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamakta ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeği geliştiren araştırmacılar tarafından .73 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada ise ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Nitel verilerin analizinde içerik analizi uygulanmıştır. İçerik analizi, katılımcılardan elde edilen verilerin daha kolay algılanmasına olanak sunan, araştırmacı ile araştırma okuyucusuna bütünlük ve teori sağlamada kolaylık sağlayan bir analiz türüdür. İçerik analizi sayesinde veriler, katılımcılardan elde edilen sözcükler kategori ve kodlara çevrilerek net sonuçları verir (Creswell, 2007). Bu bağlamda nitel verilere yapılan içerik analizinde elde edilen veriler worde aktarılmış, verilen cevaplar tek tek incelenmiştir.

İnceleme sonucunda yapılan uygunsuz 26 yorum araştırmadan çıkarılmıştır. Daha sonra katılımcılar tarafından verilen yanıtlar, benzerliklerine göre gruplandırılarak, kategori ve kodlara ayrılmıştır. Elde edilen kategori ve kodlar 3 uzmana yönlendirilmiş ve uygun olmayanların işaretlenip neden uygun olmadığını açıklanması uzmanlardan istenmiştir. Bu bağlamda iki kodun yeri değiştirilmiştir. Yapılan içerik analizinin güvenilirliği Miles ve Huberman'ın (1994) geçerlik-güvenirlik katsayısı görüş birliği ve görüş ayrılığı ilkesinde hesaplanmış sonuç %98 bulunmuştur.

Nicel verilerin analizinde, katılımcıların doldurduğu anketlerde yer alan veriler kullanılmıştır. Bu bağlamda nicel verilerin analizi için öncelikle çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek yapılacak analizler tespit edilmiştir. Bu bağlamda her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 arasında olduğu tespit edildiği için, verilere parametrik tesler uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014). Araştırmada verilerin analizi için Pearson Moment Korelasyon analizi ve regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırmada anlamlılık .05 alınmıştır.

Etik Beyan

Bu çalışmada kullanılan veriler, doğrudan tanımlayıcı bilgiler hiçbir zaman elde edilmediği veya kullanılmadığı için isimsiz olarak toplanmıştır. Ayrıca ankete katılım gönüllü olarak sağlanmıştır. Araştırma için Bitlis Eren Üniversitesi Etik Komisyon onayı (sayı: E-84771431-050.03-45978) alınmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde nitel ve nicel analizlere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapamadığı durumlardaki hisleri

Kategori (tf)	Kod	f	Katılımcı yorumları
Olumsuz Duygular (f=86)	Mutsuzluk	12	...uzun süre ara vermeden devam ettiğim egzersiz hayatımın herhangi bir nedenle sekteye uğraması sonucunda egzersiz yapamayınca kendimi çok mutsuz hissediyorum (e5).
	Huzursuzluk	11	...egzersiz yapamadığımda kendimi gerilemiş hissediyorum ve bu durum beni aşırı huzursuz ediyor (k26).
	Vicdan azabı	10	...egzersiz yapamadığımda vicdan azabı duyarım ve huzursuz olurum (e14).
	Kaygı	9	...egzersiz yapamadığımda kalbim sıkışıyor, anksiyetem artıyor (e47).
	Karamsarlık	7	... Kaygılı, bitkin. Kendimi hiç bir işe veremiyorum. Kıpır kıpır olmuyorum. Çok çabuk sinirleniyorum. Aşırı derecede karamsarlaşıyorum. Sanki tüm renkler kayboluyor. Her şey renksiz, kötü oluyor. Yani ben pek sakin kalamıyorum (e13).
	Öfke	7	...egzersiz yapamadığımda mutsuz ve öfkeli olurum (k33).
	Yorgunluk/Bitkinlik	7	...egzersiz yapamadığım anlarda çok yorgun ve bitkin olurum (e44).
	Sinirlilik	4	...egzersiz yapamadığımda mutsuz, sinirli olurum ve bütün sinirimi o dambıllardan alırım (e30).

	Enerjisizlik	4	...egzersiz yapamadığımda huzursuz hissediyorum. Modum ve enerjim çok düşük oluyor (k51).
	Gerginlik	4	...egzersiz yapamadığımda gergin olurum. Kendimi yorgun, eksik hissedirim (e7).
	Endişe	3	...egzersiz yapamamak bende değişik bir endişeli duygu hali yaratıyor (e43)
	Stres	3	...egzersiz yapamadığım zaman psikolojimi çok etkiliyor.. Stres ve olumsuz düşünce yükleniyor vücuduma... (k21).
	Suçluluk	3	...egzersiz yapamadığımda suçlu hissediyorum... gerekeni yapmamış olmanın suçluluğu altında eziliyorum (e10).
	Tükenmişlik	2	...egzersizi yapamadığım zamanlarda tükenmiş ve bitkin hissedirim (e16).
"mış gibi" hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme (f=36)	Kendini eksikmiş gibi hissetme	9	...egzersiz yapamadığım günlerde hep bir şeyler eksikmiş gibi huzursuz hissedirim (e27)
	Boşa yaşıyormuş gibi hissetme	9	...egzersiz yapamadığımda boşa yaşıyormuş gibi hissediyorum, sanki otmuşum işe yarmıyormuşum gibi... (k1).
	Zamanı boşa harcamış gibi hissetme	7	...egzersiz yapamadığımda zamanımın boşa gittiğini düşünürüm. Büyük bir eksiklik var gibi düşünüyorum (e48).
	Kilo almış gibi hissetme	7	...egzersizi bir gün bile ertelemek zorunda kaldığımda hemen kilo almış gibi hissedirim ve gerilirim (k49)
	Kas kütlelerini kaybetmiş gibi hissetme	4	...egzersiz yapamadığımda kas kütlelerimden kas kaybetmiş gibi hissedirim (e15).

f: frekans, tf: toplam frekans

Tablo 2’de katılımcıların egzersize katılmadığında hissettiği duygularına ait kategori ve kodlar yer almaktadır. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen kategoriler; olumsuz duygular ve “mış gibi” hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme şeklindedir. Olumsuz duygular (f=86) kategorisi, mutsuzluk (f=12), huzursuzluk (f=11), vicdan azabı (f=10), kaygı (f=9), karamsarlık (f=7), öfke (f=7), yorgunluk/bitkinlik (f=7), sinirlilik (f=4), enerjisizlik (f=4), gerginlik (f=4), endişe (f=3), stres (f=3), suçluluk (f=3), tükenmişlik (f=2) kodlarından oluşmaktadır. Kendini eksikmiş gibi hissetme (f=9), boşa yaşıyormuş gibi hissetme (f=9), zamanı boşa harcamış gibi hissetme (f=7), kilo almış gibi hissetme (f=7), kas kütlelerini kaybetmiş gibi hissetme (f=4) kodları “mış gibi” hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorisi (f=36) altında yer almaktadır.

Tablo 3. Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapamadığı durumlardaki tavırları

Kategori (tf)	Kod	f	Katılımcı yorumları
Sosyal ilişkilerde aksama (f=39)	Çevredekilerle iletişimden kaçınma	16	...egzersiz yapamadığımda etrafımdakilerle konuşmamak için resmen kaçıyorum. Ben ben gibi değil oluyorum egzersizi yapamadığımda. İnsanlar da bu zamanlarda beni boğuyor (e19).
	Çevredekilere tahammülsüzlük	13	...egzersiz yapamadığımda aksi ve sinirli olurum. Hatta evdekilerin suçu olmadığı halde onlara tahammül edemiyorum (k33).
	Yalnız kalma isteği	10	...egzersiz yapamadığımda insanlardan uzak durup konuşmamayı tercih ediyorum. Çünkü onlara sarmamak için yalnız kalmak istiyorum (e17).

Olumsuz davranış sergileme (f=32)	Kavga çıkarma	9	Çevredekilerle gayet aram iyi olduğu halde egzersize katılmadığım anlarda kavga çıkaracak yer arıyorum. Normalde güler yüzlüyken asabi ve kavgacı oluyorum (e37).
	Kaba davranma ve saldırganlık	8	...egzersiz yapmadığım zamanlarda genelde düşük enerjiden ve stres yüklü olmamdan dolayı kaba ve saldırgan olabiliyorum (e27).
	Çevredekileri tersleme/ters davranma	8	...egzersiz yapmadığımda çevredekilere yaklaşımım çok farklı oluyor. Karşımdakini dinlemeden tersleyip duruyorum (e10).
	Bağırıp çağırma	7	...egzersiz yapmadığımda uykularım kaçıyor ve istemeden de olsa işte, evde sürekli bağırıp çağırırım (e35).
Davranışlarda sabitlik (f=4)	Davranışlarda değişmeme	4	Yok bu konuda değişimim olmaz. Duyularım alt üst olsa da davranışlarıma yansıtımam (e30).

f: frekans, tf: toplam frekans

Tablo 3'te katılımcıların egzersize katılmadığındaki davranışlarına ait kategori ve kodlar bulunmaktadır. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen kategoriler sosyal ilişkilerde aksama (f=39), olumsuz davranış sergileme (f=32) ve davranışlarda sabitlik (f=4) şeklindedir. Sosyal ilişkilerde aksama (f=39) kategorisi; çevredekilerle iletişimden kaçınma (f=16), çevredekilere tahammülsüzlük (f=13), yalnız kalma isteği (f=10) kodlarından oluşmaktadır. Olumsuz davranış sergileme (f=32) kategorisinde; kavga çıkarma (f=9), kaba davranma ve saldırganlık (f=8), çevredekileri tersleme/ters davranma (f=8), bağırıp çağırma (f=7) kodları yer almaktadır. Davranışlarda değişmeme (f=4) kodu ise davranışlarda sabitlik (f=4) kategorisi altında bulunmaktadır.

Tablo 4. EBÖ ve mutluluk ilişkisi

		Mutluluk
EBÖ	r	.435
	p	.00**

p<.05

Tablo 4'te egzersiz bağımlılığı ve mutluluk arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon testi yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir (r=.435, p<.01).

Tablo 2'de mutluluk ve egzersiz bağımlılığı arasında yapılan regresyon analizi yer almaktadır. Regresyon analizi yapabilmek için analize dahil edilen değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olması gerekmektedir.

Tablo 5. Mutluluğun yordayıcısı olarak egzersiz bağımlılığına ilişkin doğrusal regresyon analizi

	B	Sh	β	t	p
EBÖ	11.850	1.047	.435	11.318	.00**
	.176	.020		8.992	

R=.435; R² = .19; F = 80.864; p = .00

Tablo 5'te katılımcıların mutluluk düzeylerinin yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluktaki değişimin %19'u egzersiz bağımlılığı tarafından açıklanmaktadır ($R = .435$; $R^2 = .19$; $F = 80.864$; $p = .00$). Elde edilen bu sonuca göre egzersiz bağımlılığı mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır.

Tartışma

Araştırmada en az bir yıldır, haftada dört ve üzerinde düzenli olarak spor salonuna giderek, egzersiz yapan ve egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan bireylerin egzersiz yapamadığı durumlarda hissettiği duygularının ve davranışlarının ortaya konması ve egzersiz bağımlılığı ile mutluluk düzeyi ilişkisinin saptanması amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda katılımcıların egzersize katılmadığında hissettiği duygularının, olumsuz duygular ve "mış gibi" hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorilerinde toplandığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu kategorilere göre katılımcıların, egzersize katılmadığı zamanlarda kendini kötü hissettiği söylenebilir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen olumsuz duygular kategorisi altında, mutsuzluk, huzursuzluk, vicdan azabı, kaygı, karamsarlık, öfke, yorgunluk/bitkinlik, sinirlilik, enerjisizlik, gerginlik, endişe, stres, suçluluk, tükenmişlik kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre katılımcıların egzersize katılmadığında genel olarak olumsuz duygulara kapıldığı, mutsuz olduğu, kendini kötü hissettiği söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak egzersiz bağımlılığının olumsuz duygular ile ilişkili olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Bratland-Sanda, Sundgot-Borgen, Ro, Rosenvinge, Hoffart ve Martinsen, 2010: 88). Egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artışla, bireylerin kaygı düzeylerinin arttığı, gerginlik hissine maruz kaldıkları belirtilmektedir (Egorov ve Szabo, 2013). Egzersize katılmayan ve egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin kendini endişeli hissettiği de ifade edilmektedir (Hausenblas ve Symons Downs, 2002). Araştırmada katılımcıların egzersize katılmadığında vicdan azabı yaşamasının nedeni, kendilerini egzersiz yapmaya zorunlu hissetmesi olabilir. Nitekim egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin, egzersize katılmadığında vicdan azabı hissettiğine, egzersize katılımı zorunluluk olarak algıladığına dair bulgular literatürde de yerini almaktadır (Egorov ve Szabo, 2013). Ayrıca katılımcıların görüşlerinden elde edilen "mış gibi" hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorisinin kendini eksikmiş gibi hissetme, boşa yaşıyormuş gibi hissetme, zamanı boşa harcamış gibi hissetme, kilo almış gibi hissetme, kas kütlelerini kaybetmiş gibi hissetme kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların kaliteli zaman geçirme algısının egzersiz yapmadan olamayacağına yönelik görüşlerinin olduğu, egzersize katılmadığı zamanlarda katılımcıların kaslarının hızlıca zayıflayıp hızlıca kilo aldığına yönelik fikirlerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan katılımcıların verdiği bu yanıtlardan, onların yaşam rutinleri, kilo ve kas durumları ve zamanlarını kullanmada mükemmeliyetçi bir yaklaşım içinde olduğu düşünülebilir. Literatürde de egzersiz bağımlılığı düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur (Hagan ve Hausenblas, 2003; Hall, Kerr, Kozub ve

Finnie, 2007). Literatürde araştırma bulgularına benzer olarak, egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin beden imajlarına bağlı olarak, kilo ile ilgili endişeli oldukları belirtilmektedir (Starcevic ve Khazaal, 2017). Yates, Leehey ve Shisslak (1983) egzersiz bağımlılığı gösteren bireylerin kilo kontrolüne aşırı takıntılı olduğunu bildirmiştir. Denizci-Nazlıgül (2019) egzersiz bağımlılığı semptomlarının nedenleri arasında kilo kontrolünün veya kilo verme arzusunun olduğunu altını çizmiştir. Ayrıca Hamer ve Karageorghis (2007) ile Hausenblas ve Symons Downs (2002) da egzersiz bağımlılığında ana motivasyonun kilo kontrolü ve manipülasyonundan beslendiğine işaret etmektedir.

Araştırmanın diğer bulgusunda araştırmaya katılan katılımcıların, egzersize katılmadığında sergilediği tavırların sosyal ilişkilerde aksama, olumsuz davranış sergileme ve davranışlarda sabitlik kategorilerinde toplandığı saptanmıştır. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen sosyal ilişkilerde aksama kategorisi altında, çevredekilerle iletişimden kaçınma, çevredekilere tahammülsüzlük, yalnız kalma isteği kodlarının yer aldığı bulunmuştur. Buna göre, katılımcıların egzersize katılmadığında çevresindekilerle iletişim sorunu yaşadığı, çevredekilere sabırsız yaklaşım sergilediği ve tek başına kalmak istediği söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren, yani aşırı egzersiz yapan, egzersiz yapmaktan kendini alamayan bireylerin sosyal, mesleki ve boş zaman faaliyetlerinde bozulmalar olduğu belirtilmektedir (Hausenblas ve Symons-Downs, 2002). Diğer bir ifadeyle egzersiz bağımlılığının göstergelerinden birinin sosyal ilişkilerde yaşanan aksamadır (Karademir, 2020). Egzersiz bağımlıları çevredekilere tahammülsüzlük ve sosyal ilişkilerde sorunlarla karşılaşabilmektedir (Hamer ve Karageorghis, 2007). Hatta Lyons ve Cromey (1989) evli olan egzersiz bağımlılarının, egzersize katılmak uğruna aile ilişkilerinde yıpranmaların baş gösterdiği belirtilmektedir. Yates ve diğerlerinin (1983) yaptığı araştırmada, egzersiz bağımlılığı olan bireylerin sosyalleşmekten kaçındığını ve herhangi bir nedenle egzersiz yapamadıklarında kendilerini endişeli ve tahammülsüz hissettiklerini saptamıştır. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen olumsuz davranış sergileme kategorisinin ise; kavgacı davranma, kaba davranma ve saldırganlık, çevredekileri tersleme/ters davranma, bağırıp çağırma kodlarından oluştuğu saptanmıştır. Buna göre katılımcıların egzersize katılmadığı durumlarda çevreye saldırgan ve kaba davranışlar sergileyebildiği, çevredekilere bağırarak ve kavgacı bir tutum sergilediği söylenebilir. Hatta araştırmada e35 kodlu katılımcının egzersiz yoksunluğu yaşadığında uykusuzluk çektiği ve kendisine engel olamamaksızın çevresindekilere sürekli bağırarak dikkat çekmiştir. Araştırma bulgularına benzer olarak literatürde de egzersiz bağımlılığı düzeyinin bireyin uyku düzenini bozduğu, uykusuzluğa neden olduğu belirtilmiştir (Egorov ve Szabo, 2013). Literatürde egzersiz bağımlılığı ve olumsuz davranışlar üzerine yapılan nitel veya nicel spesifik araştırmalar olmasa da, bağımlılık düzeyi ile saldırganlık duyguları üzerine yapılan araştırmalar yer almaktadır. Bu araştırmalara göre bağımlılık düzeyi arttıkça bireyin saldırganlık (Güler ve Çolakoğlu, 2021; Güvendi, Demir ve Keskin, 2019; Shokoufeh, 2014) düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. Nitekim bağımlılığın olumsuz davranışlara, davranış bozukluklarına, dürtülerde yaşanan kontrol sorunlarına ve öfkeye neden olabildiği belirtilmektedir (Schreiber, Grant ve Odlaug, 2012). Ayrıca araştırmaya katılan yalnızca 4 katılımcının egzersize katılmadığı zamanlarda davranışlarında bir değişim olmadığına ilişkin görüş bildirdiği ve davranışlarda sabitlik kategorisi altında davranışlarda

değişmeme kodunu oluşturduğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların, egzersize katılmadığı zamanlarda çevredekilere yönelik davranışlarının değişmediği söylenebilir. Demir ve Türkeli'nin (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artışın zihinsel dayanıklılık düzeyini arttırdığı görülmüştür. Nitekim bireyin karşılaştığı, zorluk, terslik, ihtiyacını giderememe, yoksunluk gibi duygularda baş etmesi ve çevredekilere yansıtması zihinsel dayanıklılığın göstergesi (Luthans, 2002) ve güçlü bir zihinsel dayanıklılığa sahip olmanın gerekliliklerinden olabilir.

Araştırmanın nicel araştırma bulgularına göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Buna göre düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı arttıkça mutluluk düzeyinin arttığı söylenebilir. Buna neden olarak, düzenli şekilde fitness salonuna giden, egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta olan bireylerin egzersize katılım göstermesiyle beraber mutlu oldukları düşünülmektedir. Araştırmanın nitel bulgularında, katılımcıların egzersiz yapamadığında mutsuz hissettiğine dair görüş bildirdiği saptanmıştır. Nitel ve nicel bulgulara göre, katılımcıların egzersiz yaptığı durumlarda mutlu, egzersiz yapamadığı durumlarda ise mutsuz olduğu bulgulanmıştır. Bu bağlamda çalışmada nitel ve nicel bulguların birbiriyle paralellik gösterdiği söylenebilir. Demirel ve Cicioğlu (2020) bireylerin yaşadığı sorunların üstesinden gelmek için egzersiz yaparak mutlu olduğunu ve bu döngünün egzersiz bağımlılığına dönüşebildiğini belirtmiştir. Demir ve Türkeli (2019) tarafından egzersizin bireye keyif, mutluluk vermesinden dolayı sıklıkla tercih edilmesinin, egzersiz bağımlılığı riskini arttırdığı ifade edilmiştir. Çalışmada egzersiz bağımlılığının mutluluk düzeyini yordadığı saptanmıştır. Ayrıca egzersiz bağımlılığı düzeyinin mutluluk düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı olduğu ve varyansın %19'unu açıkladığı sonucuna varılmıştır. Buna göre egzersiz bağımlılığının mutluluk düzeyinin bir yordayıcısı olduğu ve egzersiz bağımlılığındaki artışın mutluluk düzeyindeki artışa neden olduğu söylenebilir. Buna göre egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin egzersiz yaptığı olumlu duygular taşıdığı ve mutlu olduğu düşünülebilir. Araştırmanın nitel bulgularında da katılımcıların egzersizden mahrum kaldığında, huzursuzluk, karamsarlık, enerjisizlik gibi olumsuz duygularla yüzyüze kaldığı ve katılımcıların mutsuz hissettiği bulgulanmıştır. Bu noktada egzersiz bağımlılığının mutsuzluk düzeyini değiştirdiği nitel verilerle desteklenmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Başaran ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile mutluluk arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilse de Türk Dil Kurumu (2022) tarafından, araştırma bulgularını destekler şekilde, bağımlılığın bireyi mutlu eden bir yönü olduğundan bahsedilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, haftada en az dört kez düzenli olarak egzersiz yapan ve egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan bireylerin egzersize katılım gösteremediği zamanlarda genel olarak olumsuz bir duygu durumuna düştükleri, olumsuz davranışlar sergiledikleri, asosyalleştikleri, sosyal ilişkilerinde azalma ve hatta kopuşlar yaşadıkları saptanmıştır.

Ayrıca araştırmaya katılan katılımcıların egzersize katılmadığında kendilerini eksikmiş, kilo almış, kasları zayıflamış gibi hissederek, olmayan şeylere yönelik endişe geliştirdiği sonucuna varılmıştır. Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artışla mutluluk düzeyindeki artışın paralellik gösterdiği ve egzersiz bağımlılığının mutluluk düzeyini yordadığı saptanmıştır. Ayrıca mutluluk düzeyindeki değişimin %19'unun egzersiz bağımlılığı tarafından açıklandığı görülmüştür. Araştırmada dikkat çeken sonuçlarından biri egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan 4 katılımcının egzersize katılmadığında çevresindekilere duygularını olumsuz şekilde yansıtmadığını ve tavırlarının çevresindekilere değişmediğine yönelik görüş bildirmesidir. Araştırmanın diğer dikkat çeken sonucu, katılımcıların nitel ve nicel verilerinden elde edilen sonuçlar arasında paralelliktir. Çünkü katılımcıların egzersiz yapmadığındaki duygu ve tavırlarının değiştiğine yönelik görüşleri belirgindir. Bu bağlamda, katılımcıların egzersiz yaptığı zamanlarda normal tavır ve olumlu duygular içinde olduğu, ama egzersize katılmadığı zamanlarda mutsuzluk, huzursuzluk, vb. olumsuz duygulara kapıldığı anlaşılmaktadır.

Egzersiz bağımlılığının diğer bağımlılıklardan en önemli farkının, egzersizin sağlıklı bir aktivite olarak addedilmesidir. Egzersiz bağımlılığının bir hastalık veya kötü bir alışkanlık olarak görülmesi zorlaşmaktadır. Bu nedenle sağlıklı yaşam davranış biçimi geliştirmek için bireylerin, aşırı ve takıntılı hale getirdiği egzersizin, zararlı olabileceğine ilişkin farkındalık sahibi olması önemlidir. Bu noktada bireylerin, hastalık halini alabilecek olan egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık geliştirilmesi için ülke/dünya çapında çeşitli reklam, organizasyonların yapılması önerilmektedir.

Ayrıca egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren ve egzersizden mahrum kalmış bireylerle veya veteranlarla kesitsel yahut boylamsal araştırmaların yapılması önerilmektedir. Öte yandan performansını arttırmak uğruna aşırı egzersiz yapan sporcuların egzersiz bağımlılığına yakalanmasının engellenmesi veya egzersiz bağımlılığı düzeyinin tespiti için benzer araştırmalar önerilmektedir. Nitekim Çetin ve diğerleri (2021) tarafından egzersiz bağımlılığının performansı azalttığı ileri sürülmektedir. Egzersiz bağımlılığı semptomları ve korunma yolları ile ilgili olarak sporcular ve antrenörlerin bilgilendirilmesi amacıyla yapılacak çalıştay ve programların düzenlenmesi önerilmektedir.

Finans Kaynakları

Bu çalışmanın hazırlanması ve yazımı sırasında kurum ve/veya kuruluşlardan herhangi bir maddi destek alınmamıştır.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

*Dr. Gönül TEKKURŞUN DEMİR
Serbest Araştırmacı
ORCID: 0000-0002-2451-5194
e-posta: gonultekkursun@hotmail.com*

Kaynaklar

1. **Amerikan Psikiyatri Birliği** (2013). DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler.
2. **Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, 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.
3. **Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H. ve Gibbons, L. W.** (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401.
4. **Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, J., Ro, O., Rosenvinge, J. H., Hoffart, A. ve Martinsen, E. W.** (2010). "I'm not physically active e I only go for walks": Physical activity in patients with longstanding eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 43, 88-92. <https://doi.org/10.1002/eat.20753>.
5. **Büyüköztürk, Ş.** (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
6. **Cohen, S.** (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>.
7. **Creswell, J. W.** (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (2nd Ed), Thousand Oaks: SAGE publishers.
8. **Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I. ve 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(4), 1019-1030.
9. **Demir, G. T. ve Türkel, A.** (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>.
10. **Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ.** (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
11. **Demirci, İ. ve 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. <http://dx.doi.org/10.12738/estp.2018.2.0799>.
12. **Demirel, H. G. ve Cicioğlu, H. İ.** (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.737158>.
13. **Denizci-Nazlıgöl, M.** (2019). *The influence of emotional maltreatment, emotional schemas, and avoidance on gaming addiction and exercise addiction* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül University, İzmir.
14. **Diener, E.** (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
15. **Diener, E. ve Chan, M. Y.** (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology*, 3(1), 1-43.
16. **Egorov, A. Y. ve 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>.
17. **Fahey, T., Insel, P. ve Roth, W.** (2014). *Fit and well: Core concepts and labs in physical fitness and wellness*. New York: McGraw-Hill Education.
18. **Güler, Y. E. ve Çalokağlı, T.** (2021). E-sporcularda dijital bağımlılık ve saldırganlık eğilimi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(8-1), 112-131.

19. **Güvendi, B., Demir, G. T. ve Keskin, B.** (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217. <https://doi.org/10.26466/opus.547092>.
20. **Hagan, A. L. ve Hausenblas, H. A.** (2003). The relationship between exercise dependence symptoms and perfectionism. *American Journal of Health Studies*, 18(2/3), 133-137.
21. **Hall, H. K., Kerr, A. W., Kozub, S. A. ve Finnie, S. B.** (2007). Motivational antecedents of obligatory exercise: The influence of achievement goals and multidimensional perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 297-316.
22. **Hamer, M. ve Karageorghis, C. I.** (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
23. **Hausenblas, H. A. ve Symons Downs, D.** (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7).
24. **Karademir, T.** (2020). The effects of regular sports activities on exercise dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 190-197.
25. **Luthans, F.** (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>.
26. **Lyons, H. A. ve Cromey, R.** (1989). Compulsive jogging: Exercise dependence and associated disorder of eating. *The Ulster Medical Journal*, 58(1), 100.
27. **Lyubomirsky, S.** (2007). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
28. **Miles, M. B. ve Huberman, A. M.** (1994). *An expanded sourcebook qualitative data analysis*. London: Sage Publications.
29. **Polat, C. ve Şimşek, K. Y.** (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
30. **Schreiber, L. R., Grant, J. E. ve Odlaug, B. L.** (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651-658.
31. **Shokoufeh, S.** (2014). *Erzurum'da farklı branşlarla ilgilenen sporcular ile spor yapmayan sedanterlerin kişilik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
32. **Starcevic, V.** (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>.
33. **Türk Dil Kurumu** (2022, 12 Nisan). Bağımlılık nedir? Erişim Adresi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bba6786c03e5.62007271
34. **Uzbay, İ. T.** (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 9(1), 5-15.
35. **Yates, A., Leehey, K. ve Shisslak, C. M.** (1983). Running-an analogue of anorexia?. *New England Journal of Medicine*, 308(5), 251-255.
36. **Yıldırım, A. ve Şimşek, H.** (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Ankara: Seçkin.
37. **Yıldırım, Y. ve Yıldırım, İ.** (2016, October). Relationship between exercise addiction and depression. In *Proceedings book of the 2nd International Conference on the Changing World and Social Research kongresinde sunulan bildiri* (pp. 14-16), Barcelona.

38. **Zengin, S. ve Kirkbir, F.** (2021). An analyzing of the relationship between exercise addiction and obesity awareness. *Shanlax International Journal of Education*, 9, 45-51. <https://doi.org/10.34293/education.v9iS2-Sep.4369>
39. **Zmijewski, C. F. ve Howard, M. O.** (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.