



T.C.

**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**FİTNESS YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Kübilay ÇEMEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Mehmet YILDIRIM

KASIM – 2025

YOZGAT

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FİTNESS YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI
VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kübilay ÇEMEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Prof. Dr. Mehmet YILDIRIM

KASIM – 2025

YOZGAT



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU

T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kübilay Çemen'in hazırladığı “**Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 25/11/2025 Salı günü saat 16:00'da yapılmış, tezin onayına oy birliği ile karar verilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Mehmet YILDIRIM

(Danışman)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Abdullah Yavuz AKINCI

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

.../.../ 2025

Prof. Dr. Ümit BUDAK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BEYANI

Tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezin içerdği yenilik ve sonuçların başka bir yerden alınmadığını, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan eder, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğini beyan ederim.

25/11/2025

Kübilay ÇEMEN

ÖN SÖZ

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca bilgi birikimi, tecrübesi ve akademik vizyonu ile bana rehberlik eden, çalışmamın her aşamasında yönlendirmeleriyle yolumu aydınlatan, her aşamada sabırla rehberlik eden değerli danışmanım Sayın Prof. Dr. Mehmet YILDIRIM hocama en derin saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte desteklerini esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Ebru ARAÇ ILGAR hocama ve Doç. Dr. Abdullah Yavuz AKINCI hocama en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu noktaya gelmemde en büyük pay kuşkusuz aileme aittir. Hayatımın her döneminde olduğu gibi bu süreçte de sevgisiyle, sabrıyla ve inancıyla yanımda olan sevgili annem Songül ÇEMEN' e; fedakarlığı ve desteğiyle yanımda olan değerli babam İsmet ÇEMEN' e; varlıklarıyla güç bulduğum kıymetli abim Zafer Çemen' e ve biricik kardeşlerim; Ebru ÇEMEN ve Rukiye ÇEMEN' e en içten teşekkürlerimi sunarım. Eğitim hayatım boyunca her zaman desteklerini, sevgi ve anlayışlarını hissettiğim dedem Şahin ÇEMEN' e, babaannem Rukiye ÇEMEN' e ve halam Elif ATA' ya yürekten teşekkür ederim.

Çalışmam sürecinde bana her daim destek olan, sabrını ve anlayışını hiç eksik etmeyen Simay DOĞAN' a içtenlikle teşekkür ederim.

Son olarak, bu çalışmanın ortaya çıkmasında doğrudan veya dolaylı katkısı olan tüm hocalarıma ve çalışma sürecinde bana sabırla destek veren herkese minnettarlığımı ifade etmek isterim.

Kübilay ÇEMEN

25/11/2025

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FİTNESS YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kübilay ÇEMEN

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Mehmet YILDIRIM

Bu çalışmada, fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki ve bazı değişkenler açısından ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini Yozgat ilinde fitness salonlarından yararlanan kişiler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise bu evren içerisinde kolay örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olan 18 yaş üstü 400 birey oluşturmıştır. Çalışmada araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılık Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 24 programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı incelenmiş normal dağılım sonucunda ikili karşılaştırmalarda t-testi üç ve daha fazla grup karşılaştırmasında Anova analizi uygulanmıştır. Ele alınan değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile de korelasyon testleri uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların cinsiyet, gelir düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı yaşam kalitesi değerlendirme durumu ve egzersiz bağımlısı olma algısı değişkenleri ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu, yine yapılan analizler sonucunda katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz süresi, egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumu, yaşam kalitesi değerlendirme durumu, sağlığı değerlendirme durumu, fiziksel görünümünden memnuniyet algısı ve antrenman sonrası ağrı hissetme durumu değişkenleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğu da tespit edilmiştir.

2025, xv + 126 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Fitness, Sosyal görünüş, Bağımlılık, Egzersiz, Beden algısı

ABSTRACT

MASTER THESIS

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF FITNESS INDIVIDUALS

Kübilay ÇEMEN

**YOZGAT BOZOK UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

SUPERVISOR: Prof. Dr. Mehmet YILDIRIM

The present study aimed to examine the relationship between exercise addiction and social appearance anxiety levels among individuals engaged in fitness activities, as well as to investigate this relationship in terms of various demographic and behavioral variables. A correlational survey model was employed in the study. The research population consisted of individuals who attend fitness centers in Yozgat, Türkiye. The sample included 400 participants aged 18 and over, selected through a convenience sampling method from this population. The data were collected using a Personal Information Form developed by the researcher, the Exercise Dependence Scale, and the Social Appearance Anxiety Scale. Statistical analyses were performed using SPSS 24 software. After examining the normality of data distribution, t-tests were conducted for binary comparisons, while ANOVA tests were applied for comparisons among three or more groups. In addition, correlation analyses were performed to examine the relationships between the variables. The results revealed statistically significant differences in exercise addiction levels according to gender, income level, exercise duration, weekly exercise frequency, perceived quality of life, and perceived exercise addiction. Furthermore, significant differences were found in social appearance anxiety levels according to age, educational status, marital status, income level, exercise duration, interference of exercise with daily activities, perceived quality of life, perceived health status, satisfaction with physical appearance, and post-exercise pain perception. Additionally, a moderate positive correlation was found between exercise addiction and social appearance anxiety levels.

2025, xv + 126 Pages

Keywords: Fitness, Social appearance anxiety, Addiction, Exercise, Body image

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
LİSANSÜSTÜ TEZ ONAY FORMU.....	ii
TEZ BEYANI.....	iii
ÖN SÖZ.....	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xiv
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ	xv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problem ve Alt Problem Durumları	2
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Fitness	5
2.1.1. Dünyada ve Ülkemizde Fitness.....	5
2.1.2. Fitness ile İlgilenilme Sebepleri.....	6
2.1.3. Fitnessin Yararları	7
2.1.4. Fitnessin Sağlık Açısından Önemi	9
2.1.5. Fitnessin Estetik Açısından Önemi	10
2.1.6. Psikolojik Sağlık Açısından Önemi	11
2.1.7. Kişisel Gelişim Açısından Önemi	12

2.1.8. Sosyalleşme Açısından Önemi	13
2.1.9. Fitnessin Olumsuz Sonuçları.....	13
2.2. Egzersiz.....	14
2.2.1. Egzersiz Çeşitleri	15
2.2.1.1. Aerobik Egzersiz	15
2.2.1.2. Anaerobik Egzersiz.....	16
2.2.2. Egzersizin Faydaları.....	16
2.2.3. Fitness Egzersizi.....	17
2.2.3.1. Fitnessin Egzersizinin Birey İçin Yararları.....	18
2.3. Bağımlılık	20
2.4. Egzersiz Bağımlılığı	20
2.4.1. Egzersiz Bağımlılığının Kriterleri.....	22
2.4.1.1. Tolerans	22
2.4.1.2. Kontrol Kaybı.....	23
2.4.1.3. Niyet Etkisi.....	23
2.4.1.4. Egzersizin Kesilmesi Etkileri	24
2.4.1.5. Devamlılık	24
2.4.1.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma	24
2.4.1.7. Zaman.....	25
2.4.2. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri	25
2.4.2.1. Kişilik	25
2.4.2.2. Cinsiyet.....	25
2.4.2.3. Psikolojik Faktörler	26
2.4.2.4. Fizyolojik Faktörler.....	26
2.4.2.5. Egzersiz Tipi.....	27
2.4.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçüm Yöntemleri.....	27

2.4.3.1. Tek Boyutlu Ölçümler	27
2.4.3.2. Çok Boyutlu Ölçümler	28
2.4.4. Egzersiz Bağımlılığının Tedavisi	28
2.4.4.1. Yaşam Kalitesi	30
2.4.4.1.1. Yaşam Kalitesi Boyutları	30
2.4.4.1.2. Özne Boyut	31
2.4.4.1.3. Nesnel Boyut	32
2.4.4.2. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Faktörler	33
2.4.4.2.1. Yaşam Kalitesini Azaltan Faktörler	33
2.4.4.2.2. Yaşam Kalitesini Arttıran Faktörler	34
2.5. Kaygı	34
2.5.1. Sosyal Kaygı	35
2.5.2. Sosyal Kaygının Üzerinde Etkili Olan Faktörler	37
2.5.2.1. Sosyal Anksiyete ve Kişilik	37
2.5.2.2. Aile	37
2.5.2.3. Cinsiyet	37
2.5.2.4. Akran Grupları	37
2.5.3. Sosyal Görünüş Kaygısı	38
2.6. İlgili Araştırmalar	42
3. YÖNTEM	47
3.1. Araştırmanın Modeli	47
3.2. Araştırma Grubu	47
3.3. Verilerin Toplanması	49
3.3.1. Veri Toplama Araçları	49
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.3.1.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)	49

3.3.1.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ).....	50
3.3.2. Veri Toplama Süreci	50
3.4. Verilerin Analizi	50
4. BULGULAR	52
4.1. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?.....	52
4.2. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?53	
4.3. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	54
4.4. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Medeni Durum Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	54
4.5. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	55
4.6. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	56
4.7. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?	57
4.8. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	58
4.9. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapmanın Gündelik İşleri Aksatma Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	59

4.10. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaşam Kalitesi Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	60
4.11. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Sağlık Durumu Değerlendirme Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	61
4.12. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Fiziksel Görünüm Memnuniyet Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	62
4.13. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Bağımlısı Olma Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	63
4.14. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Antrenman Sonrası Ağrı Hissetme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?	64
4.15. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi Ortalama Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?	65
5. TARTIŞMA.....	66
5.1. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (1. Alt Problem)	66
5.2. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (2. Alt Problem)	68
5.3. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (3. Alt Problem).....	71
5.4. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Medeni Durum Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (4. Alt Problem).....	72

5.5. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (5. Alt Problem).....	74
5.6. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (6. Alt Problem).....	76
5.7. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır? (7. Alt Problem).....	79
5.8. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (8. Alt Problem).....	81
5.9. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapmanın Gündelik İşleri Aksatma Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (9. Alt Problem)	82
5.10. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaşam Kalitesi Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (10. Alt problem)	85
5.11. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Sağlık Durumu Değerlendirme Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (11. Alt Problem)	87
5.12. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Fiziksel Görünüm Memnuniyet Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (12. Alt Problem)	89
5.13. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Bağımlısı Olma Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (13. Alt Problem)	92
5.14. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Antrenman Sonrası Ağrı Hissetme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (14. Alt Problem)	93

5.15. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi Ortalama Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır? (15. Alt Problem)	94
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	96
7. KAYNAKLAR	103
EKLER	121
Ek-1 Kişisel Bilgi Formu	121
Ek-2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.....	122
Ek-3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	123
Ek-4 Etik Onay Kurul Raporu	124
Ek-5 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) İzni	125
Ek-6 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği İzni	125

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo</u>		<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1.	Katılımcılara ait demografik bilgiler (n=400).....	47
Tablo 3.2.	Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları.....	50
Tablo 4.1.	Ölçek puan dağılımları (n=400).....	52
Tablo 4.2.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması.....	52
Tablo 4.3.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının yaşa göre karşılaştırılması.....	53
Tablo 4.4.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması	54
Tablo 4.5.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması	54
Tablo 4.6.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması	55
Tablo 4.7.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz süresine göre karşılaştırılması....	56
Tablo 4.8.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının haftalık egzersiz sıklığına göre korelasyon sonuçları	57
Tablo 4.9.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz yapma nedenlerine göre karşılaştırılması	58
Tablo 4.10.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumuna göre karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.11.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının yaşam kalitesi değerlendirme durumuna göre karşılaştırılması.....	60
Tablo 4.12.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının sağlığı değerlendirme durumuna göre karşılaştırılması	61
Tablo 4.13.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının fiziksel görünüm memnuniyet algısı durumuna göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.14.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz bağımlısı olma algısı durumuna göre karşılaştırılması	63
Tablo 4.15.	EBÖ ve SGKÖ puanlarının antrenman sonrası ağrı hissetme durumuna göre karşılaştırılması.....	64
Tablo 4.16.	EBÖ ve SGKÖ puanları arasındaki ilişki	65

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

Bu çalışmada kullanılmış simgeler ve kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Simgeler	Açıklamalar
-----------------	--------------------

%	: Yüzde
F	: Frekans
n	: Örneklem sayısı
p	: Anlamlılık düzeyi
SS.	: Standart sapma
t	: t değeri (t-testi)

Kısaltmalar	Açıklamalar
--------------------	--------------------

EB	: Egzersiz bağımlılığı
EBÖ	: Egzersiz bağımlılığı ölçeği
ort.	: Ortalama
SGK	: Sosyal görünüş kaygısı
SGKÖ	: Sosyal görünüş kaygısı ölçeği
vd.	: ve diğerleri

1. GİRİŞ

Fitness egzersizleri sağlık durumunu iyileştirmedeki rolleri nedeniyle yaygın olarak tanınır ve sıklıkla sosyal statüyle ilişkilendirilir. Ancak, egzersize aşırı katılım bağımlılığa yol açabilir. Bu bağımlılık, bağımlının arkadaşları ve ailesi de dahil olmak üzere yakın çevresinde yankılara sahip olabilir (Lichtenstein vd., 2017). Çok sayıda çalışma, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda zihinsel refahı ve genel yaşam kalitesini de iyileştirdiğini göstermiştir (WHO, 2020).

Öforik hisler, insan vücudundaki belirli hormonların salınımına atfedilen bir fenomen olan egzersizden sonra bireyler tarafından yaygın olarak deneyimlenir. Dahası, fiziksel aktiviteye katılmak, zindeliği ve sağlığı geliştirmek ve kişinin vücut imajını iyileştirmek için bir katalizör görevi görür. Çok sayıda sistematik çalışma, düzenli egzersizin etkilenen bireylerde kardiyovasküler hastalığın ilerlemesini önemli ölçüde değiştirebileceğini göstermiştir. Kardiyovasküler sistemle ilgili rahatsızlıkları önleme ve olumsuz hastalık yörüngelerini tersine çevirmedeki rolünün ötesinde, düzenli egzersiz diyabet, çeşitli kanser türleri, obezite, osteoporoz, belirli kemik ve eklem bozuklukları ve depresyon gibi durumların ilerlemesini olumlu yönde etkileme potansiyeline sahiptir ve aynı zamanda erken ölüm riskini azaltır (Kuzucu, 2022).

Fiziksel egzersizlerin psikoloji üzerine etkisi birçok bilim insanı tarafından incelenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılmanın hem fizyolojik sistemlerde hem de bireylerin duygusal durumlarında iyileştirmelere yol açtığı öne sürülmüştür. Özellikle, egzersizin merkezi sinir sisteminde monoamin aktivitesinde değişikliklere neden olduğu, hipotalamo-hipofiz-adrenokortikal yolun aktivitesini azalttığı, beta endorfin salınımını teşvik ettiği ve fiziksel canlılığı artırdığı gözlemlenmiştir. Dahası, fiziksel egzersizin artan özgüveni teşvik ettiği, kaygıyı hafiflettiği, uyku düzenini düzenlediği, stresle başa çıkmaya yardımcı olduğu ve manevi arayışlara katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Sevilmiş, 2019).

Egzersiz bağımlılığı motivasyon, öz saygı, narsisizm, takıntılı tutku ve bağıllık gibi çeşitli psikososyal faktörlerle bağlantılıdır. Ek olarak, egzersiz kimliği ve sosyal fiziksel kaygı ilgili değişkenler arasındadır. Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığının fitness merkezlerinin sağladığı hizmetlerden memnuniyet, fiziksel aktiviteye katılmanın ardındaki niyet veya boş zaman aktivitelerine katılım gibi fiziksel egzersizin temel yönleriyle ilişkilendirilmediği dikkat çekicidir (Yıldız vd., 2018).

1.1. Araştırmanın Problem ve Alt Problem Durumları

Bu araştırmanın ana problem cümlesi “fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın alt problem cümleleri ise aşağıdaki gibidir:

- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları egzersiz süresi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları egzersiz yapma nedeni değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları yaşam kalitesi değerlendirme durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları sağlık durumu değerlendirme değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları fiziksel görünüm memnuniyet algısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları egzersiz bağımlısı olma algısı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ortalama puanları antrenman sonrası ağrı hissetme durumu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyi ve sosyal görünüş kaygısı düzeyi ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Yozgat ilinde özel ve kamu kuruluşlarında fitness yapan 18 yaş ve üzeri bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek; ayrıca EBÖ ve SGKÖ ortalama puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yapma nedeni, egzersizin gündelik işleri aksatma durumu, yaşam kalitesi değerlendirme durumu, sağlık durumu değerlendirme, fiziksel görünüm memnuniyet algısı, egzersiz bağımlısı olma algısı ve antrenman sonrası ağrı hissetme durumu gibi değişkenlere göre farklılıklarını incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireylerin fiziksel görünümüne dair algıları ve bu algının sosyal çevre tarafından nasıl karşılandığı, günümüz toplumunda giderek daha önemli bir hale gelmiştir. Bu durum, egzersiz davranışlarının sadece sağlık temelli değil; estetik ve sosyal kabul amaçlı da yapılmasına neden olmaktadır. Özellikle sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin egzersize yönelimi, zamanla kontrolsüz bir hale gelerek egzersiz bağımlılığına dönüşebilmektedir.

Bu araştırma, egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek bu iki olgu arasındaki etkileşimi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yapma nedeni, egzersiz yapmanın

gündelik işleri aksatma durumu, yaşam kalitesi değerlendirme durumu, sağlık durumu değerlendirme, fiziksel görünüm memnuniyet algısı, egzersiz bağımlısı olma algısı ve antrenman sonrası ağrı hissetme durumu gibi değişkenlere gibi demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkilerini analiz ederek alanyazına katkı sunması hedeflenmektedir.

Bu bağlamda çalışma, egzersiz psikolojisi ve beden algısı alanlarında yapılacak farkındalık ve müdahale çalışmalarına temel oluşturabilecek niteliktedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcıların ölçek sorularına verdikleri cevaplar doğru kabul edilmiştir.
- Araştırmaya katılan bireylerin soruları doğru anlayıp samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Bu çalışma Yozgat ilinde kamu ve özel spor tesislerinde spor yapanlar ile sınırlandırılmıştır.
- 2025 yılı Ocak-Mayıs ayları arasındaki tarihlerde spor yapan bireyler ile sınırlandırılmıştır.
- Araştırma, egzersiz bağımlılığı ölçeği, sosyal görünüş kaygısı ölçeği ve kişisel bilgi formunun kapsadığı sorular ile sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Fitness: Fitness, belirli kas gruplarını veya tüm vücudu geliştirmek için tasarlanmış yapılandırılmış, periyodik ve tekrarlayan eğitim yoluyla yürütülen düzenli egzersizleri kapsar (Kuzucu, 2022).

Egzersiz Bağımlılığı: Egzersiz bağımlılığı, bir bireyin davranışlarını düzenleyememesi ve bunun sonucunda engellerle ve olumsuz koşullarla karşı karşıya kalmasına rağmen aşırı egzersiz yapması ile karakterize edilir (Yıldırım vd., 2017).

Sosyal Kaygı: Sosyal kaygı, bir bireyin sosyal çevresi içinde başkaları tarafından olası yargı ve değerlendirme konusunda endişe ve gerginlik duymasıyla karakterize edilen bir kaygı biçimini temsil eder (Çınar ve Keskin, 2015).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fitness

Fitness, fiziksel refahı göstermek ve günlük olarak bir zindelik ve sağlık durumunu korumak için yapılan çeşitli egzersizleri ifade eder. İngilizceden Türkçeye uyarlanan terim, formda olmak, sağlıklı olmak, sağlıklı yaşam sürmek ve fiziksel şekli korumak anlamına gelir. Yaşam kalitemizi artırmaya katkıda bulunur ve hareketsiz bir yaşam tarzıyla ilişkili yaralanmaları önlemede önemli bir rol oynar. Fitness, belirli kas gruplarını veya tüm vücudu geliştirmek için tasarlanmış yapılandırılmış, periyodik ve tekrarlayan eğitim yoluyla yürütülen düzenli egzersizleri kapsar (Kuzucu, 2022).

Fitness ile uğraşan insanların önemli bir bölümü kilo kaybı, gelişmiş çeviklik, gelişmiş esneklik, artan güç, sağlık koruması ve gelişim sağlanma gibi amaçlarla bu branşa başlamaktadırlar. Bir başka deyişle fitness, formda ve tonlu bir fiziği korumak ve sağlıklı bir vücut ve zihni desteklemek için yapılan düzenli fiziksel aktiviteleri kapsar. Fitness'ın amacı, çeşitli ekipmanlar kullanarak veya hiç kullanmadan belirli kas gruplarını hedef alan egzersizler yoluyla kas gücünü artırmaktır. Amerika'da ortaya çıkan fitness, zamanla insan ihtiyaçlarına ve tercihlerine yanıt olarak adapte olan ve daha sonra Avrupa kıtasına yayılan bir vücut geliştirme disiplinine dönüşmüştür (Kırkbir, 2019).

Günümüz sağlık ve spor sektörlerindeki gelişmelerle birlikte, fitness egzersizlerinin kategorilendirilmesi bir dönüşüm geçirdi. Sonuç olarak, kondisyon egzersizleri, hafif koşu, vücut geliştirme, step aerobik, aerobik aktiviteler ve fonksiyonel fitness çabaları genellikle daha az aktif demografi tarafından tercih ediliyor. Ayrıca, bisiklet, fit box, Zumba, funky dans, esneme, yoga, Pilates, fonksiyonel eğitim, boot camp seansları, çekirdek bölge egzersizleri, tüm vücut kondisyon programları, kettlebell egzersizleri, süspansiyon eğitimi, CrossFit ve kalisthenik tabanlı eğitim gibi çeşitli uygulamalar da fitness aktiviteleri alanında değerlendirilebilir (Aspano Carron vd., 2016).

2.1.1. Dünyada ve Ülkemizde Fitness

Fitness sektörünün 1970'ler ve 1980'lerde en önemli büyümesini yaşadığı bildiriliyor. Bu genişlemeye çeşitli faktörler katkıda bulunsa da, iki temel neden öne çıkıyor. Birincisi, vücut geliştirme ikonu Arnold Schwarzenegger filmleri ve eğitim videoları aracılığıyla fitness konusunda önemli bir medya ilgisi yarattı. İkincisi, Jane Fonda toplumda spor salonuna katılımın normalleştirilmesinde önemli bir rol oynadı. Fonda, özellikle aerobik

üzerine odaklanan çok sayıda egzersiz videosu üretti ve bu da özellikle 1980'lerin başında birçok kadını spor salonu aktivitelerine katılmaya motive etti (Wienke, 2014).

Türkiye'deki ilk fitness ticari kuruluşunun başlangıcı, İstanbul Etiler'de bulunan Hillside ile gerçekleşti, ardından Kuruçeşme'de Planet Health kulüp yönetimi ve Taksim'de Vakkorama spor salonu kuruldu. Sınırlı metrekaresine rağmen, bu ticari kuruluşlar hem sporu hem de atletik aktivitelerle uğraşan bireyleri koruyabilen istisnai kuruluşlar olarak ortaya çıktılar. Sadece spora adanmış ilk kuruluş olan Sports International, 1990'ların başında Ankara Bilkent'te faaliyetlerine başladı. Bu özgün ve yüksek kapasiteli spor kuruluşu, İzmir ve İstanbul'da kendi şubelerini kurarak hızla büyüdü. Sports International böylece Türkiye genelinde yüksek kapasiteli spor merkezlerinin geliştirilmesinde öncü oldu (Sevilmiş, 2019).

Son zamanlarda, bireylerin çeşitli ve artan ihtiyaçları, kaliteye verdikleri önemle birleşince, üstün ürünlere yönelik beklentilerin artmasına neden oldu. Bu değişim, insanları fitness, aerobik, step ve yüzme gibi çeşitli aktiviteler sunan spor komplekslerine yöneltti ve bunların hepsi tek bir lokasyonda gerçekleşti. Bu kompleksler ayrıca kafeler, saunalar, masaj hizmetleri ve restoranlar gibi çeşitli iş olanaklarına da ev sahipliği yapıyor ve genellikle sınırlı uzmanlığa ve yönetim yeteneklerine sahip bireyler tarafından yönetilen daha küçük aile işletmeleriyle keskin bir tezat oluşturuyor. Sonuç olarak, çağdaş toplumda büyük kapasiteli spor komplekslerinin ve hatta bu tesislerin şubelerinin ortaya çıkışına tanık olduk. Bu tür eğilimler, spor sektöründe faaliyet gösteren tüm ticari kuruluşları, özellikle küçük spor salonlarını, artan rekabete girmeye zorladı (Kayahan, 2016).

Sağlıklı bir yaşam tarzına ulaşmak için sporu bir araç olarak arayan bireylerin artan eğilimi, ülkemiz genelinde Fitness Center sayısında buna karşılık gelen bir büyümeye yol açmıştır. Yeni dostluklar kurma fırsatı bu genişlemeye önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Dahası, bu tesisler çağdaş konut mimarisinin hayati bileşenleri olarak ortaya çıkmış ve özellikle İzmir, İstanbul ve Ankara gibi şehirlerde olmak üzere ülke genelinde büyüme yaşamıştır (Taşdemir, 2015).

2.1.2. Fitness ile İlgilenilme Sebepleri

Bireylerin fitness'a olan ilgisinin ardında daha iyi sağlık arzusu, fiziksel ve psikolojik depresyonun önlenmesi, kilo kaybı ve fiziksel şeklin korunması gibi çok sayıda motivasyon vardır. Fitness aktivitelerine katılmak, vücutta endorfin, östrojen ve testosteron gibi hormonların salgılanmasını uyarır, bir refah ve ruhsal zindelik duygusunu teşvik eder.

Dahası, sağlıklı bir fiziğe sahip olmak bir bireyin öz güvenini artırır ve metabolik süreçleri hızlandırır. Enerji seviyelerini artırır ve uyku düzenlemesini iyileştirirken aynı zamanda ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi sayesinde depresyona karşı koruyucu bir etki sağlar. Ek olarak, fitness daha keskin ve daha hızlı bilişsel işleve katkıda bulunur ve kardiyovasküler sistemi güçlendirir. Fitness aktivitelerine uzun süreli katılım, kanser ve kalp krizi riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir. Dahası, enerji harcamasına ve vücudun enerji sistemlerinin düzenlenmesine yardımcı olduğu için diyabetli bireyler için tavsiye edilir (Altun ve Kepoğlu, 2019).

Bireyde öz güvenin artması, fitness aktivitelerine katılmanın sonucu olan kas sıkılaşması, yağ azalması ve vücut şekillendirme ile ilişkilidir. Bir kişinin öz güveni arttıkça, sosyal görünüm kaygısı seviyelerinde buna karşılık gelen bir azalma olduğu ve öz saygı ve sosyal etkileşimde bir artış olduğu söylenebilir (Korkmaz ve Uslu, 2020).

2.1.3. Fitnessin Yararları

Endüstrileşmenin getirdiği çok sayıda iş fırsatını beraberinde getirmiş ve bireyleri kırsal bölgelerden kent merkezlerine göç etmeye teşvik etmiştir. Kırsal yaşamın fiziksel olarak zorlayıcı iş karakteristiğinin aksine, teknolojik cihazların evrimi daha hareketsiz bir yaşam biçimine yol açmıştır. Yaşam tarzındaki bu değişim, hastalıklar ve obezite de dahil olmak üzere kaygıyla ilişkili sağlık sorunlarının artmasına katkıda bulunmuştur. Sonuç olarak, bu durum fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye odaklanan yeni mesleklerin gelişmesine yol açmıştır (Başaran vd., 2019).

Metropolleşmenin getirdiği yaşam tarzı ve çerçeve, fiziksel ve doğayla ilgili aktiviteler için uygun alanların kıtlığıyla birleşince, bireyleri spor komplekslerine yönelmeye yöneltti. Spor, halk tarafından çeşitli zorluklarla başa çıkmanın ve zorlukları yönetmenin bir yolu olarak algılanıyor.

Sağlıklı yaşam uygulamalarına tutarlı ve devam eden katılım, kişinin yaşamı boyunca hem fiziksel hem de ruhsal refahını sürdürmek için önemli bir değere sahiptir. Spor salonu ortamlarında düzenli olarak fitness aktivitelerine katılım, bireylerin istedikleri fiziksel ve ruhsal iyileşme seviyelerine ulaşmalarına yardımcı olabilir. Buna karşılık, spor salonu ortamları dışında yapılan egzersizler, süreklilik ve kontrol açısından zorluklar sunabilir ve potansiyel olarak istenen zaman dilimi içinde beklenen ilerlemenin elde edilmesini engelleyebilir. Bununla birlikte, profesyoneller tarafından yönlendirilen egzersizler, bireylerin fiziksel ve ruhsal rehabilitasyonları için gerekli olan temel sonuçlara

ulaşmalarını kolaylaştırabilir. Fitness aktiviteleri, yapılandırılmış bir program dahilinde düzenli ve belirli protokollere uyularak spor komplekslerinde gerçekleştirildiğinde en iyi sonuçlar elde edilebilir (Kaya, 2019).

Bireyler hareketsiz bir yaşam tarzından kurtulmak, Vücut Kitle İndekslerine göre ideal bir vücut kompozisyonuna ulaşmak, atletik bir fiziğe sahip olmak ve fiziksel formlarını korumak için vücut geliştirme merkezlerine sık sık giderler. Fiziksel aktiviteye katılmak, stresi ve kaygıyı azaltmak, kişinin fiziksel görünümünü iyileştirmek ve öz saygıyı artırmak için çok önemlidir. Bu tür aktiviteler bireylerin hayatlarını zenginleştirir ve keyifli deneyimler için fırsatlar sağlar. Egzersiz yapanlar memnuniyet ve mutluluk duyguları bildirmektedir. Egzersiz katılımcılar arasında iletişimi ve etkileşimi teşvik ederek sosyal bağlantıları güçlendiren hayati bir bileşen görevi görür. Bu bağlantılar, bireyin sosyalleşme süreci sırasında hakim kültürü yansıtan inançlar, düşünceler ve tanınabilir  er evesler geliştirmesini kolaylaştırır. Stresi azaltmak ve sosyal etkileşimlerde bulunmak isteyen bireyler genellikle bu ihtiyaçlarını spor merkezlerini ziyaret ederek karşılamayı tercih ederler. Ayrıca, spor aktivitelerine katılım yeni bireylerle bağlantı kurmak ve kişinin çevresel deneyimlerini geliştirmek için değerli bir fırsat sunar ( zcan, 2021).

Egzersiz olarak fitness yalnızca sağlığı ve fiziksel zindeliği desteklemekle kalmaz, aynı zamanda hem zihinsel hem de fiziksel bozuklukları önlemeye de hizmet eder. Ruh halini iyileştirme üzerindeki etkisi, mutluluk hormonlarının ve seks hormonlarının üretimini destekleyerek artan enerji seviyelerine, özgüvene ve genel mutluluğa katkıda bulunur. Sonuç olarak, tümör, miyokard enfarktüsü ve diyabet riskini azaltmada önemli bir rol oynar (Altun ve Kepoğlu, 2019).

Fitness, kardiyovasküler sistemin en iyi şekilde çalışmasında, kas gücünü ve dayanıklılığını artırmada ve hormonal dengeyi iyileştirmede önemli bir rol oynar. Ayrıca, stres ve kaygı bozukluklarını hafifletmeye, ruh sağlığını korumaya, obeziteye karşı koymaya, problem çözme yeteneklerini geliştirmeye, günlük yaşamda canlılık duygusunu beslemeye, insülin seviyelerini düzenlemeye ve duygusal dalgalanmaları yönetmeye yarar.

Kesim vd. (2019) tarafından yapılan, egzersizin gebe kadınların ruh sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin araştırma, bu tür bir aktivitenin bireylerin psikolojik ve ruhsal boyutlarını olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Ayrıca, Berk ve Bingöl (2023)' n bulguları, düzenli olarak fitness merkezlerine giden bireylerin genel sağlıkları üzerinde yararlı etkiler deneyimlediklerini göstermiştir. Sonuç olarak, hareketsiz bir yaşam tarzıyla ilişkili

olumsuz etkileri dengelemek için belirli aralıklarla düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunmak esastır. En yüksek fiziksel performansa ulaşmak ve bunu sürdürmek düzenli egzersizle sağlanabilir.

2.1.4. Fitnessin Sağlık Açısından Önemi

Son zamanlarda hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın düşüşünü önleme ve ele alma alanında ortaya çıkan önemli bir gelişme, ilaçsız iyileşme yöntemleri kavramıdır. Ek olarak, fiziksel aktivite ve spor, ilaçsız bir iyileşme rejimi oluşturmak için bir başka etkili yaklaşımı temsil eder. Spor ilaçsız iyileşmede uygulanabilir bir seçenek olarak teşvik etmenin arkasındaki mantık, hareketsiz bir yaşam tarzı süren bireylerin etkinliğini artırmak ve vücudun dayanıklılık seviyelerini yükseltmektir. Örneğin, optimum kas gücüne ulaşmak için farklılaştırılmış eğitim programları uygulanıyor ve böylece hareketsizlikle ilişkili anatomik düzensizliklerin önlenmesi sağlanıyor. Eğitimin bir spor tesisine veya açık alana erişimi gerektirmediğini belirtmek önemlidir; bireyler kendi evlerinde rahatlıkla eğitime katılabilirler. Bu, egzersiz için yer değiştirmeyi tercih etmeyenlerin yoğun profesyonel programlarından ödün vermeden sağlıklarını verimli bir şekilde korumalarını sağlar. Sonuç olarak, bu yaklaşım bireylere değerli zamanlarını kaybetmeden kendini geliştirme fırsatı sunar (Kaya, 2019).

Günümüzde bireylerin yaşadığı zihinsel ve fiziksel zorlanmanın ve yaşam kalitelerindeki düşüşün başlıca nedenlerinin son yıllarda artan iş yükü ve rekabetçi yaşam tarzı olduğu söylenebilir. Spor organizasyonları ve fitness merkezleri bu ortaya çıkan durumu zekice fark etmiş ve bunu kuruluşlarının temel nedeni olarak dile getirmişlerdir. Özellikle fitness merkezleri bireylerin fiziksel ve psikolojik iyilik hallerini geliştirmeleri için birer mekan olarak hizmet vermekle kalmayıp aynı zamanda sosyal etkileşimleri teşvik etmek için elverişli ortamlar olarak da hizmet vermektedir (Tutar, 2023).

Birçok bilim insanı sporun sağlık üzerindeki etkisini araştırmıştır. Fiziksel aktivitenin çeşitli fizyolojik ve hayati mekanizmalar aracılığıyla duygusal refahın artmasına katkıda bulunduğu ileri sürülmüştür. Bu argümanlar arasında, merkezi sinir sistemindeki monoamin aktivitesindeki değişiklikler, hipotalamo-hipofiz-adrenokortikal yolağın aktivitesindeki azalma, beta endorfin salınımında artış ve fiziksel güçte artış gibi etkiler tespit edilebilir. Dahası, egzersizin özgüveni artırdığı, kaygıyı hafiflettiği, uyku kalitesini iyileştirdiği ve stresi azalttığı, psikolojik faydalarını vurguladığı belirtilmiştir (Akkurt, 2018).

Literatürde kaygı bozuklukları ve panik bozukluğu için bir terapötik yaklaşım olarak sporun uygulanmasıyla ilgili umut verici araştırmalar mevcuttur. Egzersizlerin uygulanmasıyla, hastaların duyumları hakkında değerli içgörüler elde edilebilir. Sonuç olarak, bu yöntem panik bozukluğuyla ilişkili semptomların azalmasına yol açabilir. Broocks ve arkadaşları spor ve panik bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, spora katılımın panik bozukluğu semptomlarını hafifletmede plaseboda daha etkili olduğu ve klomipraminin etkilerine benzer etkiler gösterdiği sonucuna vardılar. Tersine, bu konu üzerine yapılan diğer araştırmalar, egzersizin anksiyete semptomlarını hafifletmede sınırlı bir etkinliğe sahip olduğunu gösterdi; ancak, bu sonuçlar gerçek bir etki eksikliğini göstermekten ziyade anksiyeteyi doğru bir şekilde ölçmedeki zorluklardan kaynaklanıyor olabilir. Stephens, egzersiz ile genel refah arasındaki bağlantıyı inceleyen epidemiyolojik çalışmaların bir özetini sunarak fiziksel aktivite ile öznel refah arasında belirgin bir korelasyon kurdu. Bireylerin belirli kişisel hedeflerle egzersiz yaptıklarında, ruh hallerinin iyileşme eğiliminde olduğu öne sürülmüştür (Paksoy, 2021).

2.1.5. Fitnessin Estetik Açısından Önemi

Gelişmiş toplum ve kültürlerde, egzersizle elde edilen iyi tanımlanmış bir fiziğe, kişinin çevresi içinde kişisel terfi için önemli bir varlık olarak bakılır. Son zamanlarda, başkalarının görünüşlerine karşı artan bir hayranlık vardır. Tarih boyunca, sadece çağdaş zamanlarda değil, aynı zamanda çeşitli geçmiş medeniyetlerde de, güzellik, gençlik ve çekicilik gibi özellikler sıklıkla en önemli kişisel kaygılar olarak algılanmıştır. Toplumdaki birçok birey, çekiciliğe ve fiziksel çekiciliğe sahip olanlarla etkileşime girmeye yönelme eğilimindedir. Sonuç olarak, insanlar çekici ve karizmatik bir varlığı somutlaştırmayı amaçlayarak başkaları üzerinde kalıcı bir izlenim bırakan bir imaj geliştirmeye çalışırlar (Alemdağ ve Öncü, 2015).

Fiziksel aktivitelere katılmanın genç bireylerin otantik davranmalarını, kendilerini kolaylıkla ifade etmelerini sağladığına ve öz güvenlerini, yaratıcılıklarını ve sosyal iletişim yeteneklerini geliştirdiğine inanılmaktadır. Ayrıca bu tür katılımlar zihinsel yorgunluğu ve gerginliği hafifletirken yardımseverlik ve nezaket ruhunu teşvik eder. Formda ve sağlıklı bir vücutla karakterize edilen arzu edilen bir fiziksel görünüm genellikle tercih edilir.

Bireyler görünüşleri hakkında olumlu hissettiklerinde, güvenli ilişkiler kurma ve profesyonel yaşamlarında başarıya ulaşma olasılıkları daha yüksektir. Tersine, algılanan kişisel eksikliklerden kaynaklanan kendinden memnuniyetsizlik, yaşamın çeşitli

aşamalarında kalıcı kaygı, şüphecilik ve önemsizlik duygularına yol açabilir. Beden imajının evrimi ve sürekli dönüşümü, cinsiyet, kişisel gelişmeler, gelişim aşaması, ego, tutku, motivasyon, öz güven, bedensel farkındalık ve başkaları tarafından fiziksel görünüme verilen değer gibi çok sayıda faktörden etkilenir.

2.1.6. Psikolojik Sağlık Açısından Önemi

Fitness ve fiziksel etkinlikler hem bedensel hem de mental sağlığın korunmasında önemi rol oynar. Modern hayatın yoğun koşuşturmacasında stres seviyelerini artırmakta ve bireylerin rahatlama ve stres yönetimine daha fazla ihtiyaç duymasına yol açmaktadır. Günümüzde, yaşamın hızlı tempolu ortamında, stres seviyeleri yükselir ve bireyler için daha fazla rahatlama ve etkili stres yönetimi gerekir. İnsanların karşılaştığı stres faktörlerinin artan sayısı nedeniyle fiziksel aktiviteye duyulan kritik ihtiyaç giderek daha belirgin hale gelmiştir (Kayhan vd., 2021).

Erken çocukluktan ergenliğe kadar, bireyler rekabetçi bir eğitim sistemine daldırılır ve ergenlik döneminde kötü karar verme, profesyonel yaşamın yıpratıcı etkileri ve hızlı dijital gelişmelerin getirdiği zorluklar gibi faktörler kaygı seviyelerini olumsuz etkiler ve ruhsal refahı tehlikeye atar. Bu nedenle, sağlıklı ve keyifli bir yaşamı kolaylaştırmak, günlük yaşamın kaosundan bir kaçış sağlamak ve bir huzur ve memnuniyet duygusu geliştirmek için zindelik ve spor aktivitelerine katılımı teşvik etmek esastır.

Kaygı, kişilik bozuklukları, mesleki bitkinlik, performans düşüklüğü ve otoriteyle ilgili sorunlar gibi operasyonel göstergelerle birlikte depresyon, umutsuzluk hissi ve konsantrasyon zorlukları gibi psikolojik sonuçlar ortaya çıkarır. İlgili araştırmalar, düzenli olarak fitness ve egzersiz yapan bireylerin kaygı seviyelerinde önemli bir azalma yaşadığını göstermektedir. Türk (2016)'e göre, bireyler kaygı durumlarında zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkiler gösterir ve bu da hem fiziksel hem de zihinsel-duygusal refahı olumsuz etkiler. Bu bağlamda, fitness aktivitelerine katılmanın kaygıyı hafifleterek bu tepkileri azaltabileceği öne sürülmektedir.

Günümüzün ruh sağlığı sorunlarının merkezinde kaygı yatar. Hem beden hem de ruh üzerindeki zararlı etkisi depresyonun gelişmesine yol açar. Sonuç olarak, bireyler kendilerini sürekli mutsuz ve kederli, motivasyondan yoksun, önemsiz hisseden, düşük öz saygıyla boğuşan, hayattan zevk alamayan ve çeşitli ruhsal bozukluklara yatkın bulabilirler (Demiriz, 2016).

Spor yoluyla bireyin psikolojik iyilik hali ve sağlığının iyileştirilmesine katkıda bulunan temel faktörler arasında öz saygı ve güvenin artırılması, kaygı düzeylerinin düzenlenmesi, depresyonun hafifletilmesi ve psikolojik stresin yönetilmesi yer almaktadır. İlgili çalışmaların incelenmesi, düzenli egzersiz yapan bireylerin yüksek öz güven ve öz saygı, gelişmiş stresle başa çıkma mekanizmaları ve azalmış ruhsal çöküntü riski sergilediğini ortaya koymaktadır. Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada Başar (2018), fiziksel aktivitelere aktif olarak katılanların, hareketsiz bir yaşam tarzı sürdüren bireylere kıyasla daha düşük psikolojik depresyon düzeyleriyle birlikte daha fazla ruhsal sağlık ve memnuniyet bildirdiğini keşfetmiştir.

Lök ve Bademli (2017), yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeylerindeki artışın depresyonu olumlu yönde etkilediği ve azalttığı sonucuna varmıştır. Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapmak bir bireyin duygusal durumunu faydalı bir şekilde önemli ölçüde etkileyebilir. Bu aktiviteler dopamin ve serotonin hormonlarının salınımını uyarak zihinsel sağlığa olumlu katkıda bulunur. Ayrıca, bireylerin depresyon deneyimlerini hafifletmelerini, çevreleriyle daha iyi ilişkiler geliştirmelerini ve daha aktif bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlar.

2.1.7. Kişisel Gelişim Açısından Önemi

Egzersiz aktivitelere katılım, kişinin öz potansiyelini yüksek bir seviyede elde etmesinde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, ilgili alanda yürütölen araştırmalar, düzenli olarak spor yapan bireylerin hem hayata hem de atletik çabalara daha yapıcı, iyimser ve olumlu bir bakış açısıyla yaklaşma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, bu bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzının temel prensiplerini kavradıklarını, hayatlarında ilhamın önemini fark ettiklerini ve daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek için yaşam tarzı değişiklikleri uyguladıklarını göstermektedir. Bu çerçevede, egzersiz ve spor aktiviteleri, öz gelişimle ilgili olumlu öz saygıyı artırırken aynı zamanda bilinç seviyelerini etkileyerek bireylerin bu temel ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlayarak sağlıklı, dingin ve neşeli bir varoluğu teşvik eder (Türk, 2016).

Fiziksel aktivitelere ve spor tesislerine düzenli katılım, hem fiziksel hem de ruhsal refah için önemli faydalar sunar. Bu tür katılım, bireylerin öz saygısını ve öz güvenliğini artırabilirken aynı zamanda stresin hafifletilmesi yoluyla ruh hallerini de iyileştirebilir. Ayrıca, disiplin ve motivasyon becerilerini geliştirerek hedef odaklı odaklanmayı teşvik

eder ve yeni bireylerle tanışma fırsatı yoluyla sosyal etkileşimi destekler (Kayhan vd., 2021).

2.1.8. Sosyalleşme Açısından Önemi

Fitness'in önemi sadece fiziksel sağlık ve görünümünden ötedir. Aynı zamanda sosyal bağlantılar kurmada ve yeni arkadaşlıklar kurmada da önemli bir rol oynar. Sonuç olarak, düzenli olarak fitness aktivitelerine katılmak hem ruhsal sağlık hem de sosyal yaşam kalitesi için faydalı sonuçlar doğurabilir. Çağdaş ortamlarda, fitness genellikle bireylerin bir araya gelme, topluca egzersiz yapma ve sosyal etkileşimlerde bulunma fırsatlarını kolaylaştıran ortak aktivite alanlarında gerçekleştirilir (Güven ve Uğurlu, 2021).

Sosyalleşme, bir bireyin toplumun bir üyesi olarak toplumsal kurallara, inançlara ve davranış normlarına göre kabul edilebilir sayılan eylemlerde bulunduğu süreç olarak tanımlanabilir. Sporun sosyal bağları güçlendirmedeki rolü, bir bireyin yaşamının çeşitli aşamalarında biriktirdiği deneyimlerin devam eden gelişimi üzerindeki olası katkıları ve zararları hakkında soruları gündeme getirir. Bu sosyalleşme süreci, fiziksel aktivitelere katılım, sporun yaşamın ayrılmaz bir bileşeni olarak tanınması ve spor aktivitelerine katılımdan elde edilen deneyimlerin bireyin varoluşunu etkileme biçimiyle bağlantılıdır.

Egzersiz yapmak, bireyin sınırlı bakış açısını genişletir ve farklı bireyler, gruplar ve ideolojilerle etkileşimi teşvik eder. Bu açıdan bakıldığında, egzersizin yeni arkadaşlıklar kurmada ve mevcut ilişkileri güçlendirmede önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Dahası, egzersiz yalnızca katılımcılar arasında değil, aynı zamanda gözlemcilerle de iletişimi kolaylaştırır (Yağan, 2019).

Spor, bireyleri ortak değerler ve hedefler etrafında etkili bir şekilde bir araya getiren birleştirici bir niteliğe sahiptir. Bazı bilim insanları sporun toplumsal hareket, dönüşüm ve direniş süreçlerini geliştirdiğini ve desteklediğini ileri sürmüşlerdir. Çağdaş toplumsal varoluşun dikkate değer bir özelliği, bireylerin fiziksel aktivitelere olan eğiliminin artmasıdır. Başka hiçbir çaba, etnik köken veya inanç farklılıklarını aşarak stadyumlarda, spor salonlarında ve TV karşısında insanları bir araya getiren başka bir etkinlik bulunmamaktadır (Güven ve Uğurlu, 2021).

2.1.9. Fitnessin Olumsuz Sonuçları

Fitness, zaman zaman amaçlanan amacından saparak karşılaştırma, mesleki ilerleme ve finansal çıkarlar için bir araç haline gelir. Sonuç olarak, onu hafifletmeye hizmet etmekten çok bir stres kaynağı olarak hareket edebilir. İnsan vücudu, önemli stres faktörleri olarak

kabul edilen spor aktivitelerine metabolik, hormonal ve bağışıklık sistemlerindeki tepkiler yoluyla tepki verir. Aşırı zorlanma yaralanmalara ve ne yazık ki intiharla sonuçlanabilecek psikolojik bozukluklara yol açabilir. Spor, gençlerin ve toplumun fiziksel ve psikolojik refahı üzerinde doğal ve güçlü bir etkiye sahip olsa da, hedeflerinden sapabilir ve zararlı hale gelebilir. Bireyler 13 ila 16 yaşları arasında spor salonu eğitimine başlayabilir; ancak, aşırı ağır antrenman yapmak tüm vücudu olumsuz etkileyebileceğinden, omurga sağlığını destekleyen hareketlere odaklanmaları çok önemlidir. Performans ve zafere öncelik verenler için spor, sosyal iletişim becerilerini bozabilir, sosyal uyumu zorlaştırabilir ve asosyal davranışları teşvik edebilir. İstenilen sonuçlar ile güncel gerçekler arasındaki kopukluk, genç bireylerin psikolojisini ve çevrelerini olumsuz etkiler (Civan vd., 2018).

Araştırmalar, biyolojik faktörlerin, özellikle genetiğin, vücut ağırlığı ve şeklinin düzenlenmesinde önemli bir rol oynadığını ve değişime içsel sınırlar koyduğunu göstermektedir. Bu gerçeklik, kültürel idealler ve fizyolojik kısıtlamalar arasında bir gerilim yaratır. Genellikle algılanan yetersizliklerle sonuçlanan ideal bir fiziğin peşinde koşmak, ciddi psikolojik ve fizyolojik sonuçlara yol açabilir. Özellikle, belirli değişiklikler hem yoğun egzersiz durumlarında hem de çeşitli hastalıklarda benzer şekilde meydana gelir; bunlara akut faz tepkisi, lökosit mobilizasyonu ve aktivasyonu, inflamatuvar mediatörlerin salınımı, hücre infiltrasyonu ile birlikte görülen doku hasarı ve serbest radikallerin üretimi ve aktivasyonu dahildir. Dahası, fitness rutinleri, bazı bireylerde vücut imajı ve genel sağlık üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilen aşırı yeme patolojisine istemeden de olsa katkıda bulunabilir (Bahçıvan, 2020).

Spor aktivitelerinin yoğunluğu, stres hormonlarının kan dolaşımına farklı düzeylerde salgılanmasına neden olur. Bir bireyin spor yapma motivasyonunu olumsuz etkileyebilecek psikolojik değişimler, fizyolojik etkilerle birleştiğinde, aşırı antrenman durumu ortaya çıkabilir. Yüksek yoğunluklu fitness aktivitelerine katılmak, doku hasarına, stres hormonlarının salınmasına ve dolaşımdaki çeşitli bağışıklık hücrelerinin hem miktarında hem de işlevselliğinde değişikliklere yol açar (Açıkbaş, 2021).

2.2. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel işlevselliği geliştirmek ve sürdürmek için yapılan, temel seviyeyi aşan ritmik bir enerji harcaması dizisidir. Tanımlı bir rejime bağlı kalarak fiziksel zindeliğin bir veya daha fazla yönünü geliştirmek için tasarlanmış vücudun tekrarlayan hareketlerini içerir (Özal, 2020).

Egzersiz, bir bireyin yeteneklerini korumak ve performansını artırmak için aktivite gerektiren bir sisteme yapı kazandıran kasıtlı, nazik hareketleri içerir. Egzersizin birincil hedefleri arasında kilo kaybı, fiziksel kondisyon, gelişmiş dayanıklılık, artan güç, vücut yağının azaltılması, metabolik ve kalp atış hızlarının düzenlenmesi, kas ve eklem hareketliliğinin geri kazanılması ve oksijen dağıtımının optimize edilmesi yer alır. Sağlığın korunması için gerekli olan egzersiz, bir bireyin günlük rejiminin ayrılmaz bir parçası olmalıdır (Tel, 2017).

2.2.1. Egzersiz Çeşitleri

Kardiyovasküler hastalıkları önlemenin ve genel sağlığı iyileştirmenin en etkili yaklaşımlarından biri fiziksel egzersizdir. Egzersizin iki ayrı kategorisi vardır: kas lifi tipleri, yoğunluk ve aralık açısından farklılık gösteren aerobik ve anaerobik (Patel vd., 2017).

2.2.1.1. Aerobik Egzersiz

Egzersiz türlerinde yer alan kas gruplarının ihtiyaç duyduğu enerji, amino asitlerden, karbonhidratlardan ve yağ asitlerinden üretilen adenosin trifosfatı (ATP) kullanan aerobik metabolizmadan elde edilir. Yüzme ve yürüme gibi aerobik olarak sınıflandırılan aktiviteler, dinlenme seviyelerine kıyasla nefes almada artan zorluğa ve yüksek kalp atış hızına neden olur. Aerobik egzersize katılmak, kalbin güçlendirilmesi, dolaşımın iyileştirilmesi, kan basıncının düşürülmesi ve kan şekeri ve kilonun düzenlenmesine yardımcı olmak gibi çok sayıda avantaj sunar. Aşırı kilolu bireylerde sıklıkla görülen suboptimal lipid ve lipoprotein seviyeleri, kardiyovasküler hastalıkla ilişkili morbidite ve mortalite riskini artırır. Yetişkinlerde lipid ve lipoprotein profillerini iyileştirmeyi amaçlayan önerilen yaşam tarzı değişikliklerinden biri aerobik egzersizin dahil edilmesidir (Patel vd., 2017).

Araştırmalar, aerobik egzersizin hareketsizliğe kıyasla kaygı duyarlılığını azaltmada önemli ölçüde etkili olduğunu ve karbondioksit görevlerini ele alırken tepkiselliği önemli ölçüde düşürdüğünü göstermiştir. Aerobik egzersize katılmak, kaslardaki mitokondrilerin hem miktarında hem de aktivitesinde bir artışa yol açar. Mitokondriler, canlılığımızı korumak için gereken temel işlevleri yerine getirerek hücrelerin enerji üreten birimleri olarak hizmet eder. Dahası, aerobik kapasitedeki bir artış, kardiyovasküler hastalığı olsun veya olmasın, bireylerdeki morbidite oranlarını önemli ölçüde azaltabilir. Günümüzde, fitness merkezleri geniş bir yelpazede seçenekler sunarak bireylerin çoğunluğunun çeşitli

fiziksel aktivite biçimlerine katılmasına olanak tanır. Aerobik egzersiz vücuttaki birçok birincil kas grubunu çalıştırır ve böylece bu aktif kaslara oksijen sağlamak için kardiyovasküler ve solunum sistemlerine olan talebi artırır. Aerobik egzersiz olarak sınıflandırılan aktiviteler arasında yüzme, koşma, bisiklete binme, yürüme, koşu ve ip atlama yer alır (Alemu vd., 2020).

2.2.1.2. Anaerobik Egzersiz

Anaerobik egzersiz, solunan oksijene dayanmadan, kasılan kasların içindeki kaynaklardan enerji elde edilen kısa, yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite ile karakterize edilir. Egzersizin uyku kalitesi ve süresi üzerindeki faydalı etkileri iyi belgelenmiş olsa da, hem aerobik hem de anaerobik egzersizin uyku kalitesi üzerindeki etkilerini inceleyen karşılaştırmalı bir analiz, uyku kalitesindeki gelişmelerin anaerobik grupta aerobik gruba göre daha belirgin olduğunu ortaya koydu. Dahası, anaerobik zindelik aerobik zindelikten daha hızlı bir oranda azalır. Bireyler yaşlandıkça, anaerobik aktivitelerin aerobik aktivitelere göre görülme sıklığının azalması, yaşlanma süreciyle ilişkili önemli kas kütlesi kaybına bağlanabilir (Kianian vd., 2017).

Oksijen yokluğunda hücreler glikoliz ve fermantasyon yoluyla ATP üretimine geri döner. Bu yöntem aerobik süreçlere kıyasla önemli ölçüde daha düşük miktarda ATP üretir ve laktik asit birikimine neden olur. Anaerobik olarak sınıflandırılan egzersizler öncelikle hızlı kasılan kas liflerini çalıştırır. Anaerobik antrenmanın hedefleri arasında aerobik antrenmanla elde edilebilecek olanın ötesinde kas kütlesi ve gücün artırılması yer alır. Anaerobik enerji üreten yolları kullanarak bireyler tepki sürelerini azaltırken sürekli olarak güç ve enerji üretirler ve böylece genel kapasitelerini artırır (Ayalew vd., 2020).

2.2.2. Egzersizin Faydaları

Egzersiz yapmak fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel alanlarda çok sayıda avantaj sunar. Kas gücünü, esnekliği ve dayanıklılığı artırırken kan yağ seviyelerini düşürür ve glikoz konsantrasyonlarını azaltır. Dahası, egzersiz günlük fiziksel ve psikolojik zorluklara karşı daha fazla dayanıklılık sağlar, huzuru teşvik eder, daha dinlendirici bir uyku sürecine katkıda bulunur ve olası kardiyak komplikasyonlar karşısında kişinin hayata olan bağlılığını güçlendirir (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019).

Ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktiviteye katılım, sağlık açısından çok sayıda faydalı sonuç göstermektedir. Araştırmalar, egzersizin hem kas hem de iskelet gelişimini geliştirdiğini, kardiyovasküler zindeliği yükselttiğini ve obezite ve diyabet dahil olmak

üzere çeşitli kronik hastalıklara karşı korumada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Dahası, dayanıklılığı ve esnekliği artırmak, vücut ağırlığını düzenlemek, hastalık riskini azaltmak, uyku kalitesini iyileştirmek ve psikolojik refahı teşvik etmek gibi çok sayıda avantajlı etki sağlar. Düzenli egzersiz uygulamasıyla, kaslar içindeki kılcal ağda gözlemlenebilir bir artış meydana gelir ve buna kas hücresi yapılarının büyümesi ve güçlenmesi eşlik eder. Egzersiz sayesinde vücudun bağışıklık sistemi hastalıklara karşı direnç kazanır ve hormonal durumları optimize etmemize yardımcı olmaktadır (Lee vd., 2012).

Bazı bireyler için egzersiz yapmak, yalnızca fiziksel bir gereklilikten ziyade zihinsel rahatlamanın bir aracı olarak hizmet eder. Egzersiz yapmaya meyilli olanlar yalnızca fiziksel iyilik hallerini değil aynı zamanda zihinsel sağlıklarını destekleyen aktiviteleri de takip ederler. Bu bağlamda egzersiz, fiziksel aktivite sırasında çevresel etkileşim, sosyal katılım ve farkındalık gibi temel ihtiyaçları karşılar. Düzenli egzersizin temel amacı, bireylerin psikolojik ve sosyal sağlıklarını korurken hareketsiz yaşam tarzlarını önlemektir. Ayrıca, erken yaşlanmayı azaltır ve genel yaşam kalitesini artırır. Araştırmalar, orta düzeyde egzersizin koroner kalp hastalığı riskini %50, hipertansiyon, kolon kanseri ve diyabet riskini ise %30 oranında azaltabileceğini göstermektedir (Çakır ve Şenel, 2017).

Egzersizin psikolojik ve fizyolojik faydalarının ötesinde, sosyal etkilerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Fiziksel aktiviteye katılmak, negatif enerjiyi dağıtmak için çok önemlidir. Dahası, sosyal etkileşimlerin ve kişisel gelişimin tutarlı gelişiminde hayati bir bileşen görevi görür. Bu bağlamda, sosyal katılımı doğrudan etkileyen egzersizler, toplumsal olumsuzluğu azaltmada ve stresli ve monoton bir varoluşun olumsuz etkilerini azaltmada özellikle etkilidir (Best, 2020).

2.2.3. Fitness Egzersizi

Fitness terimi fiziksel olarak formda ve sağlıklı olma durumunu ifade eder. Bu tanım, fitness'ın temelde bireylerin sağlığını iyileştirmeyi ve korumayı amaçlayan hareketlerin bilinçli bir şekilde uygulanmasına dayandığını gösterir. Fiziksel aktiviteleri kolaylaştırmak için vücudun özelliklerine göre uyarlanmış eylemleri kapsar. Daha yakından incelendiğinde, çeşitli disiplinleri kapsayan fitness, ekipman kullanılarak veya kullanılmadan uygulanabilir. Birincil hedefleri arasında kas dayanıklılığı, güç ve esneklik gibi fiziksel fitness parametreleri bulunurken, aynı zamanda genişliği açısından tüm spor disiplinleri için temel destek görevi görür (Eurostargym, 2023).

Fitness sporlarının amacı bireysel sağığı iyileştirmek ve fiziksel zindelik seviyelerini yükseltmektir. Temel bedensel hareketleri içermesinin yanı sıra, estetik açıdan hoş bir fiziğın geliştirilmesinde de rol oynar. Kişinin kilosuna, yaşına ve cinsiyetine göre uygun eğitim yöntemleri belirlenmeli ve bu da kişiye özel bir zindelik programının geliştirilmesine yol açmalıdır. Ayrıca, uygulanan hareketler aracılığıyla diğerk tüm spor dalları için temel bir unsur görevi görür.

Fitness, vücudumuzu çeşitli yaşam koşullarına göre ayarlama süreci olarak anlaşılabilir. Fiziksel ve motor becerilerimizin gelişimi, bilinçli hareketlerden etkilenir. Çağdaş bağlamlarda, fitness hem fiziksel hem de zihinsel sağığı, üretkenliğı ve genel zindeliğı kapsayan bir kavram olarak tanımlanır. Fitness aktivitelerine katılmak, optimum sağık ve canlılık arayan bireyler için giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Günlük görevleri yerine getirme kapasitemizi artırır, sorumluluk duygusunu besler ve zihinsel refahımıza olumlu katkıda bulunur (Mustedanagic vd., 2016).

Fitness, bireylerin fizyolojik özelliklerini ve genel sağıklarını sürdürmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış bir dizi yapılandırılmış ve tekrarlayan egzersizi kapsar. Fitness yoluyla bireyler yalnızca fiziksel durumlarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda olumlu bir zihniyet geliştirir ve streslerini etkili bir şekilde yönetirler. Fitness aktivitelerine katılmanın sağık yararları arasında yaşlanma sürecini yavaşlatmak, kardiyovasküler hastalıklara karşı önleyici bir önlem olarak hizmet etmek, kemikleri ve kasları güçlendirmek, tendonları güçlendirmek ve dengeli kilo verme programlarını kolaylaştırmak yer alır. Sonuç olarak, fitness öz farkındalığın gelişmesine katkıda bulunur, öz saygıyı artırır, estetik arzuları yerine getirir, sosyal etkileşimleri teşvik eder, yeni deneyimler için fırsatlar sağılar ve dengeli beslenme yoluyla sağılıklı bir vücudun yaratılmasını teşvik eder (Saraçoğılu, 2018).

2.2.3.1. Fitnessin Egzersizinin Birey İçin Yararları

Tarihin eski dönemlerinde sporlar öncelikli olarak üstünlük ve güç gösterisi olarak yapılırdı; ancak artık sağık, fiziksel uygunluk, psikolojik rahatlama ve sosyal etkileşim gibi nedenlerle yapılmaktadır. Devlet kurumlarının, özellikle sağık örgütlerinin gayretli çabaları sayesinde spor, her yaştan ve cinsiyetten birey için hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Sporun çeşitli dalları arasında, bedensel iyilik hali için gerekli olan çok sayıda hareketi kapsayan uygunluk, sağılıklı bir yaşam tarzına ulaşmak için en kolay erişilebilir yol olarak öne çıkmaktadır (Ertören, 2020).

Fitness'in sayısız avantajı vardır. Yaygın olarak tanınan ve tamamen kabul edilen faydalar arasında bireylerin yaşam kalitelerini artırmalarına olanak tanıyan sağlıklı bir yaşam tarzının teşvik edilmesi yer alır. Ayrıca fitness, aktivite eksikliğinden kaynaklanabilecek olası yaralanmaların önlenmesine aktif olarak katkıda bulunur. Fitness'in sunduğu çeşitli faydalar arasında, sağlık üzerindeki olumlu etkisi en önemlisi olarak öne çıkar. Bu yararlı etkiler aşağıdaki gibi sıralanabilir (Kaşka, 2022).

1. Fitness aktivitelerine katılmak, vücut ağırlığını azaltmak isteyen kişiler için etkili bir yaklaşımdır. Yağ yakımı, vücudun depolanmış şekerleri kullandığı ilk 30 ila 45 dakikadan sonra başlar. Tutarlı ve yapılandırılmış egzersiz rutinleri yalnızca kas gücünü artırmakla kalmaz, aynı zamanda kilo kaybına da katkıda bulunur.
2. Fitness egzersizleri, esnekliğin korunmasını veya artırılmasını desteklerken vücudun tüm bölgelerini harekete geçirmek için tasarlanmıştır. Kişiye özel ve tutarlı programlar, bireylerin fiziksel yeteneklerini geliştirir ve eklemlerde, tendonlarda ve bağlarda artan esnekliği kolaylaştırır (Kaşka, 2022).
3. Fitness egzersizlerine katılmak bilişsel gelişimi ve konsantrasyon becerilerini artırır. Bu faydaların tam olarak farkına varılmadığında, tüm vücudun eş zamanlı koordinasyonunu sağlamak zorlaşır. Esneme veya Pilates gibi uygulamalarla vücut şekli ve dengesinde iyileşmeler gözlemlenir. Tutarlı periyodizasyonla, bireyler zamanla gelişmiş duruş elde edebilir ve bu da günlük aktivitelerini olumlu yönde etkiler.
4. Nefes almanın doğru tekniği, fitness egzersizleri ile edinilir. Bu egzersizler sadece kalp kasını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda hem hayati kapasitede hem de iyileşme yeteneğinde önemli gelişmelere yol açar. Dahası, bir eğitmenin rehberliğinde egzersiz yapmak, dolaşım sisteminin daha iyi kontrol edilmesine yol açabilir (Kaşka, 2022).
5. Düzenli fiziksel aktivite, kolesterol seviyelerini düşürmeye katkıda bulunurken aynı zamanda genel canlılığı da artırır. Kardiyovasküler egzersize katılmak, atardamarlardaki "iyi kolesterol" seviyelerini yükseltir ve "kötü kolesterol"ün varlığını azaltır.
6. Cilt yaşlanmasının belirtilerini azaltır. Fiziksel aktiviteye katılmak, kan dolaşımının ve hücre yenilenmesinin artmasını sağlar. Suyun terapötik özelliklerinden yararlanan fitness rutinlerinde, masajın canlandırıcı etkileriyle suyun vücut üzerindeki etkisinin birleşmesi sayesinde cilt daha sıkı bir görünüme kavuşur.
7. Egzersiz, stresi azaltmada önemli bir faktördür. Günlük yaşamda çeşitli fiziksel aktiviteler yoluyla hem zihindeki hem de vücuttaki stresi azaltır (Kaşka, 2022).

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık kavramı, çeşitli maddi veya manevi olgularla yoğun bir meşguliyetle işaret eder. Genel olarak, bağımlılık olgusunun kapsamlı bir açıklamasını yapmak zor olmaya devam etmektedir. Tarihsel olarak, bir önceki yüzyılın son çeyreğinde, bağımlılık öncelikle alkol ve uyuşturucu gibi maddelerle ilişkilendirilmiştir; ancak, çağdaş toplumlar artık bu kavramı cinsellik, kumar, teknoloji ve egzersizle ilgili davranışları kapsayacak şekilde uygulamaktadır. Sonuç olarak, bağımlılığın tanımı önemli ölçüde genişlemiş olsa da, gelecekte yeni bağımlılık biçimlerinin ortaya çıkması kaçınılmazdır (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019).

2.4. Egzersiz Bağımlılığı

Tarih boyunca insanlar, deneyimleriyle şekillenen belirli nesnelere, olgulara, maddelere ve davranışlara karşı çeşitli derecelerde coşku ve hayranlık göstermişlerdir. Bu sürekli heyecan ve ilgi, zamanla bireyleri tuzağa düşürerek bağımlılığa yol açabilir. Bağımlılık, canlı veya cansız bir kişiye veya varlığa yönelik kontrol edilemeyen bir özlem olarak tanımlanır; bu tür bir bağlanma bireye fiziksel veya psikolojik zarar verdiğinde bile. Bağımlılığın sadece madde bağımlılığından daha fazlasını kapsadığını belirtmek önemlidir; davranışsal ve fiziksel bağımlılıklar da dahil olmak üzere çeşitli bağımlılık biçimleri vardır. Bunlardan biri, bireyler sürekli ve yoğun bir şekilde fiziksel aktiviteye girdiğinde ortaya çıkabilen egzersiz bağımlılığıdır. Bu bağımlılık biçimi, bireyin kararlılığını ve fiziksel eforda devam etme arzusunu somutlaştıran psikolojik bir çerçeveyi yansıtır (Berengüi vd., 2021).

Düzenli egzersiz yapmak, sağlığın sürdürülmesinde ve çeşitli hastalıkların hem tedavisinde hem de önlenmesinde önemli bir rol oynar. Bununla birlikte, aşırı egzersiz yapmak zararlı psikolojik ve fizyolojik etkilere yol açabilir. Egzersiz bağımlılığının temel göstergeleri arasında bir kişinin egzersiz süresini, yoğunluğunu ve sıklığını sürekli olarak artırması, egzersiz lehine aile, arkadaşlar ve sosyal etkileşimlerle geçirilen zamanı ihmal etmesi ve tüm hayatını egzersiz etrafında yapılandırması ve buna göre planlama yapması yer alır. Egzersiz bağımlılığının kişilik özellikleri, psikolojik ve fizyolojik unsurlar, egzersiz türleri, cinsiyet ve fiziksel aktiviteye katılım süresi dahil olmak üzere çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Egzersiz bağımlılığı, bir bireyin davranışlarını düzenleyememesi ve bunun sonucunda engellerle ve olumsuz koşullarla karşı karşıya kalmasına rağmen aşırı egzersiz yapması ile karakterize edilir (Yıldırım vd., 2017).

Egzersiz yapmak hem psikolojik hem de fiziksel olarak rahatlatıcı ve zevkli bir uğraştır. Bir bireyin ruhsal gelişimine olumlu katkıda bulunur; ancak Morgan, bazı bireylerin başa çıkma yöntemi olarak egzersiz bağımlılığına başvurabileceğini belirtti. Bu bireyler hayatlarında zorluklarla karşılaştıklarında, genellikle zorluklarını fiziksel aktivite yoluyla ele almaya çalışırlar. Sonuç olarak, egzersiz yapmadan "iyi olma" duygusunun elde edilemeyeceği inancını geliştirirler. Bu, egzersiz yapmaktan kaçındıklarında bağımlılıkla ilişkili olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına ve kaygı, depresyon, suçluluk ve huzursuzluk gibi gözlemlenebilir semptomlara yol açar. Egzersiz bağımlılığına doğru ilerleme üç temel bileşeni kapsar (Yılmaz, 2021);

- Tolerans: Açıklanan olgu, bireyin üstlendiği fiziksel aktivitenin yoğunluğunu veya süresini artırmadaki başarısızlık nedeniyle egzersizin azalan etkisidir. İstenilen sonuçları elde etmek için, kişinin egzersiz seviyesini sürekli olarak artırması esastır.
- Çekilme Etkisi: Bir bireyin herhangi bir nedenle fiziksel egzersiz yapmasının engellenmesi nedeniyle yaşadığı olumsuz sonuçlar odak noktasını oluşturur. Başka bir deyişle, bu, alkol veya uyuşturucu kullanan bireylerde ortaya çıkan yoksunluk durumunu ifade eder.
- Kompulsif Davranış: Son unsur, egzersizin bırakılmasıyla ilişkili potansiyel yoksunluk semptomlarını hafifletmek için, kişinin sağlığını tehlikeye atabilecek koşullar altında bile egzersiz yapmaya devam etmesini içerir. Egzersiz bağımlılığıyla bağlantılı bu yoksunluk semptomları, kaygı ve stres duygularıyla karakterizedir (Yılmaz, 2021).

Yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılığı iki ayrı bakış açısıyla değerlendirilmektedir: pozitif bağımlılık ve negatif bağımlılık. Pozitif bağımlılık, bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklar ve güçlüklerle başa çıkma aracı olarak aşırı egzersiz yapması anlamına gelirken, negatif bağımlılık, bireyin egzersiz yapmaktan kaçınması durumunda öfke, stres, kaygı, depresyon ve uyku bozuklukları gibi sorunların ortaya çıkmasıyla karakterizedir (Yıldırım vd., 2017). Egzersiz bağımlılığı yaşayan bireyler, sonuçlarından bağımsız olarak, aktiviteden elde ettikleri hazla yönlendirilen aşırı davranışları üzerinde kontrolü kaybettikleri bir süreçten geçerler. Egzersizin sağlıklı bir aktivite olduğu kabul edilmesine rağmen, egzersize bağımlılık geliştirme riski yüksek olan bireyler, davranışlarının kompulsif hale gelmiş olabileceğini kabul etmekte zorlanırlar ve bu gerçeği kabul etmekte zorluk çekerler (Paksoy, 2021).

Birincil egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktiviteye şevkle ve durmaya isteksiz bir şekilde, hatta bedensel işlevin zararına bile olsa katılmakla karakterize edilir. Bu davranış hem psikolojik hem de fiziksel bağlantılarda kök salmıştır. Buna karşılık, ikincil egzersiz bağımlılığı, bireyin öz algısını tezahürünün merkezine yerleştirir. Tipik olarak, zayıf bir fiziki korumayı veya kilo vermeyi amaçlayan aşırı egzersiz, ikincil egzersiz bağımlılığı eğilimlerinin önemli bir göstergesi olarak hizmet eder (Birgönül, 2019).

Egzersiz Bağımlılığı dört ayrı aşamada incelenir. İlk aşama, bireyin öncelikle zevk almak ve formda kalmak için egzersiz yapmasını içerir. İkinci aşamada, egzersiz sırasında zevk alan birey, egzersize hayatın zorluklarından kaçmak için güvenmeye başladığında riskin başlangıcı belirginleşir. Üçüncü aşama, bireyin hayatını katı bir egzersiz rejimi etrafında yapılandırmasıyla karakterize edilir ve bu sırada yaralanmalar ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilir. Son olarak, dördüncü aşamada, bireyin varlığı tamamen egzersiz etrafında döner; olumsuz sonuçlar yaşamasına rağmen, kontrolsüz bir şekilde egzersiz yapmaya devam eder ve bu da bağımlılığın yerleştiği noktayı işaretler (Cicioğlu vd., 2019).

Düzenli egzersiz alışkanlığını bilinçli bir şekilde geliştirmek, özellikle modern toplumda ivme kazandıkça büyük önem taşır. Günlük rutinlerinin temel bir yönü olarak fiziksel aktiviteye öncelik veren bireyler, sağlıklarını iyileştirmek için giderek daha yoğun egzersizlere girebilirler. Sonuç olarak, bu bağlılık, fitness rejimlerine bağlı kalmaya çalıştıkça egzersiz bağımlılığı davranışlarının gelişmesine yol açabilir (İlbak ve Altun, 2020).

2.4.1. Egzersiz Bağımlılığının Kriterleri

Bağımlılığı çeşitli bakış açılarından inceleyerek ve zihinsel bozukluklar için tanı ve istatistik kılavuzu olarak hizmet eden DSM-IV'te özetlenen madde bağımlılığı kriterlerini izleyerek, egzersiz bağımlılığı kavramı açıklığa kavuşturuldu ve diğer ilgili durumlar incelendi. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı DSM-IV madde bağımlılığı kriterlerine uygun olarak tasarlanmış ölçekler kullanılarak tanımlandı. Bir bireyin egzersiz bağımlısı olarak nitelendirilip nitelendirilmediğini belirleyen özellikler açıkça tanımlanmıştır (Pinna vd., 2015).

2.4.1.1. Tolerans

Tolerans, egzersiz bağımlılığının temel bir göstergesi olarak hizmet eder ve zamanla fiziksel aktivitelerinden elde edilen tatmin duygusunun azalması nedeniyle bireyin egzersiz yapma ihtiyacının artmasıyla karakterize edilir. Madde bağımlılığına benzer şekilde, bir

kişi belirli bir süre ve yoğunlukta egzersiz yapmaya başlar ancak sonunda bu seviyenin ihtiyaçlarını karşılamadığını fark eder. Sonuç olarak, birey aynı tatmin seviyesine ulaşmak için egzersizlerinin süresini, yoğunluğunu ve sıklığını kademeli olarak artırma eğilimindedir. Örneğin, başlangıçta haftada üç kez bir saat yürüyen bir kişi bu süreyi yetersiz olarak algılayabilir ve yürüyüş seanslarını uzatmaya ve rutinine çeşitli spor türlerini dahil etmeye yönelebilir. Toleransın ilerlemesi, bireyi fiziksel sınırlarını aşmaya yönlendirebilir ve potansiyel olarak fiziksel sağlıkları ile ilgili tehlikeli durumlara yol açabilir (Kumartaşı ve Atabaş, 2014).

2.4.1.2. Kontrol Kaybı

Kontrol kaybı, bir bireyin egzersiz davranışlarını kendi isteğiyle düzenlemekte zorlandığı veya bu çabada tamamen başarısız olduğu bir durumu ifade eder. Bir kişi egzersize ara vermeyi planladığında bile, bu planı uygulamada zorluk çeker ve ara vermeyi başarsa bile, genellikle kısa bir süre içinde egzersize devam eder. Egzersiz sıklığını azaltma veya egzersizi tamamen bırakma çabaları sıklıkla başarılı olmaz. Bu olgu, bir birey hayatının diğer yönlerinde zorluklarla karşılaşmasına rağmen egzersiz yapmaya devam ettiğinde özellikle belirginleşir. Örneğin, bir kişi yaralanma, zaman kısıtlamaları veya ailevi yükümlülükler gibi faktörler nedeniyle kaçınması gerektiğinde bile egzersiz yapmaya devam edebilir ve böylece bu sorumlulukları göz ardı edebilir. Bu davranış, eylemleri üzerindeki öz kontrol kaybını gösterir (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019).

2.4.1.3. Niyet Etkisi

Niyet etkisi, bir bireyin fiziksel aktivite için başlangıçta belirlediği sınırları aşarak, tahmin edilenden daha uzun bir süre veya yoğunlukta egzersiz yaptığı bir olguyu ifade eder. Örneğin, kişi başlangıçta yalnızca 30 dakika koşmayı planlarken beklenmedik bir şekilde bir saatlik bir antrenmana katılabilir. Bu kalıp kendini tekrar etme eğilimindedir ve egzersiz rejiminin hem süresinde hem de yoğunluğunda sürekli bir artışa yol açar. Sonuç olarak, birey başlangıçtaki zaman taahhüdünü aşmış olmasına rağmen, bu uzatılmış egzersizi rutininin normal bir yönü olarak görmeye başlar ve bu davranış bağımlılık yaratan bir alışkanlığa dönüşebilir. Dahası, niyet etkisi, artan egzersizin kişinin günlük hayatı üzerinde bir kontrol duygusu geliştirdiğini ve bireyi hayatını fitness aktiviteleri etrafında yapılandırmaya yönlittiğini gösterir (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019).

2.4.1.4. Egzersizin Kesilmesi Etkileri

Egzersiz bağımlılığının belirtileri, bir birey fiziksel aktiviteden kaçındığında ortaya çıkan psikolojik ve fizyolojik semptomlarla önemli ölçüde belirtilebilir. 24 ila 36 saatlik bir egzersiz yapılmayan süreden sonra, kişi kaygı, uykusuzluk, baş ağrısı, huzursuzluk, gerginlik, suçluluk, iştahsızlık ve konsantre olma zorluğu gibi çeşitli semptomlarla karşılaşabilir. Bu etkiler, yoksunluk sendromuna benzeyen bireyin günlük işleyişini olumsuz etkileyebilir. Bu semptomları yaşamaktan kaçınmak için, egzersiz bağımlısı fiziksel aktiviteyi temel bir zorunluluk olarak görür ve genellikle amaçladığı planlardan sapan koşullar altında bile egzersiz yapmaya çalışır. Bu senaryo, bireyin egzersizden kaçınmaya verdiği tepkilerin yoğunluğunun, egzersize katılmaya verdiği tepkileri aştığını göstermektedir (Tekkurşun Demir ve Türkeli, 2019).

2.4.1.5. Devamlılık

Süreklilik, bir bireyin yaralanma, hastalık veya tıbbi tavsiye gibi durumlarla karşılaşmasına rağmen egzersiz yapmaya devam etmesi anlamına gelir. Bir egzersiz bağımlısı bu durumları göz ardı eder, acı veya bedensel zarar gördüğünde bile fiziksel aktiviteye devam eder. Uzmanların tavsiyelerine kulak vermek veya tıbbi uyarılara uymak yerine, bu birey bu tür tavsiyeleri küçümsemeye veya görmezden gelmeye eğilimlidir. Bu zihniyet yalnızca kişinin fiziksel iyiliğini tehlikeye atmakla kalmaz, aynı zamanda hayatında egzersize öncelik verilmesini de ifade eder. Dahası, süreklilik bireyin egzersizi temel bir bileşen veya bir kaçış yolu olarak algıladığını gösterir (Batu ve Aydın, 2020).

2.4.1.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma

Egzersiz bağımlılığının sosyal yönü, bir bireyin ailevi, profesyonel ve sosyal yükümlülüklerini hiçe sayması veya tamamen terk etmesiyle belirgindir. Genellikle gözlemlenen davranışlar arasında, egzersize öncelik vermek için arkadaşlarla toplantıları yeniden planlamak, aile toplantılarını kaçırmak veya işten erken ayrılmak yer alır. Zamanla, bu tür eylemler bireyin sosyal çevresinden izole olması ve yalnızlık duyguları yaşamasıyla sonuçlanabilir. Egzersiz bağımlısı genellikle tüm varoluşunu fiziksel aktiviteye katılma fırsatı etrafında yapılandırır ve diğer uğraşlara olan ilgisini giderek azaltır. Sonuç olarak, bu davranış kalıbı egzersizi hayatın odak noktası olarak konumlandırır ve diğer önemli alanları ikincil bir statüye indirir (Batu ve Aydın, 2020).

2.4.1.7. Zaman

Egzersiz bağımlılığının temel göstergeleri arasında fiziksel aktiviteye ayrılan sürenin artması ve önceden belirlenmiş sınırların aşılması yer alır. Günlük bir saatlik egzersiz rutiniyle başlayan bir birey bu süreyi kademeli olarak iki ila üç saate çıkarabilir. Dahası, birey egzersiz yapmadığı dönemlerde egzersiz yapma, planlama ve antrenmanları organize etme düşünceleriyle sürekli meşgul olabilir. Fiziksel aktiviteye katılamadıkları durumlarda, huzursuzluk duyguları ortaya çıkabilir ve bu da günlerini verimsiz olarak algılamalarına yol açabilir. Bu olgu, egzersizin bireyin zihinsel enerjisinin ve zamanının aşırı bir miktarını tükettiğini ve diğer uğraşların bu planlara uyacak şekilde ayarlandığını göstermektedir. Sonuç olarak, egzersiz rejimleri yalnızca fiziksel bir çabaya değil, aynı zamanda zihinsel bir saplantıya da dönüşür (Pinna vd., 2015).

2.4.2. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri

Egzersiz bağımlılığına katkıda bulunan önemli bir faktör, kişinin görünüşünden, vücut imajından ve kilo kaybından duyduğu memnuniyetsizliktir. Egzersiz bağımlılığı gösteren bireyler genellikle egzersiz yapmayı bırakamama, egzersizi bıraktıktan sonra kaygı veya gerginlik yaşama, günlük olarak egzersiz yapma ihtiyacının artması ve çevreleriyle etkileşime girmektense egzersiz yapmayı tercih etme gibi belirli özellikler gösterir (Tekkurşun Demir vd., 2018).

2.4.2.1. Kişilik

Kişilik yapısı, egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında önemli bir unsur olarak kabul edilir. Araştırmalar, mükemmeliyetçilik, yüksek başarı beklentileri, aşırı öz disiplin, kaygıya yatkınlık, obsesif-kompulsif eğilimler ve duygusal dengesizlik gibi özelliklerin egzersiz bağımlılığıyla pozitif korelasyon içinde olduğunu göstermektedir. Bu özellikleri sergileyen bireyler, gelişmiş performans arayışında hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini sürekli olarak zorlarlar. Bu dürtü başlangıçta sağlıklı bir motivasyon biçimi gibi görünse de, birey fiziksel sınırlarını giderek aştıkça ve egzersize takıntı geliştirdikçe bir bağımlılığa dönüşme potansiyeline sahiptir. Sonuç olarak, belirli kişilik yapılarının bireyleri egzersiz bağımlılığına yatkın hale getirdiği sonucuna varılabilir (Musa, 2020).

2.4.2.2. Cinsiyet

Cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki çok yönlü ve sıklıkla çelişkili bir manzara sunar. Bazı çalışmalar erkek ve kadın bireyler arasında dikkate değer bir fark ortaya koymazken, diğerleri cinsiyete bağlı önemli eşitsizlikler tespit eder. Araştırmalar,

kadınların egzersiz yapmadıklarında daha fazla duygusal huzursuzluk, kaygı ve olumsuz duygular yaşama eğiliminde olduklarını göstermektedir. Estetik kaygılar, vücut imajı sorunları ve kilo yönetimi gibi faktörler, kadınlar arasında egzersiz bağımlılığı riskinin artmasına katkıda bulunur. Tersine, erkekler performans odaklı motivasyonlar ve rekabet dürtüleri tarafından yönlendirilen egzersiz bağımlılığı geliştirebilirler. Maraton koşucularını içeren araştırmalar, erkeklerin genellikle zorlu uzun mesafe antrenmanlarına daha fazla zaman ayırdığını, kadınların ise antrenman aktivitelerine katılmadıklarında daha fazla huzursuzluk bildirdiğini göstermiştir (Tel vd., 2019).

2.4.2.3. Psikolojik Faktörler

Egzersiz bağımlılığı sıklıkla psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla ilişkilidir. Araştırmalar, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yüksek öz saygı, anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma ve olumlu öz algıda gelişme yaşadığını göstermektedir. Bu faydalı sonuçlar genellikle bireyleri egzersizi bir başa çıkma aracı olarak kullanmaya yönlendirir. Tersine, egzersiz olmadığında huzursuzluk, suçluluk ve duygusal dengesizliğin ortaya çıkması, bunun psikolojik bir gerekliliğe dönüştüğünü göstermektedir. Tipik olarak, psikolojik bağımlılığın temeli stresi yönetememe, yetersiz sosyal destek, yalnızlık duyguları ve düşük yaşam memnuniyeti seviyelerinde yatmaktadır. Bazıları için egzersiz, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla yüzleşmekten çok bir kaçış mekanizması olarak hizmet edebilir. Zamanla, bu davranış bir psikolojik bağımlılık döngüsünü başlatabilir (Musa, 2020).

2.4.2.4. Fizyolojik Faktörler

Fiziksel aktivite sırasında vücutta salgılanan belirli nörokimyasal maddeler, bağımlılığın fizyolojik boyutunu göstermektedir. Özellikle dopamin, endorfin ve serotonin gibi nörotransmitter seviyelerinin yükselmesi, bireylerde haz, mutluluk ve rahatlama hislerini tetikler. Bu olgu, bireyleri fiziksel aktiviteden sonra "iyi hissetme" deneyimini sürdürmek için daha sık egzersiz yapmaya teşvik eder. Ancak, faydalı fizyolojik etkiler zamanla toleransın gelişmesine yol açar; sonuç olarak, bireyler aynı haz verici hisleri elde etmek için hem egzersizlerinin süresini hem de yoğunluğunu artırmalıdır. Bu ilerleme, fizyolojik bir bağımlılık mekanizmasının kurulmasını kolaylaştırır. Dahası, yoğun egzersizden sonra enerji ve uyarılmadaki artış, bireylerin egzersiz rutinlerini bırakmasını zorlaştırır. Vücudun kimyasal bileşimindeki bu değişiklikler, egzersizin yalnızca fiziksel değil aynı zamanda

doğası gereği nörobiyolojik bir zorunluluk haline gelmesini sağlamaktadır (Tekkurşun Demir vd., 2018).

2.4.2.5. Egzersiz Tipi

Egzersiz türü, bağımlılık olasılığını etkileyen önemli bir faktördür. Önemli sayıda araştırma, koşu, bisiklet ve triatlon gibi dayanıklılık sporlarına katılan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı oranlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu aktivitelerde uzun süreli ve zorlu antrenman gerekliliği, katılımcılar arasında artan psikolojik ve fizyolojik bağlanmaya katkıda bulunur. Bununla birlikte, bağımlılık belirtileri yalnızca koşu gibi dayanıklılık sporlarıyla sınırlı değildir; vücut geliştirme, fitness, grup egzersizleri ve dans dahil olmak üzere çeşitli diğer sporlarda da ortaya çıkabilir. Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığına yönelik araştırmalar, çeşitli egzersiz biçimlerinin etkileri göz önünde bulundurularak geniş bir spor disiplinleri yelpazesini kapsamalıdır. Ek olarak, bir bireyin motivasyonu, hedefleri ve seçtiği egzersiz türüyle ilgili kişilik özellikleri gibi faktörler, bağımlılığın gelişmesinde önemli bir rol oynar (Tekkurşun Demir vd., 2018).

2.4.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçüm Yöntemleri

2.4.3.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Carmack ve Martens, ilk 1979 yılında, 12 sorudan oluşan 5 puanlık Likert formatına sahip, egzersiz bağımlılığını değerlendirmek için tasarlanmış bir ölçek sundular. Ölçümlerin psikolojik analizlerini inceledikten sonra, bu ölçeğin yalnızca daha güvenilir değil, aynı zamanda olumsuz bağımlılık kategorisinde egzersiz bağımlılığını belirlemek için kullanılan diğer tek boyutlu değerlendirmelerden daha uygun olduğu sonucuna vardılar (Hailey ve Bailey, 1982). Konuyla alakalı bir diğer çalışma: “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” Rudy ve Estok (1989) tarafından hazırlanmıştır. Bu ölçekte egzersize yönelik isteğin egzersiz bağımlılığıyla ilgisi ele alınmaktadır. Egzersiz bağımlılığı için alınabilecek önlemler de Chapman ve Decastro (1990) tarafından 17 maddelik likert ölçeği aracılığıyla incelenmiştir

Rudy ve Estok (1989) tarafından geliştirilen 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği', egzersize katılım ile egzersiz bağımlılığı durumu arasında ayrım yapar. Bu arada, Chapman ve Deastro (1990) tarafından oluşturulan on yedi maddelik Likert tipi ölçek, egzersiz bağımlılığına karşı önleyici tedbirleri araştırır. Aynı bir çalışmada, araştırma egzersize olan talebin azalmasına, bu taleple ilişkili olumsuz etkilere ve olumsuz bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesine odaklanmıştır. On sekiz maddeden oluşan ve beş puanlık Likert tipi bir

ölçek kullanan bir anket, zorunlu eğitim anketinden elde edilenlere kıyasla güvenilir sonuçlar vermiştir.

Antrenman zorunluluğuyla ilişkili psikolojik faktörleri araştırmak için tasarlanan anket yirmi bir doğru/yanlış maddeden oluşmaktadır. Ancak incelenen ölçeğin karar alma süreçlerinde tam bir güvenilirliğe sahip olmaması nedeniyle Pasma ve Thompson (1988) “zorunlu egzersiz” başlıklı bir anket çalışması geliştirmişlerdir. Bu anketi “ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği” olarak nitelendirmişlerdir. Bu tür ölçekler egzersiz bağımlılığıyla ilgili araştırmalar için önemli bileşenler içermesine rağmen, daha önceki ölçekler tek boyutlu değerlendirmeler için temel görevi görmüştür. Sonuç olarak, son yıllarda tek boyutlu ölçümlerden elde edilen belirsiz sonuçlar ve egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarına ilişkin daha kapsamlı verilere ihtiyaç duyulması nedeniyle çok boyutlu yaklaşımlar ortaya atılmıştır

2.4.3.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Çok boyutlu ölçümlerde iki farklı egzersiz bağımlılığı ölçeği bulunmaktadır.

Ogden vd. (1997), bağımlılığın hem biyomedikal hem de psikososyal yönlerini inceleyen sekiz alt boyut ve yirmi yedi maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"ni geliştirdiler. Ancak çalışmanın bağımlılıkla ilgili faktörler yerine tutumlara ve sosyal boyutlara odaklanması, diğer alanlardaki araştırmacılar arasında ölçek konusunda şüpheciliğe yol açtı. Bu ilk çalışmanın ardından, farklı bir araştırma ekibinin parçası olan Terry, vd. (2004), spor bilimleri ve psikoloji öğrencilerini içeren yeni bir ölçek oluşturmayı amaçladılar. Sonuç olarak, konuya odaklanan altı maddeden oluşan "Egzersiz Bağımlılığı Envanteri"ni (EAI) geliştirmişlerdir.

Egzersiz Bağımlılık Ölçeği'nin geçerliliği ve güvenilirliği Hausenblas ve Downs (2002) tarafından Amerikalı katılımcılar arasında değerlendirilmiştir. 21 maddeden oluşan ölçek, 5 puanlı Likert tipi bir ölçek olarak yapılandırılmıştır ve yedi alt boyut içerir. Egzersiz bağımlılığı semptomlarını ele alan bu çok boyutlu ölçek, bireysel bağlamda üç alt sınıfa ayrılmıştır: Risk grubundaki bireyler, Bağımlılıkla ilişkili semptomlar gösterenler ve Egzersiz bağımlısı olarak nitelendirilmeyen bireyler.

2.4.4. Egzersiz Bağımlılığının Tedavisi

Egzersiz bağımlılığının yönetimi genellikle bozukluğun hem fiziksel hem de psikolojik boyutlarını dikkate alan bütünsel bir strateji gerektirir. Sonuç olarak, alternatif terapiler ve psikoterapi egzersiz bağımlılığını ele almada kullanılan birincil yöntemlerdir. Bu

bağımlılıkla mücadele eden bireylerin tedavi sürecindeki çeşitli yönetim aşamalarını kabul etmeleri ve terapi sırasında rolleri ve sorumluluklarıyla tam olarak ilgilenmeleri çok önemlidir. Egzersiz bağımlılığını etkili bir şekilde ele almak için özellikle psikolojik müdahalelere odaklanan deneysel araştırmalara önemli bir ihtiyaç vardır (Ayılğan, 2022).

Egzersiz bağımlılığı için tedavi yöntemleri eğitim ve açıklama, alternatif fitness aktiviteleri için öneriler ve psikolojik müdahale için yönlendirmeleri kapsar. Araştırmalar, bu özel bağımlılığı yönetmek için psikolojik stratejilerin daha sık savunulduğunu göstermektedir. Terapinin rolü, bireylerin altta yatan psikolojik sorunlarla yüzleşmelerine, egzersizle daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine ve egzersiz bağımlılığından kalıcı bir şekilde kurtulmalarına yardımcı olmakta esastır. Bu yaklaşımla, bireyler sürdürülebilir değişiklikleri teşvik etmek ve genel refahı artırmak için gerekli araçları, içgörülerini ve desteği elde edebilirler.

Miller ve arkadaşları tarafından yaratılan ve ilk olarak davranış değişikliklerini teşhis etmek ve alkol bağımlılığını ele almak için kullanılan bir teknik olan "Motivasyonel görüşme" artık egzersiz bağımlılığının yönetiminde de uygulanıyor. Bu psikolojik müdahale, bireylerin duygusal sıkıntılarını fark etmelerine ve bunlarla baş etmelerine yardımcı oluyor (Bohman vd., 2013).

Egzersiz bağımlılığı, tıbbi bir durumla bağlantılı olduğu için diğer bağımlılık biçimleriyle kavramsal benzerlikler paylaşır. Düzenli fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam tarzına ve bunun sürdürülmesine önemli ölçüde katkıda bulunurken, bu davranış bir bağımlılığa dönüştüğünde durum tersine döner. Bu gibi durumlarda, bağımlılığı tedavi etmeyi amaçlayan çalışmalar yürütmek zorunludur. İlk adım, egzersiz uzmanının hem duygusal hem de fiziksel refahı kapsayan bireyin sağlık durumunu değerlendirmesini içerir. Daha sonra, beslenme uzmanları ve psikologlar tarafından yapılacak daha fazla değerlendirme, bireyin başa çıkma stratejileri geliştirme ve egzersiz hedeflerini yeniden düzenleme kapasitesine odaklanmalıdır.

Egzersiz bağımlılığıyla mücadele eden bireyler için terapötik müdahaleler, besleyici beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasını, sağlıklı alternatif eğlence etkinliklerinin kademeli olarak entegre edilmesini, olumlu öz saygıyı ve beden imajını geliştirmeyi ve sürdürmeyi amaçlayan teknikleri ve ilerlemenin sürekli değerlendirilmesini kapsamalıdır. Egzersiz bağımlılığından kurtulmak birkaç ay veya hatta yıl sürebilir ve altta yatan sorunların veya katkıda bulunan faktörlerin kapsamlı bir şekilde incelenmesini gerektirir.

Tedavi seçeneklerine yönelik araştırmalar devam ederken, bireysel danışmanlık ve tutarlı izleme, egzersiz bağımlılığından kurtulma sürecinin temel bileşenleri olmaya devam edecektir (Kaya, 2019).

2.4.4.1. Yaşam Kalitesi

Kalite, bir nesnenin, deneyimin veya bireyin niteliklerini değerlendirme ve ölçme kapasitesini ve onu diğerlerinden ayıran mükemmelliği ifade eder. Bireylerin ahlaki ve entelektüel yapısını yansıtan nitel bir özellik olarak anlaşılabilir. Tersine, yaşam kalitesi, bireylerin yaşamlarının önemli yönlerinde arzuladıkları ve sahip oldukları şeylerle ilgili memnuniyet ve tatmin durumunu ifade eder (Güler, 2021).

Bireylerin ve toplumun refah düzeylerini, niceliksel niteliklerini ve tüketilen kaynak hacmini değerlendiren yaşam kalitesi kavramı, 1970'lerde gelişmiş sanayi ülkelerinde ortaya çıkmıştır. Bu kavramın vurgusu ve özü zamanla değişebilir ve birincil amacı bireyin sosyal ve fiziksel varlığını korumaktır. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre yaşam kalitesi, bireylerin kültürel bağlamları, değer sistemleri, hedefleri, standartları ve ilgi alanları çerçevesinde yaşamlarına ilişkin algıları olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020).

Yaşam kalitesi genellikle "iyi bir yaşam veya esenlik duygusu" olarak nitelendirilir ve bireylerin deneyimlediği memnuniyeti ve keyfi ifade etmek için ortaya atılan bir kavramdır. Yaşam kalitesinin çağdaş anlayışı, öncelikle bireylerin olumsuz koşullarla karşı karşıya kaldıklarında onarıcı bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan "pozitif psikoloji" olarak adlandırılır. Bireylerin yaşamlarını hem nesnel hem de öznel merceklerden değerlendirmelerine rehberlik eden öznel bir esenlik durumu olarak tanımlanır. Yaşam kalitesi kavramı çok yönlüdür ve fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hali, özerklik, roller ve karar alma, kişilerarası ilişkiler, dini ve kültürel inançların yanı sıra bu unsurlar arasındaki karmaşık etkileşimleri de kapsar. Bu bakış açısından, yaşam kalitesi bir bireyin kişisel algısını ve yaşamdaki konumunun öznel ifadesini içeren bir bakış açısı olarak nitelendirilir. Bu algı bireyin isteklerini, beklentilerini, standartlarını, endişelerini ve korkularını kapsar (Güler, 2021).

2.4.4.1.1. Yaşam Kalitesi Boyutları

Yaşam kalitesi boyutlarıyla ilgili araştırmalara dahil edilmesi gereken değişkenler konusunda bir fikir birliği eksikliği bulunmaktadır. Farklı araştırmacılar, bireysel tercihlerden etkilenen ve bu kavramı değerlendirmede önemli gördükleri şeyleri vurgulayan yaşam kalitesini tanımlamada çeşitli değişkenlere yoğunlaşmışlardır. Bazı

akademisyenler, yaşam kalitesiyle ilişkili değişkenlerin zaman içinde, farklı ortamlarda ve bireyler arasında dalgalanabileceğini öne sürse de, belirli temel boyutları belirlemek mümkündür. Birçoğu, bunların iki temel boyuta kategorize edilebileceğini öne sürmektedir: öznel ve nesnel; bunlar altında tüm ilgili değişkenler değerlendirilebilir. Dahası, yaşam kalitesi boyutları çocuk ve yetişkin popülasyonları arasında da değişebilir. Çalışmanın bu bölümü, araştırmacıların çoğunluğu tarafından kabul edildiği üzere, yaşam kalitesinin öznel ve nesnel boyutlarına odaklanacaktır (Güler, 2021).

2.4.4.1.2. Öznel Boyut

Öznel boyut, bireylerin olumlu yaşamlar sürmelerinin nedenleri ve mekanizmalarıyla ilgilidir ve duygusal tepkilerini ve bilişsel değerlendirmelerini kapsar. Öznel refah, olumlu duygular, ahlaki yaşam memnuniyeti ve mutluluk gibi çeşitli unsurları kapsar. Bireysel düzeyde incelendiğinde, yaşam kalitesi temel olarak kişisel değerlendirmelere ve algılara dayanır. Bu bağlamda, bazı çalışmalar yaşam kalitesini kişinin algıladığı yaşam koşullarından elde edilen memnuniyet derecesi olarak ifade etmiştir. Öznellik, mutluluk ve öznel refahın ayrılmaz bir parçasıdır ve bir bireyin ruh sağlığını ve yaşamdan elde ettiği tatmini yansıtır (Güven ve Uğurlu, 2021).

Mutluluk yalnızca ihtiyaç ve beklentilerin karşılanmasını değil, aynı zamanda arzu ve isteklerin elde edilmesinden elde edilen keyfi de kapsar. Yaşam memnuniyetini anlamak için kullanılan çerçevelerden biri olan hedonistik bakış açısı, öznel mutluluğun yorumlanmasını önemli ölçüde etkilemiştir. Bu refah veya öznel mutluluk kavramı, bir bireyin içsel deneyimiyle ilgilidir ve kişinin kendi hayatının kişisel değerlendirmesini içerdiği için sosyal psikolojiyle ilgilidir. Özünde, bunlar varoluşun kapsamlı bir değerlendirmesiyle oluşturulan değerlendirmelerdir. Zihinsel bir durum olarak nitelendirilen öznel mutluluk, bir kişinin yaşam kalitesini değerlendirirken deneyimlediği pozitifliğin derecesini yansıtır. Öznel mutluluğun psikolojik veya ruhsal refahtan farklı olduğunu belirtmek önemlidir. Bir bireyin deneyimlediği memnuniyet ve öznel mutluluk derecesi, yaşam kalitesinin tamamını kapsamaz; aksine, yalnızca bir yönünü temsil eder.

Öznel refah, hem yaşam memnuniyetini hem de buna eşlik eden duygusal tepkileri kapsar. Yaşam memnuniyeti, bir bireyin ruh sağlığının bir göstergesi olarak hizmet eder ve bir kişinin boş zaman, iş ve diğer bağlamlar dahil olmak üzere hayatının çeşitli yönleriyle ilgili olarak deneyimlediği tutumları veya duygusal tepkileri yansıtır. Bu kavram, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma koşulları, ırk, din, biyolojik etkiler, medeni durum, aile dinamikleri,

gelir, kişilik özellikleri ve sosyal etkileşimler gibi faktörlerle karmaşık bir şekilde bağlantılıdır. Yaşam memnuniyeti, öncelikle bireyin yaptığı öznel bilişsel değerlendirmeleri içerir. Özünde, tatmin edici bir hayatı tanımlamak için kullanılan standartlara dayanır ve aile, eğitim ve arkadaşlıklar gibi belirli yaşam alanlarının kişisel kriterlere göre değerlendirilmesiyle ilgilidir (Başar, 2018).

Yaşam memnuniyeti, bir bireyin varoluşunun tamamını ve tüm yönlerini kapsar. Sadece belirli bir durumdan duyulan memnuniyetin bir değerlendirmesi değildir; bunun yerine, kişinin bir bütün olarak yaşamıyla ilgili genel bir tatmin duygusuyla ilgilidir. Genellikle yaşam memnuniyeti olarak adlandırılan bu kavram, moral ve mutluluk gibi çeşitli boyutları içeren, günlük etkileşimlerde olumsuz duygulara kıyasla olumlu duyguların baskınlığıyla karakterize edilen bir refah durumunu ifade eder. Genellikle, yaşam memnuniyeti bir bireyin yaşam süresi boyunca sabit kalır ve bireyin algıladığı yaşam kalitesini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir bağımlı değişken görevi görür (Babak, 2018).

2.4.4.1.3. Nesnel Boyut

Yaşam koşulları, günlük yaşam üzerinde doğrudan etkisi olan kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin toplamını kapsar. Bu kavram, aile dinamikleri, istihdam, topluluk ve konut düzenlemeleri gibi yönler de dahil olmak üzere, bireylerin günlük varoluşlarında karşılaştıkları sosyal etkileşimler ve tüketim davranışlarıyla kanıtlandığı gibi, genel yaşam standardını karakterize etmeye yarar (Babak, 2018).

Yaşam standardı veya bir ülke veya toplumdaki genel yaşam seviyesi, mevcut yaşam koşullarını tanımlayan nesnel faktörlerin değerlendirilmesi ve birleştirilmesi yoluyla ortaya çıkar. Yaşam kalitesi, bir bireyin yaşam koşullarını etkilemesine ve denetlemesine olanak tanıyan üretken ve çeşitli kaynaklara sahip olma ve bunları yönetme durumunu ifade eder. Ekonomik kaynaklar sıklıkla yaşam standardının temel yönü olarak kabul edilir. Bununla birlikte, yaşam koşulları, önemli maddi kaynakların yanı sıra yetenek, bilgi ve sağlık gibi hem maddi hem de maddi olmayan nesnel unsurları kapsar. Dahası, arkadaşlıklar, mesleki taahhütler, eğitim ve sağlık hizmetlerine erişim, mahalle etkileşimleri ve kişisel ilişkiler gibi faktörler, bir bireyin çevresine ilişkin algılarını şekillendirir ve böylece yaşam kalitesini açıklar (Tutar, 2023).

2.4.4.2. Yaşam Kalitesini Arttıran ve Azaltan Faktörler

Bireylerin deneyimlediği yaşam kalitesini etkileyen çok sayıda faktör vardır. Bu unsurlardan bazıları yaşam kalitesine olumlu katkıda bulunurken, diğerleri zararlı etkilere neden olabilir. Genel olarak konuşursak, bir bireyin sağlık durumu ile genel yaşam kalitesi arasındaki ilişki karmaşıktır ve bu bağlantıyı açıklığa kavuşturmak için evrensel olarak kabul görmüş bir tanımdan yoksundur. Araştırmacılar yaşam kalitesi kavramına çeşitli bakış açılarından yaklaşmışlardır; bazıları bunu mutlulukla eş tutarken, diğerleri bunu fiziksel rahatsızlık, hastalık ve bu tür durumlara verilen tepkileri kapsayacak şekilde yorumlamaktadır. Dikkat edilmesi gereken önemli bir husus, sağlık ile ilgili yaşam kalitesinin öznel ve çok boyutlu bir kavram olması ve kişisel algılara dayanmasıdır. Dahası, bu kavramın dinamik bir yapıya sahip olduğu, zamanla değişime tabi olduğu ve bireyler arasında farklılık gösterdiği konusunda ortak bir anlayış vardır (Babak, 2018).

2.4.4.2.1. Yaşam Kalitesini Azaltan Faktörler

Yaşam kalitesini etkileyen çok sayıda bireysel, çevresel ve psikososyal unsur vardır. Bunlar arasında en kritik faktör, kişinin çevresinden yeterli destek alamamasıdır. Özellikle, sosyal destek algısının azalması yalnızlık ve çaresizlik duygularına yol açabilir ve bu da yaşam memnuniyetini önemli ölçüde azaltır. Günlük aktivitelerle mücadele eden bireyler yetersizlik duygusu geliştirebilir ve bu da öz güvenlerini olumsuz etkileyebilir. Aynı zamanda, cinsel yetersizlik duyguları yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkar ve hem kişisel tatmini hem de partnerlerle ilişkileri zayıflatır. Temel ihtiyaçları karşılamada yaşanan zorluklar strese önemli ölçüde katkıda bulunabilir ve bireyin hem fiziksel hem de ruhsal iyiliğini tehlikeye atabilir. Eş zamanlı olarak, yalnızlık deneyimleri ve yalnızlığa duyulan tercih sosyal izolasyonu daha da kötüleştirebilir ve bireyin psikolojik dengesini bozabilir (Babak, 2018).

Sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalanlar için uzun süreli, yorucu ve öngörülemez tedavi prosedürleri, yaşam kalitesinin düşmesine önemli katkıda bulunur. Kalıcı stres faktörleri, bireyin iç huzurunu bozarak zihinsel ve duygusal yorgunluğa yol açar. Zamanla, bu yorgunluk bitkinlik, tükenmişlik sendromu ve motivasyonda düşüş gibi durumlara yol açabilir. Ayrıca, gelecekle ilgili umutsuzluk veya kaygı duyguları, genel yaşam memnuniyetini azaltarak ruh sağlığını tehlikeye atar. Bireylerin, özellikle kronik stres ve belirsizlikle karakterize edilen ortamlarda, yaşam kalitelerinde belirgin bir düşüş yaşadıkları kaydedilmiştir. Bu unsurlar bir araya geldiğinde, hem fiziksel hem de

psikolojik refahın zarar gördüğü ve bireylerin hayattan elde ettiği anlamın giderek azaldığı bir senaryo ortaya çıkar (Yılmaz ve Karaca, 2019).

2.4.4.2.2. Yaşam Kalitesini Artıran Faktörler

Yaşam kalitesini artıran çok boyutlu faktörler, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel düzeyde refah deneyimlemelerini sağlar. Öncelikle, yaşam memnuniyetini artıran temel bileşenler arasında bireyin öz güven duygusu ve çevresi ile geleceğe ilişkin kaygıların azaltılması veya tamamen ortadan kaldırılması yer alır. Dahası, olumlu bir öz imaj geliştirmek, bireylerin kendilerini değerli ve yeterli olarak algılamalarına yardımcı olur ve böylece öz güvenlerini güçlendirir. Ek olarak, sosyal ve ekonomik güvenliğin sağlanması, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılama kapasitesini ele alarak stresi azaltır ve bu da genel yaşam memnuniyetini artırır (Balıkcı, 2017).

Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzına sahip olmak, yalnızca fiziksel iyilik hali için değil aynı zamanda ruhsal dengeyi korumak için de önemli bir öneme sahiptir. Düzenli egzersiz, vücutta salgılanan endorfinlere atfedilebilen mutluluk ve canlılık hissinin artmasına katkıda bulunur. Dahası, kişisel uğraşlara zaman ayırmak ve rahatlama ve keyif sağlayan hobilerle uğraşmak, genel yaşam kalitesini artıran kritik unsurlardır. Sanata değer vermek, doğaya dalmak, edebiyat okumak veya müzik dinlemek gibi aktiviteler, bireyde içsel bir huzur duygusu yaratır.

Bireyin günlük aktivitelerinden aldığı keyif, yaşamdan genel memnuniyetinde önemli bir rol oynar. Ek olarak, sosyal ilişkiler yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörler olarak hizmet eder. Aile, arkadaşlar veya meslektaşlarla sağlıklı ve yapıcı iletişim kurmak, bireyde bir güvenlik ve değer duygusu yaratır. Çevreleriyle sürdürülebilir ve olumlu diyaloglar geliştirebilenler, sosyal destek sistemlerinden daha fazla fayda elde etme olasılığı yüksektir, böylece hayatın zorluklarıyla daha kolay başa çıkabilirler. Sonuç olarak, bireye neşe getiren ve zihinsel rahatlama sağlayan aktivitelere düzenli olarak katılmak yalnızca psikolojik refahı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda hayata anlam katar. Bu unsurlar bir araya geldiğinde, bireyin yaşam kalitesinde belirgin bir iyileşme olur ve buna genel yaşam memnuniyetinde bir artış eşlik eder (Babak, 2018).

2.5. Kaygı

İngilizcede "anxiety" olarak adlandırılan bu kavram, çağdaş yaşamda önemli bir yer tutar ve literatürümüzde "endişe" anlamına gelmektedir. Başer (1998)'in belirttiği gibi kaygı, korkuyu uyandırmayan uyarıların tetiklediği duyguların korku tepkilerini tetiklediği bir

senaryo ile karakterize edilir. Bu korku hali, bireylerin kaçınmayı tercih ettikleri durumlarla yüzleşmeye alışmasına ve aynı zamanda bu koşullarla boğuşmasına yol açar. Sonuç olarak kaygı, sıradan bir duygu olarak kabul edilir. Alternatif bir tanımda kaygı, kökenleri belirsizliğini koruyan yüksek bir korku deneyimi olarak tanımlanır. Ek olarak kaygı, korku ve sıkıntı hislerinin eşlik ettiği olumsuz durumların beklentisi ve bu duyguları hafifletememe durumu olarak tanımlanır (Çelik ve Güzel, 2018).

Kaygı, bilinmeyene ilişkin korku, endişe ve merak anlamlarını kapsayan eski Yunanca "anxias" kelimesinden türemiştir. Terimin ilk kayıtlı kullanımı Cicero (MÖ 106-43) tarafından sürekli ve amansız bir endişe durumuna atıfta bulunmuştur. Sullivan, kaygının ebeveynlerden çocuklarına empati mekanizması aracılığıyla aktarıldığını ileri sürmüştür. Bir annenin yaşadığı kaygı kaçınılmaz olarak bebeğini etkiler, çünkü tüm ebeveynler çocuklarına karşı endişe gösterirken bir miktar kaygı gösterirler; sonuç olarak, tüm çocukların bir miktar kaygı yaşayacağı sonucu çıkar (Sonbahar, 2022).

2.5.1. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bir bireyin sosyal çevresi içinde başkaları tarafından olası yargı ve değerlendirme konusunda endişe ve gerginlik duymasıyla karakterize edilen bir kaygı biçimini temsil eder. Bu durum sıklıkla bireyleri tanımadıkları insanlarla etkileşimden kaçınma ve toplum önünde konuşmaktan kaçınma gibi davranışlarda bulunmaya yönlendirir. Bu bakış açısından, kişinin görünüşüne dayalı olumsuz değerlendirmelerden korkmasından kaynaklanan kaygıyla ilgili tartışmaların sosyal kaygı kavramını kapsamaması gerektiği öne sürülmüştür (Çınar ve Keskin, 2015).

Sosyal kaygı yaşayan bireyler genellikle sosyal etkileşimlerde ve ortamlarda belirgin endişe belirtileri gösterirler. Bu kaygı türü doğası gereği diğer kaygı bozukluklarından farklı değildir. Sosyal kaygı, öncelikle bir bireyin başkalarıyla iletişim kurma yeteneğini kısıtlama işlevi görür. Bu durumun merkezinde reddedilme korkusu ve utangaçlık eğilimi vardır. Sonuç olarak, sosyal kaygıdan etkilenenler sosyal sunumlarının farkında olma, çevrelerine uyum sağlama ve genellikle sessiz kalmayı seçme eğilimindedir (Meral, 2018).

Sosyal görünüm kaygısı, sosyal kaygının belirli bir biçimini temsil eder. Bireylerin başkalarının fiziksel görünümünü nasıl değerlendirdiği konusunda hissettikleri endişe ve kaygıyı kapsar. Bu tür kaygı, bir bireyin kendi bedenine ilişkin algısıyla yakından bağlantılıdır ve özellikle beden imajı algısı olarak adlandırılır.

Hart vd. (2008) tarafından belirtildiği gibi, sosyal görünüm kaygısı, bir bireyin cilt tonu ve yüz hatları dahil olmak üzere daha geniş bir özellik yelpazesini kapsar ve boy, kilo ve kaslılık gibi yalnızca fiziksel özelliklerin ötesine geçer. Bu, genel fiziksel görünümü aşan daha ayrıntılı ve kapsamlı bir anlayışı gösterir. Öz sunum ve izlenim yönetimi teorilerine dayanan sosyal görünüm kaygısı, bir birey sosyal etkileşimleri arasında olumlu bir izlenim yaratmada kendisini yetersiz gördüğünde ortaya çıkar (Doğru, 2018).

Her birey fiziksel görünümüyle ilgili kişisel bir algıya sahiptir. Etkileşimlerinde, olumlu bir izlenim yaratmaya çalışırlar ve bu hedefe ulaşmak için genellikle dış görünümüne odaklanırlar. Sonuç olarak, başkalarının görünümüyle ilgili görüşlerine önemli ölçüde dikkat edilir. Bireyler görünümüyle olumlu bir etki yaratamadıklarını fark ederlerse, önemli bir hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bu durumdan kaynaklanan kaygıya sosyal görünüm kaygısı denir. Bu terim, bir bireyin fiziksel görünümü başkaları tarafından değerlendirilmeye tabi tutulduğunda yaşadığı duygusal tepkiyi tanımlar (Kara, 2016).

Araştırmalar, ergenlik döneminde ortaya çıkan sosyal kaygı sorunlarının, bir bireyin ileriki yaşamındaki sosyal becerilerini önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermektedir. Sosyal medya platformlarında sosyal kaygı yaşayan bireyler, genellikle hem sözlü hem de sözlü olmayan yollarla duygularını etkili bir şekilde iletmekte zorlanmaktadır. Bir çalışma, sosyal kaygısı olan kişilerin duygusal ve etkileşimsel zorluklardan kaynaklanan olumsuz deneyimler nedeniyle sosyal durumlardan çekilme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur. Düşük fiziksel aktivite, hareketsiz yaşam tarzı, zararlı bağımlılıklar ve yetersiz beslenme gibi faktörler, bireylerdeki sosyal kaygı düzeyiyle ilişkilidir. Yüksek kaygı semptomları gösteren bireylerin incelenmesi, sosyal ilişkilerinin belirgin şekilde sınırlı olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Conkle, 2019).

Toplumdaki her kişi kendi fiziksel görünümüyle ilgili bir bakış açısına sahiptir. Bireyler etkileşimde bulundukları kişilerin algıları üzerinde olumlu bir izlenim yaratmaya çalışırlar ve bunu dış görünüşleriyle başarmaya çalışırlar. Sonuç olarak, başkalarının fiziksel görünümüyle ilgili görüşleri onlar için büyük önem taşır. Bu kişiler görünümüne dayanarak başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakmayı başaramazlarsa, önemli bir hayal kırıklığı yaşayabilirler. Başkaları tarafından kişinin görünüşünün değerlendirilmesinden kaynaklanan duygusal duruma sosyal görünüm kaygısı denir. Bu kaygı, bireylerde fiziksel görünümüyle ilgili bu tür değerlendirme durumları nedeniyle ortaya çıkar (Kara, 2016).

2.5.2. Sosyal Kaygının Üzerinde Etkili Olan Faktörler

2.5.2.1. Sosyal Anksiyete ve Kişilik

Karakter, bir bireyin eylemlerini etkileme ve dikte etmede temel bileşen olarak kabul edilir. Kişilik gelişimi yeterli olgunluğa sahip olmayanlar, sosyal bağlamlarda zorluklarla karşılaşma olasılığı yüksektir. Karşılaştıkları zorluklardan kendilerini sorumlu olarak algırlar ve bu da onları, çevrelerinden çekilmeyi içsel bir yaklaşımla uygulanabilir bir çözüm olarak görmeye yönlendirir. Bu içsel yönelim, ergenlik döneminde, kaygıdan kaynaklanan sosyal fobinin ilk belirtilerinin kaçınma davranışları olarak ortaya çıktığı sorunlu bir durum olarak kendini gösterir (Bektaş ve Karagöz, 2018).

2.5.2.2. Aile

Bir ebeveynin utangaçlık belirtileri göstermesinden kaynaklanan bu senaryo, çocukların sosyal etkileşimlerinde başarıya ulaşmak için mücadele ettiği ve zorluklarla başa çıkmada yetersizlik gösterdiği karşılık gelen bir davranışı yansıtır. Ebeveynlere erken gelişim döneminde kaygı yerine sakinliği teşvik etmeleri konusunda talimat verilmezse, bu duygusal durum muhtemelen hayatları boyunca devam edecek ve yoğunlaşacaktır. Bu olgunun altında yatan neden, kaygının ebeveynlerden çocuklarına aktarılabilmesidir (Aktaş ve Özmen, 2021).

2.5.2.3. Cinsiyet

Cinsiyet değişkeni kaygı düzeylerini önemli ölçüde etkiler ve bilimsel çalışmalar üzerindeki etkisi önemli araştırmaların odak noktası olmuştur. Çeşitli zamanlarda yürütülen araştırmalar, cinsiyetin sosyal kaygının bir belirleyicisi olup olmadığını araştırmış ve erkekler ve kadınlar arasında kaygı düzeylerinde dikkate değer bir fark olmadığını ortaya koymuştur (Bektaş ve Karagöz, 2018).

2.5.2.4. Akran Grupları

Toplumsal normlara uyum sağlamak, bireylerin kimliklerini şekillendirirken ve gelecekteki sosyal ilişkilerinde yol alırken çok önemlidir. Olumlu akran grupları, sosyal kaygıyı hafifleten destekleyici bir sosyal ağ görevi görebilir. Dahası, yapıcı bir akran grubuna ait olmak, bireyin öz güvenini artırabilir ve sosyal etkileşimlerde daha fazla rahatlık sağlayabilir (Bektaş ve Karagöz, 2018).

2.5.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Tarih boyunca ve günümüze kadar, toplumsal değerler zayıf, kaslı, sağlıklı olmanın ve başkalarına olumlu bir imaj yansıtmanın önemini vurgulamıştır. Gençlik, güzellik, yakışıklılık ve genel çekicilik gibi nitelikler hem tarihsel hem de çağdaş olarak birçok kültürde hayati bireysel özellikler olarak kabul edilmiştir. Bireyler bu kavramların önemini ve değerinin farkına küçük yaşlardan itibaren varırlar. Televizyon programlarında ve hikaye kitaplarında tasvir edilen kahramanlar genellikle güzellikleri, yakışıklılıkları, dürüstlükleri, çekicilikleri ve çalışkanlıklarıyla karakterize edilirler. Araştırmalar, çeşitli fotoğraflarda çekici olarak algılanan çocukların genellikle olumlu ve övgüye değer özelliklerle ilişkilendirildiğini göstermektedir (Göksel vd., 2018).

Teknolojik çağda yaşamak hem avantajlı hem de dezavantajlı unsurlar sunar. Tarih boyunca yaygın olan sosyal görünüm kavramları artık ağırlıklı olarak görsel temsilde kök salmıştır. Bu, özellikle bugün, internetin günlük hayatımızın vazgeçilmez bir bileşeni haline gelmesiyle, Instagram ve Facebook gibi uygulamaların mobil cihazlarımız aracılığıyla görsel paylaşımı kolaylaştırması ve evlerimizde sürekli olarak bulunan televizyon programlarıyla birlikte belirgindir. Özellikle bu programlara en çok katılan genç nesil arasında sosyal görünümle ilgili kaygılar arttı. Hayatımızın her alanında mevcut olan bu programlar, kadınların zayıf ve çekici olması gerektiği, erkeklerin ise kaslı fiziğe ve güzel görünüme sahip olması gerektiği fikrini her gün pekiştiriyor. Bu standartlara uymayan veya sağlıklı olmalarına rağmen kendilerini bu özelliklerden yoksun gören kişiler, sözde ideal fiziksel forma ulaşmaya çalışıyor (Kılıçaslan, 2019).

Tarihsel olarak, bireyler sürekli olarak görünümleri ve vücut imajları konusunda endişe göstermişlerdir ve buna sosyal kabul görme arzusu da eklenmiştir. Çağdaş toplumda, birçok kişi çekici, kaslı, ince ve estetik açıdan hoş bir fiziğe kavuşmak için spor yapmaktadır. İstedikleri vücuda kavuşmak için, bireyler genellikle zorlu aktivitelere katılırlar. Fiziksel görünüme verilen önemin sosyal etkileşimleri önemli ölçüde etkilediği varsayılabilir. Bir bireyin vücudunun özellikleri ve bu özellikleri algılayışı sosyalleşme sürecine katkıda bulunur.

Fiziksel aktiviteye katılım, olumlu bir sosyal görünüm algısının gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunur. Aile dinamikleri, yaşam koşulları, dini inançlar, çevresel etkiler, algılanan motivasyon ve sosyoekonomik statü dahil olmak üzere, özellikle kadınlar arasında bireylerin katılımını etkileyen birkaç kritik faktör vardır. Türk toplumunda eğlence amaçlı

fiziksel aktivite katılımının analizi, 2013 itibarıyla %9.5' lik bir katılım oranıyla sekizinci sırada yer aldığını ortaya koymaktadır (Pehlivan vd., 2017).

Beden, benliğin görünür yönü olarak, bir bireyin kimliğine ilişkin görsel algılarını şekillendirmede önemli bir rol oynar. Sonuç olarak, öz saygı, kişinin kendi görünümünü nasıl algıladığı konusunda önemli bir belirleyici görevi görür. Ek olarak, bir kişinin kendisiyle ilgili olumlu veya olumsuz duyguları, sosyal görünüm hakkındaki hislerini benzer şekilde etkiler. Bireyin çevresinden gelen geri bildirimin mevcut algılarıyla ne ölçüde uyumlu olduğu, sosyal görünüm kaygısının düşük veya öz saygısının yüksek olup olmadığını önemli ölçüde etkiler. Bireyler kendi bedensel görünümeleri konusunda endişe duyarken, başkalarının görünümlerine de ilgi gösterirler. Başkalarının kendilerini benzer şekilde inceledikleri inancı, bireyin kaygı duygularına katkıda bulunur.

Çağdaş toplumda, sosyal görünüm kaygısı, ağırlıklı olarak genç nesil tarafından vurgulanan önemli bir endişe olarak ortaya çıkıyor. İnternet, sinema, reklamlar ve televizyon programları da dahil olmak üzere çeşitli teknolojik platformlarda, kadınlar için fiziksel çekicilik ve güzellik, erkekler için kaslı fiziğin ve yakışıklılığın yanı sıra görsel idealler kültürel değerler olarak tasvir ediliyor. Bu fenomen, bireylerin kendi düşüncelerini, tutumlarını, davranışlarını ve başarılarını göz ardı etmesine yol açabilir. Sonuç olarak, arzuladığımız idealize edilmiş imaj zayıf, formda ve sağlıklı olmayı kapsar. Bu tür gerçekçi olmayan standartlar, özellikle kadınlar üzerinde psikolojik, sosyal ve çevresel baskılar yaratır (Kılıçaslan, 2019).

Günümüzde hem kişisel hem de başkalarının fiziksel görünümlerine yönelik ilgi, geçmiş zamanlara kıyasla giderek artmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş boyunca güzellik olumlu değerlerle ilişkilendirilirken, çirkinlik olumsuz değerlerle ilişkilendirilir ve bu da bireylerin algılanan çekiciliğine göre değerlendirilmesine yol açar. Bu olgu, sıklıkla etkileşimde bulunduğumuz ve belirli fiziksel ölçüm ideallerini sürdüren kitle iletişim araçları tarafından daha da kötüleştirilmektedir. Bireylerin bedenlerini algılama ve onlara anlam yükleme biçimleri, özünde özgüven, kişinin bedenine saygı, öz algı ve kişilik kavramlarıyla bağlantılıdır. Kendilerini fiziksel görünüm açısından olumlu görenler, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla güven ve başarı gösterme eğilimindeyken, olumsuz öz değerlendirmelere sahip olan kişiler genellikle yaşamları boyunca devam eden huzursuzluk, güvensizlik, kaygı ve değersizlik duyguları yaşarlar (Ertören, 2020).

Vücut memnuniyetsizliği ve kişinin fiziğine ilişkin yanlış algılar tüm yaş demografiklerinde yaygındır. Bununla birlikte, vücut memnuniyetsizliğinin yaygınlığı cinsiyete göre değişiklik göstermektedir. Toplumun ve medyanın dikkatinin ağırlıklı olarak kadınlara odaklandığı, onlar için daha spesifik ideal vücut standartları belirlediği, erkeklerin ise bu ideallerin nispeten esnek bir yorumunu deneyimlediği gözlemlenmiştir. Sosyokültürel baskıların kadınlar üzerinde erkeklerden daha fazla etki yarattığına inanılmaktadır. Vücutlarından memnun olmayan kişiler genellikle karamsarlık, sosyal etkileşimlerde utangaçlık, yetersizlik duyguları ve sürekli bir onaylanma ihtiyacı sergilerler. Bu duygusal ihtiyaçları karşılayamayan kişiler öfkesini uygun şekilde ifade etmekte zorlanabilir, bu da geri çekilmeye ve eylemlerinde özerklik eksikliğine yol açabilir (Bektaş ve Karagöz, 2018).

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümünün başkaları tarafından hem nitelik hem de nicelik açısından incelendiğinde yaşadıkları kaygı düzeyi olarak tanımlanabilir ve bu, kendileri hakkında olumsuz yargılarda bulunulacağına dair inanca yol açar. Bu kavram, cilt rengi ve yüz şekli gibi özellikler de dahil olmak üzere vücut estetiği ve imajıyla ilgili yönleri ve boy, kilo ve kas yapısı gibi genel kalıtsal özelliklerden kaynaklanan kaygıyı içeren daha ayrıntılı ve kapsamlı bir anlayışı kapsar. Sosyal görünüm kaygısı, bireylerin fiziksel özelliklerine dayanarak başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme olasılığı konusunda hissettikleri endişe olarak ortaya çıkar (Kılıçaslan, 2019).

Sosyal görünüm kaygısı, bireyleri akademik, sosyal ve profesyonel bağlamlarda olumsuz etkiler. Bu kaygı türünden muzdarip olanlar, sosyal değerlendirmeye ilişkili olumsuz yargılardan ve önyargılardan kaçınmayı amaçlayan belirli davranışlarda bulunma eğilimindedir. Başkaları tarafından reddedilme potansiyeline rağmen, bu bireyler genellikle gerçek ve sıcak etkileşimler sergiliyor olarak algılanır (Bektaş ve Karagöz, 2018).

Bir birey olumlu öz algılara sahip olduğunda, çevresindekilerin kendisi hakkında olumlu görüşlere sahip olduğuna inanmaya eğilimlidir. Olumlu bir beden imajına sahip olan ve kendini sevimli olarak algılayan bir birey, kendini otantik bir şekilde ifade edebilir. Özünde, beden imajından memnun olan bireyler, sahip olmayı arzuladıkları imajı somutlaştırmanın rahatlığını yaşarlar. Bu rahatlık hissi, bireyin düşüncelerini ve duygularını paylaşma yeteneğini artırır ve böylece sosyal etkileşim ve özerk eylem kapasitesini artırır. Bağımsız hareket edebilen bir birey, kendisini etkili bir şekilde yöneterek ve çevresiyle ilişkileri içinde kişisel düşünceler aracılığıyla davranışlarını yönlendirerek sağlıklı bir kimlik geliştirecektir.

Günümüzde toplumda, teknolojideki gelişmeler bireylerin güzellik ve estetik algılarını önemli ölçüde etkilemiştir. Moda, kozmetik ve tıp bilimi alanları, belirli bir formu güzel olarak tanımlayan toplumsal standartlar belirlemiş ve bu ideale uymayanların kendilerini dışlanmış hissedebilecekleri bir ortam yaratmıştır. Sonuç olarak, fiziksel görünümlerinden memnun olmayan bireyler genellikle çeşitli yollarla görünümlerini değiştirmeye çalışırlar. Bu yöntemler, giyim tercihlerindeki değişikliklerden plastik cerrahiye kadar her şeyi kapsayacak şekilde büyük ölçüde değişebilir. Bununla birlikte, çekici ve fit bir fiziğe kavuşmayı hedefleyenler arasında en çok tercih edilen yaklaşım fiziksel aktivitede bulunmaktır (Akkuş vd., 2019).

Bir bireyin fiziksel yapısı ideal vücut imajından önemli ölçüde saptığında, genellikle memnuniyetsizlik ortaya çıkar. Bu vücut memnuniyetsizliği, ideal olarak gördükleri kilo ile gerçek kiloları arasındaki farktan kaynaklanabilir. Bireyin mevcut vücut yapısı ile algılanan ideali arasındaki fark arttıkça, memnuniyetsizlikleri de artar. Aşırı kilolu olarak sınıflandırılmak hem psikososyal bozukluklara hem de çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Bir birey, ideal imajıyla uyumlu bir vücuda sahip olmasına rağmen kendisini aşırı kilolu olarak algılayabilir. Fiziksel yapıları öngördükleri idealden farklıysa, memnuniyetsizlik duyguları ortaya çıkabilir. Algılanan ideal vücut imajına ulaşmak veya daha çekici bir fiziğe kavuşmak isteyenler için en yaygın yaklaşım fiziksel aktivitede bulunmaktır (Oktan ve Şahin, 2010).

Fiziksel aktiviteye katılım üzerinde olumlu bir etki, bireylerin fiziksel görünümeleri konusunda hissedebilecekleri memnuniyetsizliktir; ancak, kişinin görünümüyle ilgili olumsuz değerlendirmelerin olmaması da bu tür aktivitelere katılımı motive edebilir. Sonuç olarak, fiziksel görünümle ilişkili kaygı, son yıllarda spor ve egzersiz psikolojisi içinde önemli bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmıştır. Araştırma bulguları, yüksek düzeyde sosyal görünüm kaygısı yaşayan bireylerin grup ortamlarında olmaktan ziyade tek başlarına fiziksel aktivitelere katılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Dahası, benzer çalışmalar, yüksek düzeyde sosyal görünüm kaygısı olanların fiziksel aktiviteye sürekli katılım oranlarının daha düşük olduğunu, sosyal görünüm kaygısı azalmış bireylerin ise bu tür aktivitelere sürekli katılım oranlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Her toplumda, ideal vücut ölçüleri standartları kültürel etkiler ve moda trendleri nedeniyle dalgalanır ve bu da bireylerin ideal bir görünüm algısı geliştirmesine yol açar. İdeal güzelliğin bu oluşturulmuş imgeleri, bireyleri kendi çekicilik kriterlerini değerlendirmeye

yönlendirir. Bireyin kendi görünümü ile yerleşik ideal arasında bir uyumsuzluk olduğunda, bu genellikle olumsuz bir öz algı ve kaygı duygularıyla sonuçlanır. Bu durum, bireyin azalan öz saygısı ile bağlantılıdır (Yeler, 2021).

Fiziksel dönüşümler bireylerin yaşadığı her toplumda belirgindir. Bununla birlikte, bu değişimlerin doğası toplumsal yapıya ve hakim güzellik standartlarına bağlıdır. İnsanlar, toplumsal güzellik algısının somutlaştırdığı değerlerle uyumlu bir şekilde vücutlarını değiştirmeye çalışırlar. "Güzellik" duygusunu elde etmek için kullanılan stratejiler arasında estetik kaygılarla yönlendirilen kozmetik ürünlerinin kullanımı, bilinçli veya bilinçsiz diyetler, estetik ameliyatlara ve kuaförlerde geçirilen uzun saatler yer alır. Bu yaklaşımlar sayesinde, bireyler "ideal vücut ölçülerine" ulaşabileceklerine inanırlar.

Yapılan birçok araştırmada, bireylerin algıladığı ideal kilo seviyelerinin arkadaşlar, aile, öğretmenler ve akranlarla etkileşimler ve karşılaştırmalı değerlendirmeler dahil olmak üzere çeşitli çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Sosyal karşılaştırma, kadınlar arasında kilo verme odaklı uygulamaların benimsenmesi ve erkeklerde kas kütlesini artırmayı amaçlayan potansiyel olarak sağlıklı yöntemlerle kilo almanın peşinden gidilmesi gibi sonuçlara yol açabilir (Oktan ve Şahin, 2010).

2.6. İlgili Araştırmalar

Can (2022) tarafından yürütülen araştırmada, fitness aktivitelerine katılan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Nicel olarak yapılandırılmış bu çalışmaya, Konya ili merkez ilçelerinde bulunan fitness merkezlerini sık sık ziyaret eden 320 katılımcı katılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından oluşturulan egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi ölçekleri kullanılarak elde edilen bulgular, haftalık egzersiz günü ve egzersiz bağımlılığı değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yaşam kalitesi ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Güven, vd. (2021) tarafından yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde beden takdiri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki, fiziksel aktivite değişkenine odaklanılarak incelenmiştir. Bulgular, egzersiz bağımlılığı ile ilgili olarak cinsiyet değişkeni açısından dikkate değer bir fark ortaya koymuş, erkek katılımcılar egzersiz bağımlılığı değerlendirme aracının tüm alt boyutlarında kadın meslektaşlarından daha yüksek ortalama puanlar sergilemiştir.

İlbak ve Altun (2020) tarafından düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin bağımlılık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlayan çalışmada, sağlık amaçlı egzersize katılımın bağımlılık düzeylerini etkilemediği sonucuna varılmıştır.

Ağırbaş vd. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada lise öğrencileri arasında egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirilmeye çalışılmıştır. 480 öğrenciden oluşan bir örneklemin yer aldığı bu çalışmada erkek katılımcıların %13'ünün ve kadın katılımcıların %7'sinin egzersiz bağımlısı olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak, bağımlılığı etkilediği düşünülen düzenli olarak spor aktivitelerine katılmanın bağımlılık düzeyi üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı bulgularla ortaya konmuştur.

Akgöl (2019) tarafından yürütülen “Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmaya toplam 162 katılımcı katılmıştır. Bu araştırma, İzmir'deki spor salonları, fitness merkezleri ve yüzme tesislerinde düzenli egzersiz yapan bireyleri kapsamaktadır. Bulgular incelendiğinde egzersiz bağımlılığı cinsiyet, egzersiz süresi, fiziksel görünümünden memnuniyet ve haftalık egzersiz sıklığı gibi değişkenlerle ilişkili olarak incelendiğinde anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır.

Cicioğlu vd. (2019) tarafından yürütülen çalışmada haftada dört gün egzersiz yapan 19 ila 25 yaş aralığındaki katılımcılar yer almıştır. Tarama yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada elit sporcuların uzatılmış antrenman sürelerine bağlı olarak daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Elit sporcular arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde yaşa ve spor yaşı değişkenlerine göre önemli farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı puanlarıyla ilişkili cinsiyet değişkeninin analizi, kadın sporcuların erkek meslektaşlarına kıyasla daha düşük düzeyde egzersiz bağımlılığı gösterdiğini ortaya koymuştur.

Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan bir çalışmada, daha geniş popülasyonu temsil etmek için 248 öğrenciden oluşan bir örneklem seçilmiştir. Bulgular, öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca araştırma, erkek katılımcıların kadın meslektaşlarına kıyasla egzersiz bağımlılığı açısından daha yüksek kriterler sergilediğini, birinci sınıf öğrencilerinin ise ikinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla egzersiz bağımlılığı düzeyi gösterdiğini göstermiştir. Ayrıca, zihinsel

dayanıklılıkla ilgili sonuçlar incelendiğinde, cinsiyet ve akademik yılın öğrencilerin zihinsel dayanıklılık düzeylerini etkileyen birincil değişkenler olduğu bulunmuştur.

Köse ve Bayköse (2019) tarafından yapılan bir çalışmada can sıkıntısı algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini Antalya ilinde ikamet eden 120 kadın ve 98 erkek oluşturmuştur. Araştırmada hem egzersiz bağımlılığı hem de can sıkıntısı algısı ile ilişkili alt boyutlara odaklanılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili geri çekilme alt boyutları ile can sıkıntısı algısına ilişkin memnuniyet arasındaki ilişki incelendiğinde negatif korelasyon tespit edilmiştir. Bulgular cinsiyet ve yaş gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığını etkilemediğini gösterirken, egzersiz bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında negatif bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır.

Orhan vd. (2019) tarafından yürütülen “Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” başlıklı çalışmaya toplam 391 katılımcı katılmıştır. Araştırmada temel olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde cinsiyet, eğitim düzeyi, egzersiz süresi ve yaş gibi değişkenlerin egzersiz bağımlılığını etkilemediği görülmüştür. Tersine, hem antrenman sıklığının hem de düzenli antrenmanın egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Gün (2018) tarafından yürütülen “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite ve Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması” başlıklı araştırmaya Erzincan ilinde bulunan Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndan toplam 305 katılımcı katılmıştır. Bulguların analizi sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca aile ekonomik durumu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin araştırılması sonucunda anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Orhan vd. (2019) tarafından yürütülen “Kickboks, Tekvando ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” başlıklı araştırmaya toplam 141 kişi katılmıştır. Çalışmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Bulgular cinsiyet, yaş, spor katılım süresi, medeni durum, eğitim düzeyi, spor türü, meslek, haftada antrenman seansı sıklığı, günlük egzersiz süresi, fiziksel görünüm ve antrenman motivasyonu gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olmadığını göstermiştir.

Szabo vd. (2017) tarafından yürütülen bir çalışma, bireyler arasında egzersiz bağımlılığı ile madde kullanımı arasındaki potansiyel korelasyonu inceledi. Bu araştırma, Macaristan'daki Eötvös Lorand Üniversitesi'nden 18 ila 72 yaş aralığının da 538 katılımcının yer aldığı bir

örnekleme yürütüldü. Araştırma için bir tarama modeli kullanılarak, bulgular katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığının yaygınlığının cinsiyete göre değişmediğini gösterdi.

Yıldırım vd. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, haftada en az üç kez düzenli fiziksel aktivite yapan 375 kişiden oluşan bir araştırma örneği kullanılarak egzersiz bağımlılığı ile yeme tutumları ve davranışları arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Bu araştırma için ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır. Çalışmada katılımcıların %5'inde egzersiz bağımlılığı tespit edilirken, %45'inde egzersiz bağımlılığına işaret eden semptomlar görülmüştür. Sonuç olarak, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yeme tutumları ve davranışları arasında pozitif bir korelasyon bulunmuştur.

Lichtenstein ve Jensen (2016), “CrossFit'te Egzersiz Bağımlılığı: Egzersiz Bağımlılığı Envanterinin Yaygınlığı ve Psikometrik Özellikleri” başlıklı çalışmalarında hem kırsal hem de kentsel Danimarka'da bulunan 10 CrossFit grubundan 328 erkek ve 270 kadın olmak üzere toplam 603 sporcuyla dahil etti. Araştırma bulgularının analizi üzerine, egzersiz bağımlılığını gösteren puanların yaşa, cinsiyete ve her hafta egzersize harcanan saat sayısına göre değiştiği ortaya çıktı.

Polat ve Şimşek (2015) “Eskişehir İli Örneğinde Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmalarında, Eskişehir ilinde bulunan spor salonlarında düzenli olarak egzersiz yapan toplam 242 katılımcı ile çalışmışlardır. Araştırma bulgularının analizi sonucunda cinsiyet, yaş, egzersiz süresi, egzersiz sıklığı, egzersiz türü ve bireylerin egzersize başlama yaşı gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Uz (2015) tarafından yürütülen “Fitness Merkezlerine Düzenli Olarak Giden Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” başlıklı çalışmaya, egzersiz yapan toplam 123 birey katılmıştır. Tarama modeli kullanılarak yapılan araştırma bulguları, düzenli olarak egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının, antrenmanlarının süresi ve sıklığına göre değiştiğini; ancak egzersiz bağımlılıklarında cinsiyete göre anlamlı bir fark gözlenmediğini ortaya koymuştur.

Costa vd. (2013) İtalya'nın Messina kentinde bulunan 16 spor salonunda 209 erkek ve 200 kadın olmak üzere toplam 409 sporcunun katıldığı "Egzersiz Bağımlılığında Yaş, Cinsiyet, Duygusal Durumlar ve Egzersiz Sıklığının Rolü" başlıklı bir çalışma yürütmüşlerdir.

Araştırma bulgularının analizi sonucunda egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında negatif bir korelasyon olduğu, ayrıca egzersiz bağımlılığının cinsiyet ve egzersiz sıklığı faktörlerine göre değiştiği ortaya çıkmıştır.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Geçmişte ya da mevcut durumu olduğu haliyle betimlemek olan bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeden gözleyebilmektir (Karasar, 2012; Kuzu, 2013). Ayrıca, ilişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Bahtiyar ve Can, 2016).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Yozgat ilinde 2025 yılı ocak ve mayıs ayları arasında özel ve kamuya ait spor tesislerinden yararlanan ve kolay örnekleme yöntemiyle seçilen 198'i (%49.5) kadın 202'si (%50.5) erkek olmak üzere 400 kişi oluşturmuştur.

Araştırma grubu belirlenirken, kolay örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Bir bölge söz konusu değilse, yakın çevrede bulunan ve ulaşılması kolay, elde mevcut ve gönüllü bireyler üzerinde yapılan örneklemedir (Erkuş, 2009).

Katılımcılara ait demografik bilgiler aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 3.1. Katılımcılara ait demografik bilgiler (n=400)

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	198	49.5
	Erkek	202	50.5
Yaş	18-25 yaş	138	34.5
	26-35 yaş	186	46.5
	36 yaş ve üzeri	76	19.0
Eğitim Durumu	İlköğretim/Lise	89	22.3
	Üniversite	311	77.8
Medeni Durum	Evli	164	41.0
	Bekar	236	59.0
Gelir Durumu	Gelirim giderimden düşük	80	20.0
	Gelirim giderime eşit	273	68.3
	Gelirim giderimden yüksek	47	11.8
Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz?	1 yıldan az	144	36.0
	1- 3 yıl	97	24.3
	4-6 yıl	48	12.0
	7 yıl ve üzeri	111	27.8

Tablo 3.1. (devamı) Katılımcılara ait demografik bilgiler (n=400)

	1.00	56	14.0
	2.00	59	14.8
Haftalık ne sıklıkla egzersiz yapıyorsunuz?	3.00	128	32.0
	4.00	69	17.3
	5.00	65	16.3
	6.00	13	3.3
	7.00	10	2.5
	Fiziksel görünümü iyileştirmek	177	44.3
Egzersiz yapma sebebiniz nedir?	Sosyalleşme	16	4.0
	Psikolojik rahatlama	71	17.8
	Sağlık durumu iyileştirme	103	25.8
	Boş zamanı değerlendirmek	33	8.3
	Evet	15	3.8
Egzersiz yapmak gündelik işlerinizi aksatır mı?	Kısmen	142	35.5
	Hayır	243	60.8
	Kötü	29	7.3
Yaşam kalitenizi genel olarak nasıl buluyorsunuz?	Orta	256	64.0
	İyi	115	28.8
	Kötü	16	4.0
Sağlığınızı genel olarak nasıl buluyorsunuz?	Orta	199	49.8
	İyi	185	46.3
	Evet	171	42.8
Fiziksel görünümünüzden memnunsunuz?	Kısmen	187	46.8
	Hayır	42	10.5
	Evet	47	11.8
Egzersiz bağımlısı olduğunuzu düşünüyor musunuz?	Kısmen	102	25.5
	Hayır	251	62.8
	Evet	92	23.0
Antrenman sonrası ağrı hissediyor musunuz?	Kısmen	207	51.8
	Hayır	101	25.3

p<0.05

Tablo 3.1’de katılımcıların 198 (%49.5)’inin kadın, 202 (%50.5)’sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların 26-35 yaş arasında (n=186, %46.5) yoğunlaştığı görülmüştür. Katılımcıların 311 (%77.8)’i üniversite mezunu, 236 (%59.0)’sı bekar, 164 (%41)’ü evlidir. Katılımcıların çoğunluğunun (n=273, %68.3) gelirleri giderleri ile eşittir. 144 (%36.0) katılımcı 1 yıldan az egzersiz yaptığını, 111 (%27.8) katılımcı ise 7 yıl ve üzeri egzersiz yapmaktadır. Haftada 3 gün egzersiz yapanların sayısı 128 (%32.0)’dir. 177 (%44.3) katılımcı fiziksel görünümünü iyileştirmek için egzersiz yaptığını beyan ederken, bunu sağlık durumunu iyileştirmek için egzersiz yapanlar takip etmiştir (n=103, %25.8). Egzersiz yapmak sadece 15 (%3.8) katılımcının gündelik işlerini aksatmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu (n=256, %64) yaşam kalitesini, 199 (%49.8)’u sağlığını orta sınıfta değerlendirmektedir. 187 (%46.8) katılımcı fiziksel görünümünden kısmen memnun olduğunu, 251 (%62.8) katılımcı egzersiz bağımlısı olmadığını ve 207 (%51.8) katılımcı ise antrenmandan sonra kısmen ağrı hissettiğini bildirmiştir.

3.3. Verilerin Toplanması

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılıklarını ve sosyal görünüş kaygılarını belirlemek amacıyla adaylara iki bölümden oluşan veri toplama aracı uygulanmıştır. Veri toplama aracının birinci bölümü, adayların demografik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan kişisel bilgi formu şeklindedir. İkinci bölümde ise egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ölçülmesine yönelik ifadelerden oluşan ölçekler yer almaktadır. Veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" araştırmada inceleme konusu olan bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Bunlar; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yapma nedeni, egzersizin gündelik işleri aksatma durumu, yaşam kalitesi değerlendirme durumu, sağlık durumu değerlendirme, fiziksel görünüm memnuniyet algısı, egzersiz bağımlısı olma algısı ve antrenman sonrası ağrı hissetme durumu ile ilgilidir.

3.3.1.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Bu araştırmada Tekkurşun Demir, vd. (2017) tarafından geliştirilmiş olan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. EBÖ toplamda 17 maddeden oluşan, 5'li likert tipindedir. Ayrıca Cronbach Alpha EBÖ-Toplam 0.88 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek varyansın % 54.61'ini açıklamaktadır. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) oluştuğu saptanmıştır. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 34.89'unu açıklamaktadır. Söz konusu alt boyutun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise 0.83 olarak hesaplanmıştır. İkinci faktör olan "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma"nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) oluştuğu tespit edilmiştir. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 13.06'sını açıklamaktadır. Söz konusu alt boyutun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise 0.79 olarak hesaplanmıştır. Üçüncü faktörün ise "Tolerans Gelişimi ve Tutku" adı altında 4 maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu ve tek başına üçüncü faktörün ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 6.65'ini açıkladığı saptanmıştır. Söz konusu alt boyutun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise 0.77 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin mevcut araştırma örneklemini üzerindeki Cronbach alfa değerleri sırası ile 0.91, 0.86, 0.84,

0.85 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen Cronbach Alfa değerleri söz konusu ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2013). Ölçekte yer alan ifadeler, (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklindedir.

3.3.1.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart vd. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" tek boyut 16 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipinde (1) Hiç Uygun Değil, (5) Tamamen Uygun şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin 1. maddesi olumsuz olduğundan ters kodlanarak işleme tabi tutulmuştur. Ölçekten alınan puanların ortalaması yükseldikçe kaygı düzeyi artmakta, ortalama düştükçe kaygı düzeyi azalmaktadır. SGKÖ Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise 0.93 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırma kapsamında ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.97 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen Cronbach Alfa değerleri söz konusu ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2013).

3.3.2. Veri Toplama Süreci

Sonrasında, araştırmada kullanılmasına karar verilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)" ve "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" çalışma grubunu oluşturan katılımcılara 2025 yılı ocak ve mayıs ayı tarihlerinde uygulanmıştır. Uygulamadan önce uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde belirtilmiş, gönüllülük esasına bağlı kalınmıştır. Uygulanmış olarak geri alınan anket formlarından bazıları, sürekli aynı seviyede kodlama yapma ve benzeri sebeplerden dolayı çalışma dışı bırakılmış toplam 400 form araştırmaya dahil edilmiştir. Daha sonra MS EXCEL programında kodlama işlemlerine tabii tutulmuş, geçerli ve kabul edilebilir nitelikte olanlar SPSS 24 paket programında değerlendirilmek üzere işleme alınıp süreç takip edilmiştir.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 24. istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.2. Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları

Ölçekler	n	Çarpıklık	Basıklık
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	400	-0.35	-0.29
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	400	0.80	0.27

Tablo 3.2. (devamı) Verilerin çarpıklık basıklık katsayıları

EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	400	0.25	-0.60
EBÖ-Toplam	400	0.26	0.11
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	400	0.88	-0.20

Bu araştırmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri ile karar verilmiştir. Tablo 3.2.'de verilen değerler incelendiğinde tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık katsayılarının Büyükoztürk (2013)'e göre normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Bu bağlamda veri setinin parametrik analizlere uygun olduğu değerlendirilmiş ve verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (*frekans (n), yüzde (%) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (Ss)*); bağımsız gruplar için *t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Scheffe çoklu karşılaştırma* ve ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için *Pearson Korelasyon* testleri kullanılmıştır. Son olarak ise ölçeklerin güvenilirliklerinin tespit edilebilmesi Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ile hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışmadan elde edilen verilere ait tematik analizlere yer verilmiş, tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1. Ölçek puan dağılımları (n=400)

Ölçekler	Madde	Min.	Mak.	Ort.	Ss.
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	7	1.00	5.00	3.43	0.89
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	6	1.00	5.00	2.36	0.92
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	4	1.00	5.00	2.68	1.08
EBÖ-Toplam	17	1.00	5.00	2.87	0.79
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği	16	1.00	5.00	2.10	1.06

p<0.05

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)'nden elde edilen puanlarla ilgili minimum ve maksimum ortalamalar, aritmetik ortalama, standart sapma değerleri sunulmuştur. EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişiminden (3.43 ± 0.89) puan, EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışmadan (2.36 ± 0.92) ve EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutkudan (2.68 ± 1.08), EBÖ toplam (2.87 ± 0.79) ve SGKÖ' den (2.10 ± 1.06) puan elde edilmiştir.

4.1. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.2. EBÖ ve SGKÖ puanlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

Cinsiyet		N	Ort	Ss.	Sd.	t	p
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	198	3.31	0.92	398	-2.68	0.01*
	Erkek	202	3.54	0.85			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	198	2.18	0.86	398	-3.88	0.00*
	Erkek	202	2.53	0.95			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	198	2.53	1.08	398	-2.86	0.00*
	Erkek	202	2.83	1.06			
EBÖ-Toplam	Kadın	198	2.72	0.80	398	-3.76	0.00*
	Erkek	202	3.02	0.60			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	198	2.07	1.05	398	-0.50	0.62
	Erkek	202	2.13	1.06			

p<0.05

Tablo 4.2' de görüldüğü üzere katılımcıların EBÖ toplam ve tüm alt boyut ortalama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterirken ($p<0.05$), SGKÖ

ortalama puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Anlamlı bir farklılık görülen tüm boyutlarda Erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.2. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.3. EBÖ ve SGKÖ puanlarının yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	18-25 yaş ^a	138	3.26	0.84	4.87	0.01*	c>a
	26-35 yaş ^b	186	3.46	0.91			
	36 yaş üzeri ^c	76	3.64	0.89			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	18-25 yaş	138	2.37	0.92	0.14	0.87	-
	26-35 yaş	186	2.36	0.95			
	36 yaş ve üzeri	76	2.31	0.86			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	18-25 yaş	138	2.67	0.98	0.02	0.98	-
	26-35 yaş	186	2.69	1.13			
	36 yaş ve üzeri	76	2.67	1.16			
EBÖ-Toplam	18-25 yaş	138	2.81	0.78	0.79	0.45	-
	26-35 yaş	186	2.89	0.82			
	36 yaş ve üzeri	76	2.94	0.75			
Sosyal Görünüş Kaygısı	18-25 yaş ^a	138	2.34	1.03	5.49	0.00*	a>b, a>c
	26-35 yaş ^b	186	1.98	1.04			
	36 yaş üzeri ^c	76	1.96	1.08			

$p<0.05$

Katılımcıların yaşları ile ölçek puanları arasında yapılan analizde, EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [$F(2-397)= 4.87$, $p<0.05$] ve SGKÖ [$F(2-397)= 5.49$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı farklılıklar görülürken, diğer boyutlarda ve toplam puanda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine göre 36 yaş ve üzeri olanların EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ortalama puanları 18-25 yaş olanlarda daha yüksek bulunmuştur. SGKÖ’de ise 18-25 yaş olan katılımcıların ortalama puanları 26-35 yaş ve 36 yaş ve üzeri olan katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.3. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.4. EBÖ ve SGKÖ puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılması

Ölçekler		N	Ort.	Ss.	Sd.	t	p
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	İlköğretim/Lise	89	3.39	0.84	398	-0.42	0.67
	Üniversite	311	3.44	0.91			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	İlköğretim/Lise	89	2.51	1.07	398	1.84	0.07
	Üniversite	311	2.31	0.87			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	İlköğretim/Lise	89	2.83	1.08	398	1.42	0.16
	Üniversite	311	2.64	1.08			
EBÖ-Toplam	İlköğretim/Lise	89	2.95	0.84	398	1.01	0.31
	Üniversite	311	2.85	0.78			
Sosyal Görünüş Kaygısı	İlköğretim/Lise	89	2.31	1.12	398	2.19	0.03*
	Üniversite	311	2.04	1.03			

p<0.05

Tablo 4.4' de EBÖ toplam ve alt boyut ortalama puanları ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmemiş olup ($p>0.05$), SGKÖ ortalama puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Anlamlı farklılık görülen SGKÖ'de İlköğretim/Lise mezunu olan katılımcıların ortalama puanlarının Üniversite mezunu olanların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Medeni Durum Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.5. EBÖ ve SGKÖ puanlarının medeni duruma göre karşılaştırılması

		N	Ort	Ss.	Sd.	t	p
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evli	164	3.51	0.87	398	1.52	0.13
	Bekar	236	3.37	0.90			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evli	164	2.37	0.93	398	0.21	0.83
	Bekar	236	2.35	0.92			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evli	164	2.77	1.13	398	1.39	0.16
	Bekar	236	2.62	1.05			
EBÖ-Toplam	Evli	164	2.93	0.79	398	1.23	0.22
	Bekar	236	2.83	0.79			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	164	1.91	1.04	398	-3.03	0.00*
	Bekar	236	2.23	1.05			

p<0.05

Tablo 4.5’ te EBÖ toplam ve alt boyut ortalama puanları medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermemiş olup ($p>0.05$), SGKÖ ortalama puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Anlamlı farklılık görülen SGKÖ’de bekarların ortalama puanlarının evlilerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.5. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.6. EBÖ ve SGKÖ puanlarının gelir düzeyine göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gelirim giderimden düşük a	80	3.12	0.97	5.98	0.00*	b>a
	Gelirim giderime eşit b	273	3.50	0.86			
	Gelirim giderimden yüksek c	47	3.50	0.84			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gelirim giderimden düşük	80	2.33	1.01	1.90	0.15	
	Gelirim giderime eşit	273	2.32	0.87			
	Gelirim giderimden yüksek	47	2.60	1.04			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gelirim giderimden düşük a	80	2.37	1.03	4.20	0.02*	b>a
	Gelirim giderime eşit b	273	2.76	1.08			
	Gelirim giderimden yüksek c	47	2.78	1.12			
EBÖ-Toplam	Gelirim giderimden düşük a	80	2.66	0.85	3.87	0.02*	b>a
	Gelirim giderime eşit b	273	2.91	0.76			
	Gelirim giderimden yüksek c	47	3.01	0.86			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Gelirim giderimden düşük a	80	2.54	1.11	9.44	0.00*	a>b
	Gelirim giderime eşit b	273	1.97	0.99			
	Gelirim giderimden yüksek c	47	2.10	1.14			

$p<0.05$

Katılımcıların gelirleri ile ölçek puanları arasında yapılan analizde, EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [$F(2-397)= 5.98$, $p<0.05$], EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku [$F(2-397)= 4,20$, $p<0.05$], EBÖ-toplam [$F(2-397)= 3.87$ $p<0.05$] ve SGKÖ [$F(2-397)= 9,44$, $p<0.05$] puanlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Scheffe testine göre gelirleri giderlerine eşit olan katılımcıların EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku ve EBÖ toplam ortalama puanlarının gelirleri giderlerinden düşük olanlardan daha yüksek bulunmuştur. SGKÖ’de gelirleri giderlerinden düşük olanların ortalama puanlarının gelirleri giderlerine eşit olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.6. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.7. EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz süresine göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1 yıldan az a	144	2.93	0.85	33.05	0.00	a<b, c, d
	1- 3 yıl b	97	3.54	0.79			
	4-6 yıl c	48	3.57	0.81			
	7 yıl ve üzeri d	111	3.91	0.72			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1 yıldan az a	144	2.18	0.88	4.62	0.00	d>a
	1- 3 yıl b	97	2.30	0.89			
	4-6 yıl c	48	2.60	0.99			
	7 yıl ve üzeri d	111	2.54	0.94			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	1 yıldan az a	144	2.42	1.05	5.04	0.00	a<c, d
	1- 3 yıl b	97	2.71	1.03			
	4-6 yıl c	48	2.93	1.04			
	7 yıl ve üzeri d	111	2.89	1.13			
EBÖ-Toplam	1 yıldan az a	144	2.54	0.76	16.71	0.00	b, c, d>a
	1- 3 yıl b	97	2.91	0.75			
	4-6 yıl c	48	3.07	0.76			
	7 yıl ve üzeri d	111	3.18	0.73			
Sosyal Görünüş Kaygısı	1 yıldan az a	144	2.30	1.02	3.05	0.03	a>d
	1- 3 yıl b	97	2.00	1.05			
	4-6 yıl c	48	2.08	1.06			
	7 yıl ve üzeri d	111	1.93	1.07			

p<0.05

Egzersiz süresine göre yapılan ANOVA sonuçları, EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [F(3-396)= 33.05, p<0.05], EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma [F(3-396)= 4.62, p<0.05], EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku [F(3-396)= 5.04, p<0.05], EBÖ-toplam [F(3-396)= 16.71, p<0.05] ve SGKÖ [F(3-396)=3.05, p<0.05] puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Scheffe testine göre egzersiz süresi 1 yıldan az olanların EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ortalama puanları 1- 3 yıl olanlardan, 4-6 yıl olanların 7 yıl ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Egzersiz süresi 7 yıl ve üzeri olanların EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ortalama puanları 1 yıldan az olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Egzersiz süresi 1 yıldan az olanların EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku ortalama puanları

hem 4-6 yıl olanlardan hem de 7 yıl ve üzeri olanlarda daha düşük bulunmuştur. Egzersiz süresi 1- 3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl ve üzeri olanların EBÖ- toplam ortalama puanları 1 yıldan az olanlardan daha düşük bulunmuştur. Egzersiz süresi 1 yıldan az olanların SGKÖ ortalama puanları 7 yıl ve üzeri olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4.7. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Tablo 4.8. EBÖ ve SGKÖ puanlarının haftalık egzersiz sıklığına göre korelasyon sonuçları

		1	2	3	4	5	6
Haftalık egzersiz sıklığı 1		1					
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi 2	r	.329**	1				
	p	0.00					
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma 3	r	.178**	.458**	1			
	p	0.00	0.00				
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku 4	r	.207**	.560**	.666**	1		
	p	0.00	0.00	0.00			
EBÖ- Toplam 5	r	.292**	.830**	.835**	.853**	1	
	p	0.00	0.00	0.00	0.00		
Sosyal Görünüş Kaygısı 5	r	-0.030	0.057	.429**	.306**	.301**	1
	p	0.55	0.25	0.00	0.00		

p<0.05

Haftalık egzersiz sıklığının ve ölçek puan ortalamalarının birbirleri ile olan korelasyonu incelenmiştir. Yapılan analize göre haftalık egzersiz sıklığı ile EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi arasında orta düzeyde pozitif yönlü ($r=.329$), EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ($r=.178$), EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku ile ($r=.207$) ve EBÖ-toplam ile ($r=.292$) pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkilerin olduğu, SGKÖ ile herhangi bir korelasyon bulunmadığı görülmüştür.

4.8. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.9. EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz yapma nedenlerine göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Fiziksel görünümü iyileştirmek	177	3.36	0.91	1.95	0.10
	Sosyalleşme	16	3.31	0.79		
	Psikolojik rahatlama	71	3.62	0.92		
	Sağlık durumu iyileştirme	103	3.50	0.80		
	Boş zamanı değerlendirmek	33	3.19	0.96		
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Fiziksel görünümü iyileştirmek	177	2.40	0.94	0.50	0.73
	Sosyalleşme	16	2.35	0.85		
	Psikolojik rahatlama	71	2.38	0.94		
	Sağlık durumu iyileştirme	103	2.31	0.93		
	Boş zamanı değerlendirmek	33	2.18	0.80		
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Fiziksel görünümü iyileştirmek	177	2.71	1.12	0.85	0.50
	Sosyalleşme	16	2.41	0.89		
	Psikolojik rahatlama	71	2.81	1.06		
	Sağlık durumu iyileştirme	103	2.66	1.05		
	Boş zamanı değerlendirmek	33	2.48	1.10		
EBÖ-Toplam	Fiziksel görünümü iyileştirmek	177	2.87	0.81	1.08	0.37
	Sosyalleşme	16	2.76	0.76		
	Psikolojik rahatlama	71	2.99	0.79		
	Sağlık durumu iyileştirme	103	2.88	0.75		
	Boş zamanı değerlendirmek	33	2.66	0.85		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Fiziksel görünümü iyileştirmek	177	2.23	1.05	1.17	0.32
	Sosyalleşme	16	1.98	1.14		
	Psikolojik rahatlama	71	2.01	1.05		
	Sağlık durumu iyileştirme	103	1.99	1.11		
	Boş zamanı değerlendirmek	33	2.01	0.84		

p<0.05

Katılımcıların egzersiz yapma nedenleri ile EBÖ toplam, alt boyutları ve SGKÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p>0.05).

4.9. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapmanın Gündelik İşleri Aksatma Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.10. EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumuna göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet a	15	3.48	1.21	4.24	0.02*	c>b
	Kısmen b	142	3.25	0.83			
	Hayır c	243	3.52	0.89			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet a	15	3.27	1.18	10.27	0.00*	a>b, c
	Kısmen b	142	2.45	0.84			
	Hayır c	243	2.25	0.92			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	15	3.07	1.28	1.07	0.34	-
	Kısmen	142	2.64	1.03			
	Hayır	243	2.69	1.10			
EBÖ-Toplam	Evet	15	3.30	1.12	2.51	0.08	-
	Kısmen	142	2.82	0.73			
	Hayır	243	2.87	0.80			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet a	15	3.26	1.16	11.59	0.00*	a>b, c
	Kısmen b	142	2.18	1.01			
	Hayır c	243	1.98	1.03			

p<0.05

Egzersiz yapmanın günlük işleri aksatma durumuna göre yapılan ANOVA sonuçlarına göre, EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [$F(2-397)= 4.24$, $p<0.05$], EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma [$F(2-397)= 10.27$, $p<0.05$] ve SGKÖ [$F(2-397)= 11.59$, $p<0.05$] puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. “Hayır” cevabını verenlerin EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ortalama puanları “Kısmen” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma ve SGKÖ’de “Evet” cevabını verenlerin ortalama puanları “Kısmen” ve “Hayır” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.10. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaşam Kalitesi Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.11. EBÖ ve SGKÖ puanlarının yaşam kalitesi değerlendirme durumuna göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kötü a	29	2.88	0.82	12.84	0.00*	c>b, a
	Orta b	256	3.36	0.89			
	İyi c	115	3.71	0.82			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kötü	29	2.48	1.00	0.56	0.57	-
	Orta	256	2.32	0.88			
	İyi	115	2.40	0.99			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kötü	29	2.45	0.94	2.52	0.08	-
	Orta	256	2.63	1.07			
	İyi	115	2.86	1.12			
EBÖ-Toplam	Kötü a	29	2.63	0.75	4.74	0.01*	c>b, a
	Orta b	256	2.82	0.78			
	İyi c	115	3.04	0.80			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kötü a	29	2.89	0.97	13.58	0.00*	a>b, c
	Orta b	256	2.14	1.02			
	İyi c	115	1.81	1.03			

p<0.05

Katılımcıların yaşam kalitesi değerlendirme durumları ile EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [F(2-397)= 12.84, p<0.05], EBÖ-Toplam [F(2-397)= 4.74 p<0.05] ve SGKÖ [F(2-397)= 13.58, p<0.05] puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi boyutunda ve EBÖ-Toplamda “iyi” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “orta” ve “kötü” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu, SGKÖ’de ise “kötü” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “orta” ve “iyi” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.11. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Sağlık Durumu Değerlendirme Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.12. EBÖ ve SGKÖ puanlarının sağlığı değerlendirme durumuna göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kötü a	16	3.19	0.91	3.13	0.04*	c>b
	Orta b	199	3.34	0.86			
	İyi c	185	3.54	0.91			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kötü	16	2.76	1.09	2.11	0.12	-
	Orta	199	2.39	0.89			
	İyi	185	2.29	0.94			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kötü	16	2.94	1.28	0.88	0.42	-
	Orta	199	2.62	1.06			
	İyi	185	2.72	1.09			
EBÖ-Toplam	Kötü	16	2.98	0.93	0.56	0.57	-
	Orta	199	2.83	0.76			
	İyi	185	2.91	0.82			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kötü a	16	3.05	1.16	10.81	0.00*	a>b, c
	Orta b	199	2.20	1.02			
	İyi c	185	1.91	1.03			

p<0.05

Katılımcıların sağlığı değerlendirme durumları ile EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [F(2-397)= 3.13, p<0.05] ve SGKÖ [F(2-397)= 10.81, p<0.05] puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi boyutunda “iyi” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “orta” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu, SGKÖ’de ise “kötü” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “orta” ve “iyi” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.12. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Fiziksel Görünüm Memnuniyet Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.13. EBÖ ve SGKÖ puanlarının fiziksel görünüm memnuniyet algısı durumuna göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet a	171	3.60	0.87	8.26	0.00*	a>b, c
	Kısmen b	187	3.35	0.83			
	Hayır c	42	3.04	1.06			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	171	2.33	0.92	0.13	0.88	-
	Kısmen	187	2.38	0.91			
	Hayır	42	2.37	0.99			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	171	2.73	1.04	0.46	0.63	-
	Kısmen	187	2.67	1.11			
	Hayır	42	2.55	1.14			
EBÖ-Toplam	Evet	171	2.95	0.77	2.00	0.14	-
	Kısmen	187	2.85	0.78			
	Hayır	42	2.69	0.91			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet a	171	1.79	1.04	26.46	0.00*	c>b, a
	Kısmen b	187	2.18	0.92			
	Hayır c	42	3.01	1.10			

p<0.05

Katılımcıların fiziksel görünümünden memnuniyet algısı durumu ile EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [$F(2-397)= 8.26$ $p<0.05$] ve SGKÖ [$F(2-397)= 26.46$, $p<0.05$] puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi boyutunda “evet” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “kısmen” ve “hayır” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu, SGKÖ’de ise “hayır” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “kısmen” ve “evet” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.13. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Bağımlısı Olma Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.14. EBÖ ve SGKÖ puanlarının egzersiz bağımlısı olma algısı durumuna göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet a	47	4.17	0.71	40.13	0.00	a>b, c
	Kısmen b	102	3.73	0.87			
	Hayır c	251	3.16	0.81			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet a	47	3.03	0.94	26.36	0.00	a>b, c
	Kısmen b	102	2.60	0.91			
	Hayır c	251	2.13	0.84			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet a	47	3.51	0.98	30.45	0.00	a>b, c
	Kısmen b	102	3.00	1.02			
	Hayır c	251	2.40	1.01			
EBÖ-Toplam	Evet a	47	3.61	0.66	49.54	0.00	a>b, c
	Kısmen b	102	3.16	0.74			
	Hayır c	251	2.62	0.71			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet	47	2.11	1.17	0.49	0.62	-
	Kısmen	102	2.18	1.08			
	Hayır	251	2.06	1.03			

p<0.05

Katılımcıların egzersiz bağımlısı olma algısı durumu ile EBÖ tüm boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş olup, SGKÖ’de herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Scheffe testine göre, EBÖ tüm boyutlarında benzer şekilde “evet” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “kısmen” ve “hayır” cevabını verenlerin ortalama puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

4.14. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Antrenman Sonrası Ağrı Hissetme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

Tablo 4.15. EBÖ ve SGKÖ puanlarının antrenman sonrası ağrı hissetme durumuna göre karşılaştırılması

		N	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı Fark
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet a	92	3.18	1.03	6.77	0.00*	c>a
	Kısmen b	207	3.43	0.83			
	Hayır c	101	3.64	0.83			
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	92	2.39	0.97	0.23	0.79	-
	Kısmen	207	2.36	0.91			
	Hayır	101	2.31	0.91			
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	92	2.66	1.22	0.03	0.98	-
	Kısmen	207	2.69	1.05			
	Hayır	101	2.69	1.03			
EBÖ-Toplam	Evet	92	2.78	0.92	1.08	0.34	-
	Kısmen	207	2.88	0.76			
	Hayır	101	2.95	0.73			
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evet a	92	2.48	1.19	8.63	0.00*	a>b, c
	Kısmen b	207	2.03	0.99			
	Hayır c	101	1.90	0.98			

p<0.05

Antrenman sonrası ağrı hissetme durumuna göre yapılan ANOVA sonuçlarına göre, EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi [$F(2-397)= 6.77, p<0.05$] ve SGKÖ [$F(2-397)= 8.63, p<0.05$] puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Gruplar arasındaki farklılığı tespit edebilmek için incelenen Scheffe testine göre, EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi boyutunda “hayır” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “evet” cevabını verenlerden, SGKÖ’de ise “evet cevabını verenlerin ortalama puanlarının hem “kısmen” hem de “hayır” cevabını veren katılımcıların ortalama puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

4.15. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi Ortalama Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?

Tablo 4.16. EBÖ ve SGKÖ puanları arasındaki ilişki

		1	2	3	4	5
EBÖ-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi 1		1				
EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma 2	r	.458**	1			
	p	0.00				
EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku 3	r	.560**	.666**	1		
	p	0.00	0.00			
EBÖ-Toplam 4	r	.830**	.835**	.853**	1	
	p	0.00	0.00	0.00		
Sosyal Görünüş Kaygısı 5	r	0.06	.429**	.306**	.301**	1
	p	0.25	0.00	0.00	0.00	

p<0,001

Araştırmada kullanılan EBÖ toplam ve alt boyutları ile SGKÖ arasındaki korelasyon analiz sonuçlarına göre, SGKÖ ile EBÖ-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma arasında ($r = .429$), EBÖ-Tolerans Gelişimi ve Tutku arasında ($r = .306$) ve EBÖ-toplam arasında ($r = .301$) orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç, sosyal görünüş kaygısı arttıkça bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışmanın, tolerans gelişimi ve tutkunun ve egzersiz bağımlılığının da artması anlamına gelmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Yozgat ilinde fitness merkezlerine giden 400 bireyin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ayrıca EBÖ ve SGKÖ düzeyleri ortalama puanları ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum, gelir düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yapma nedeni, egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumu, yaşam kalitesi değerlendirme durumu, sağlık durumu değerlendirme, fiziksel görünüm memnuniyet algısı, egzersiz bağımlısı olma algısı ve antrenman sonrası ağrı duyumu değişkenlerine göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular, ilgili literatür ışığında incelenmiş ve yorumlanmıştır.

5.1. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (1. Alt Problem)

Yapılan araştırmada analiz bulgularına göre, katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) toplam puanları ve tüm alt boyut ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Yapılan analizlerde, erkek katılımcıların EBÖ toplam ve EBÖ tüm alt boyutları ortalama puanlarının, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, erkeklerin kadınlara kıyasla egzersize daha fazla odaklandığını, egzersizi yaşamlarının merkezine alma eğiliminde olduklarını ve egzersiz davranışlarında bağımlılık özelliklerinin daha belirgin olduğunu göstermektedir. Erkeklerin egzersiz motivasyonlarının genellikle performans artırma, fiziksel güç kazanma ve kas kütlesi geliştirme gibi hedeflere odaklandığı bu durumun da bağımlılık düzeyini yükselttiği düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde, bulgular literatürdeki bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Çatalbaş vd. (2025) tarafından yapılan çalışmada egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve toplam puan sonuçlarına göre erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre daha yüksek puan aldığını bildirmişlerdir. Aslan (2025) ile Cicioğlu vd. (2019) tarafından yapılan çalışmalara göre egzersiz bağımlılığı eğilimlerinin erkek bireylerde daha yüksek görüldüğünü ifade etmiştir. Benzer şekilde, Tekkurşun Demir ve Türkeli (2019), Özkan vd. (2023) ile Kuzu ve Çiçekoğlu (2023) tarafından yapılan çalışmalarda da erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı puanının yüksek olduğu tespit etmişlerdir.

Bu durumla birlikte mevcut araştırma sonuçlarından farklı olarak, Köroğlu ve Sitti (2023) tarafından tenis oynayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada, Katre (2021) tarafından egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı tüm alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarına bakıldığında cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını tespit etmişlerdir. Batu ve Aydın (2020) ile Tekkurşun Demir ve Namlı (2022) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı tüm alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildirmişlerdir. İşkender ve Yıldırım (2022) ile Gadak ve Pulur (2021) tarafından yapılan çalışmalara göre egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Öte yandan, Akıncı ve Yapar (2023) tarafından yapılan çalışmada egzersiz bağımlılığı toplam puanı açısından kadınların ortalama puanları erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yıldırım ve Gören (2024) tarafından yapılan çalışmada ise EB  tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar bulunduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Analiz bulgularına göre SGKÖ puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kadınların sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı bir fark göstermemesi dikkat çekicidir. Toplumda kadınların dış görünüşlerine ilişkin algısal baskıların daha fazla olduğu düşünülse de, bu çalışmada benzer düzeyde kaygı yaşanması, son yıllarda erkeklerin de fiziksel görünüşe yönelik kaygılarının artmasıyla açıklanabilir. Bu durum, modern toplumda “beden imajı kaygısının” artık yalnızca kadınlara özgü bir olgu olmaktan çıktığını ve her iki cinsiyeti de etkileyen sosyal bir olgu haline geldiği düşünülmektedir. Bu farklılığın ortaya çıkmaması, modern toplumda erkeklerin de fiziksel görünüm ve beden imajı konusuna giderek daha fazla önem vermeleriyle açıklanabilir. Son yıllarda medya ve sosyal ağlarda “fit görünüm” algısının her iki cinsiyet üzerinde de baskı oluşturması, sosyal görünüş kaygısındaki cinsiyet farkını azaltmış olabilir.

Yapılan  alışmada SGKÖ puanlarının cinsiyete göre farklılaşmaması bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Türker vd. (2018), Korkmaz ve Uslu (2020), Göksel vd. (2018), Doğan vd. (2022), Musa (2020), Köroğlu ve Sitti (2023) ile  zkan vd. (2023) yaptıkları araştırmalara göre SGKÖ puanlarının cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Öte yandan mevcut çalışma sonuçlarıyla uyuşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin, Akarsu ve Demirpençe (2022) tarafından ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri erkek öğrencilerin düzeylerinden yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Aslan ve Bozkur (2025) tarafından fitness merkezlerine giden bireyler üzerine yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından erkekler lehine sosyal görünüş kaygısının kadınlardan daha yüksek olduğunu raporlamışlardır. Alemdağ ve Öncü (2015) tarafından öğretmen adayları üzerindeki çalışmada da erkek adayların sosyal görünüş kaygısı ölçek puanlarının kadın adaylardan daha yüksek olduğunu raporlamışlardır. Akça ve Lök (2025) ile Akkuş vd. (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da erkek katılımcıların SGKÖ puanları kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.2. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaş Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (2. Alt Problem)

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre, EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 36 yaş ve üzeri katılımcıların puanları, 18–25 yaş grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin egzersize yönelik zihinsel meşguliyetlerinin ve duygusal bağılıklarının artabileceği düşünülmektedir.

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre, yaş değişkeni ile EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve EBÖ toplam puanları açısından anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu ise, yaş grupları değişse bile bireysel sosyal ihtiyaçlar, tolerans gelişimi ve egzersiz bağımlılığı açısından belirleyici bir etkisinin olmadığını ifade ettiği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde analiz sonuçlarından EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu sonucu paralel sonuçlar elde eden çalışmalar bulunmaktadır. Bunlar, Gündoğdu (2025) tarafından düzenli spor yapan bireyler üzerine yaptığı çalışmada EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda yetişkin yaş grubunun genç ve genç yetişkin bireylere göre belirgin bir ölçüde bağımlılık seviyesinin arttığı raporlanmıştır ve bu durum çalışmamızı destekler niteliktedir. Koçyiğit vd. (2022) tarafından elit bisikletçiler üzerinde

yaptıkları çalışmada EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 23-26 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek puan aldığını tespit etmişlerdir.

Analiz sonuçlarına göre EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu sonucu uyuşmayan çalışmalar ise, Göktaş ve Güzel (2023)'in spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmediğini rapor etmiştir. Katra (2021), Tekkurşun Demir ve Namlı (2022) ile Batu ve Aydın (2020) tarafından yapılan çalışmalarda, EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Alan yazın incelendiğinde yaş değişkeni ile EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile EBÖ toplam puanları açısından araştırma sonucunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Bunlar, Toktaş vd. (2022) ile Katra (2021) tarafından yapılan çalışmalarda söz konusu alt boyut puanları ve toplam puanının yaş değişkeni ile herhangi bir ilişkisinin bulunmadığını ifade etmişlerdir. İlbak ve Altun (2020) tarafından sedanter olmayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışma ile Gadak ve Pulur (2021) tarafından fitness merkezine giden bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerine bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Tekkurşun Demir ve Namlı (2022) ile Batu ve Aydın (2020) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni ile EBÖ tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında bir ilişki bulunmadığını tespit etmişlerdir. Toktaş vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir ilişkinin bulunmadığını bildirmişlerdir.

Analiz sonuçlarına göre yaş değişkeni ile EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile EBÖ toplam puanları açısından araştırma sonucu ile bağdaşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Bunlar, Göktaş ve Güzel (2023) ile Koçyiğit vd. (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre yaş değişkeni ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklar bulunduğunu tespit etmiştir. Batu ve Aydın (2020) tarafından yapılan çalışmada yaş ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir farklılık olduğunu bildirmişlerdir. Tekkurşun Demir ve Namlı (2022) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni ile EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Cicioğlu vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada elit sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyli pozitif yönlü anlamlı

ilişki tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre, SGKÖ puanlarında da yaşa bağlı anlamlı bir farklılık saptanmış [$F(2-397)=5.49$, $p<0.05$] ve analiz sonuçlarına göre 18-25 yaş grubundaki katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarının 26-35 ve 36 yaş ve üzeri gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuca göre genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısının daha yoğun yaşanabileceği düşünülmektedir. Genç yetişkinlik dönemi, bireyin kimlik geliştirme, sosyal kabul görme ve romantik ilişkiler kurma gibi gelişimsel ihtiyaçlarının ön planda olduğu bir evredir. Bu süreçte fiziksel görünüm, hem benlik algısı hem de sosyal ilişkiler açısından önemli bir belirleyici olabilir. Aynı zamanda sosyal medyada sık karşılaşılan ideal beden imgeleri ve beğeni odaklı etkileşimler, genç bireylerde sosyal karşılaştırmaları artırarak görünüş kaygısını tetiklemede etkin rol oynadığı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde çalışmamızla paralel olarak, Erdem (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre 18-20 yaşındakilerin SGKÖ puanları en yüksek, 26-30 yaşındakilerin ise en düşük olduğu bildirilmiştir. Büyükpolat (2025) tarafından yapılan çalışmada genç yetişkinlerin gelişimsel ihtiyaçlarının bir sonucu olarak daha genç yaştaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre sosyal görünüş kaygılarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Özpolat (2023) yaptığı çalışmada yaş düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı negatif yönlü ama istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığını tespit etmiştir.

Öte yandan mevcut çalışma analiz sonuçlarından farklı olarak, Göksel vd. (2018), Koparan vd. (2010), Türker vd. (2018), Özer ve Güzel (2023) yaptıkları çalışmalara göre ise yaş değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Telli ve Ünal (2016) tarafından yapılan çalışmada ise 26 yaş üzeri katılımcıların SGKÖ puanları 20-25 yaş arası katılımcıların puanlarına göre daha yüksek olduğunu yani yaş arttıkça sosyal görünüş kaygısının da arttığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.3. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (3. Alt Problem)

Yapılan analiz sonuçlarına göre, EBÖ toplam ve alt boyut ortalama puanları ile eğitim düzeyi (ilköğretim/lise ve üniversite mezunu) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumundan bağımsız olabileceğini göstermektedir. Katılımcıların düzenli egzersiz yapan bireylerden oluşması, katılımcıların ilköğretim/lise ve üniversite mezunu değişkenlerinden oluşması bu bulgunun temel nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma analizleri ile paralel çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Gündoğdu (2025), Çakır (2024), Sarı (2025) ve Kaya Topal (2025) yaptıkları çalışmalarda egzersiz bağımlılığı açısından eğitim düzeyi ile EBÖ alt boyut puanları ve toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını bildirmişlerdir.

Mevcut çalışma bulgularından farklı şekilde, Gadak ve Pulur (2021)'un fitness merkezlerine giden bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre, lise mezunlarının ortaokul mezunlarından daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olduklarını rapor etmişlerdir. Kuzu ve Çiçekoğlu Öztürk (2023) tarafından spor yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre üniversite düzeyinde eğitim alanların lise düzeyinde eğitim alanlara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı eğilimi gösterdiklerini bildirmişlerdir. Altın (2024)'nın yaptığı çalışmaya göre eğitim düzeyinin artması egzersiz bağımlılığı düzeyinin de artmasına yol açan bir değişken olduğunu bildirmiştir. Akıncı ve Yapar (2023) tarafından yapılan çalışmada önlisans düzeyinde eğitim düzeyine sahip olanların egzersiz bağımlılığı toplam puanları ortaöğretim düzeyindekilere göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Analiz sonucunda Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ortalama puanları eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar göstermiştir ($p<0.05$). Analiz sonuçlarına göre, ilköğretim ve lise mezunu katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanlarının, üniversite mezunu katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde sosyal görünüş kaygısının daha yoğun olabileceğine işaret etmektedir. Farklı bir ifadeyle, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin beden imajlarını daha

olumlu değerlendirdiklerini ve sosyal görünüşlerine ilişkin kaygılarının azaldığını gösterdiği düşünülebilir.

Literatürde benzer biçimde, eğitim düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Örneğin Büyükpolat (2025)'in yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında eğitim seviyesi yükseldikçe sosyal görünüş kaygılarının azaldığını tespit etmiştir. Erdem (2022) tarafından yapılan çalışma sonucunun çalışmamızın sonucuyla paralel olarak eğitim seviyesi arttıkça sosyal görünüş kaygısını azaldığı görülmüştür. Akkuş vd. (2019), Korkmaz ve Uslu (2020) ile Aslan (2025) tarafından yapılan çalışmalara göre eğitim düzeyi arttıkça SGK'nın azaldığını tespit etmişlerdir.

Literatürde analiz sonucunda tespit edilen bulgular ile uyurmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Yorulmaz ve Kurutçu (2019) tarafından Konya ilinde yaptıkları çalışmada eğitim düzeyi değişkenine göre gruplar arasında herhangi bir farklılaşma bulunmadığını ifade etmişlerdir. Mutlu (2017) tarafından yapılan yüksek lisans tez çalışmasında farklı eğitim düzeyleri arasında sosyal görünüş kaygıları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmediği tespit edilmiştir. Özer ve Güzel (2023), zkan vd. (2023), Musa (2020) ile akır ve Karaağaç (2021) tarafından yapılan çalışmalara göre eğitim düzeyi ile SGK arasında anlamlı farklılaşma tespit etmemişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.4. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Medeni Durum Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (4. Alt Problem)

Araştırmada yer alan bulgulara göre, Egzersiz Bağımlılığı leği (EB) toplam ve alt boyut ortalama puanları katılımcıların medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Bu durum, evli ve bekar bireylerin egzersize yönelik tutum ve davranışlarının benzer düzeyde olduğunu, medeni durumun egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığını işaret etmektedir. Çalışmaya katılan bireylerin EB alt boyutları puanı ve toplam puanlarının medeni duruma göre anlamlı bir fark görülmemesinin sebebi olarak ise katılımcıların kişisel motivasyonları, benlik algıları, fiziksel yeterlilik düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçları ile daha yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Literatür incelendiğin de mevcut araştırma ile paralel olarak, akır (2024) ve Gündoğdu (2025)'nin yaptıkları çalışmalarda medeni durumun egzersiz bağımlılığı üzerinde herhangi

etkisinin olmadığını rapor etmişlerdir. Kuzu ve Çiçekoğlu Öztürk (2023) ile Özkan vd. (2023) tarafından yapılan çalışmalara göre medeni durum değişkeninin egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık yaratmadığını bildirmişlerdir. Katra (2021) egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmaya göre, medeni durum değişkeni açısından EBÖ toplam puanında istatistiksel bir anlamlılık bulunmadığını EBÖ alt boyutları olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda da anlamlı bir fark bulunmadığını rapor etmiştir. Yıldırım ve Gören (2024) tarafından yapılan çalışmada egzersiz bağımlılığı alt boyutları olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmemişlerdir.

Mevcut çalışma sonuçlarından farklı olarak, Katra (2021)'nin egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmaya göre, medeni durum değişkeni açısından EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise bekar bireylerin evli bireylere göre sosyal ve bireysel ihtiyaçlarını egzersiz yapabilmek adına erteleme davranışında bulunabileceklerini ifade etmiştir. Yıldırım ve Gören (2024)'in yaptığı çalışmaya göre EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda evli katılımcıların puanlarının bekar katılımcılardan yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Gadak ve Pulur (2021) tarafından yapılan çalışmada evli katılımcıların egzersiz bağımlılığı puan ortalamaları, bekar katılımcılara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Araştırmada yer alan bulgulara göre SGKÖ ortalama puanları açısından medeni durum değişkeni anlamlı farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Yapılan analizler sonucunda, bekar katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarının evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, bekar bireylerin sosyal görünüşlerine dair kaygılarının, evli bireylere göre daha fazla olabileceğini göstermektedir. Bekar bireylerin sosyal ortamlarda dış görünüşlerine yönelik değerlendirme ve onaylanma ihtiyaçlarının evli bireylere göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bekar bireyler, toplumsal kabul ve beğenilme gibi unsurlara daha fazla önem verebilmekte, bu da sosyal görünüş kaygısı düzeylerini artırabildiği düşünülmektedir. Buna karşılık evli bireylerde partner desteği, sosyal güven duygusu ve kabul görme ihtiyacının azalması sosyal görünüş kaygısının daha düşük seviyelerde seyretmesine yol açabildiği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel olarak, Akkuş vd. (2019) tarafından yapılan çalışmada bekar bireylerin evli bireylere göre SGKÖ'nden daha yüksek puan aldıklarını tespit etmişlerdir. Ve bu durumun bekar bireylerin başkaları tarafından beğenilmeme korkusundan dolayı olabileceği düşünülebilir. Özer ve Güzel (2023) ile Aslan (2025) tarafından yapılan çalışmalarda da bekar bireylerin evli bireylere göre sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Mevcut çalışma analiz sonuçlarından farklı olarak, Özkan vd. (2023) tarafından egzersiz katılımcıları üzerinde yapılan çalışmada medeni durum değişkeninin sosyal görünüş kaygısı üzerinde herhangi bir etkisinin bulunmadığını rapor etmişlerdir. Gökçe ve Keçeci (2020)'nin fiziksel aktiviteye katılan bireyler üzerinde yaptıkları çalışma sonucuna göre sosyal görünüş kaygısının medeni durum ile bir ilişkisi olmadığını rapor etmişlerdir. Göksel vd. (2018), Yorulmaz ve Kurutçu (2019) ile Korkmaz ve Mansur (2018) tarafından yapılan çalışmalarda sosyal görünüş kaygısı ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.5. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (5. Alt Problem)

Araştırma sonuçlarına göre, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile EBÖ toplam ortalama puanları, gelirleri giderlerine eşit olan bireylerde, geliri giderinden düşük olan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, gelir düzeyi belirli bir seviyeye ulaşan ve temel ihtiyaçlarını karşılayabilen bireylerin, boş zamanlarını değerlendirme biçimi olarak düzenli egzersize yönelme ve bu davranışı bağımlılık düzeyine taşıma eğiliminde olabilecekleri düşünülebilir. Bu kişiler muhtemelen egzersiz yapma imkanlarına (spor salonu üyeliği, ekipman, beslenme desteği gibi) daha fazla erişime sahip olduğu da düşünülebilir. Egzersiz yapma imkanının ekonomik kaynaklarla doğrudan ilişkili olduğu ve sürdürülebilir egzersiz pratiklerinin belli bir finansal altyapı gerektirdiği düşünülebilir. Öte yandan, EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda gelir düzeyine göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bulgu, egzersiz bağımlılığı ile ilişkili sosyal çatışmaların yalnızca ekonomik durumla açıklanamayacağını düşündürmektedir. Bireylerin aile, arkadaş ya da iş yaşamlarında yaşadıkları egzersize bağlı çatışmaların; kişisel değerler, hedefler ve zaman yönetimiyle daha fazla ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Literatür incelendiğinde ise analiz sonuçları ile paralel olarak, İskender (2021) tarafından veteran sporcular üzerinde yapılan çalışmaya göre gelir düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığını tespit etmiştir. Yıldızçiçek (2019) tarafından yapılan çalışmada egzersiz bağımlılığı açısından ortalama gelir seviyesine sahip olan katılımcıların diğer gelir düzeyine sahip katılımcılara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanı aldığını tespit etmişlerdir. Aygün (2024), tarafından yapılan çalışmada aylık gelir ile EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamışken aylık gelirin yükseldikçe EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunun yükseldiğini tespit etmiştir. Tekkurşun Demir ve Namlı (2022) tarafından tenis oyuncularını üzerinde yapılan çalışmada gelir düzeyi yükseldikçe tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunun artarken bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmadığı rapor etmişlerdir. Çakır (2024) tarafından yapılan çalışmada gelir durumunun EBÖ alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmediğini bildirmişlerdir. Gündoğdu (2025) tarafından düzenli spor yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmaya göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma tespit etmemiştir.

Araştırmanın analiz sonuçlarından farklı olarak, Aygün (2024), tarafından yapılan çalışmada aylık gelir ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Tekkurşun Demir ve Namlı (2022) tarafından tenis oyuncularını üzerinde yapılan çalışmada gelir düzeyi ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını tespit etmişlerdir. Çakır (2024)'ın fitness yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada ise gelir durumunun EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma alt boyutu ile tolerans gelişimi alt boyutunda ve toplam boyut puanlarına bakıldığında anlamlı bir fark tespit edilmediğini, gelir durumu değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin bulunmadığını beyan etmiştir. Paksoy (2021) da yaptığı çalışmada EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmadığı raporlanmıştır. Ancak bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda anlamlı farklar olduğunu tespit etmiştir. Gündoğdu (2025) tarafından yapılan çalışmaya göre EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma, tolerans-gelişimi alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında ekonomik düzeye göre bir farklılaşma görülmediğini tespit etmiştir. Gadak ve Pulur (2021), Aslan (2025), Demir ve Kusan (2025) ile Kuzu ve Çiçekoğlu (2023) tarafından yapılan çalışmalarda gelir düzeyinin EBÖ puan ortalamaları

üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını bildirmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Araştırmada yapılan analiz sonuçlarına göre, SGKÖ açısından gelirleri giderlerinden düşük olan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarının, gelir-gider dengesi eşit olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, ekonomik yetersizlik yaşayan bireylerin fiziksel görünümüne dair daha fazla kaygı duyduklarını ya da sosyal ortamlarda daha fazla stres yaşadıklarını göstermektedir. Bu sonuçlar, ekonomik durumun bireylerin kurdukları ilişkide sosyal görünüme dair kaygılarında belirleyici bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatür incelendiğinde ise mevcut çalışma ile paralel olarak, Akkuş vd. (2019) ile Aslan (2025) tarafından yapılan çalışmalarda gelir düzeyi düşük olan bireylerde SGKÖ puan ortalamasının diğer bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Özcan vd. (2013) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile gelir düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Mevcut araştırmadan farklı olarak Özer ve Güzel (2023), Göksel vd. (2018), Erdem (2022) ile Özkan vd. (2023) tarafından yapılan çalışmalarda gelirin artmasının ya da azalmasının sosyal görünüş kaygısı üzerinde herhangi bir farklılık yaratmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.6. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Süresi Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (6. Alt Problem)

Araştırmada egzersiz süresine göre yapılan analizler sonucunda, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarında ve toplam puan ortalama puan bakımından anlamlı farklar olduğu tespit edilmiştir. EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 1 yıldan az süredir egzersiz yapanlar; 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri yapanlara göre anlamlı biçimde daha düşük puan almışlardır. Egzersiz süresi arttıkça bireylerin egzersize aşırı odaklanma ve egzersizle ilişkili duygusal değişimleri de artmaktadır. Başka bir deyişle, uzun süreli egzersiz yapanlarda bağımlılık davranışının daha belirgin olduğunu göstermektedir. Bu durum, egzersize yeni başlayan bireylerin motivasyonlarının, odak noktalarının egzersiz dışında olabileceği ve duygusal dalgalanmalara bağlı olabileceği bu sonucun sebebi olarak

düşünülebilir. EBÖ bireysel ve sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi alt boyutunda ise, 7 yıl ve üzeri egzersiz süresine sahip bireylerin, 1 yıldan az yapanlara kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Bu bulgu, uzun süredir egzersiz yapan bireylerde sosyal ilişkilerin, günlük sorumlulukların ya da kişisel ihtiyaçların egzersiz uğruna ertelendiği görülmektedir. Bu da egzersizin yaşam üzerinde daha baskın bir yer edindiği düşünülebilir. Bu durumun nedeni olarak, egzersizin hobi olarak görülmesinden çıkarak öncelik haline gelmesi, belli fiziksel hedeflerin belirlenmesi ve uzun dönemler egzersiz yapan bireylerin kendilerini sporcu kimliği ile özdeşleştirmesi sonucunda yaşamın diğer rollerini (örneğin ebeveyn, çalışan, öğrenci) gölgede bırakması gibi durumlar 7 yıl ve üzeri süredir spor yapanların bireysel sosyal ihtiyaçlarını ertelemesinin nedeni olarak düşünülebilir. EBÖ tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda analiz sonuçlarına göre, 4 yıl ve üzeri egzersiz yapanlar, 1 yıldan az yapanlara kıyasla daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Spor geçmişi süresi uzadıkça bireylerin aynı tatmini sağlamak için daha fazla egzersiz yapma eğilimi (tolerans) ve egzersize yönelik tutku düzeyleri artmakta olduğu düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, uzun vadede spor yapan bireylerin zamanla egzersiz miktarını artırma eğiliminde olması durumunda tolerans geliştirme davranışının oluştuğunu, yine uzun vadede egzersiz yapmanın birey için hem fiziksel hem de psikolojik bir tutku halini alabileceği düşünülmektedir. Bu sonuçların nedeni olarak, vücudun zamanla yapılan egzersize alıştıkça aynı tatmin için daha yoğun egzersiz isteyebileceği, egzersizin bir tutkuya dönüşebileceği bunun sonucunda kişinin artan yoğunlukta çalışmadığında eksiklik hissedebileceği, sosyal çevre ve başarı isteğinin tolerans ve tutku gelişimini zamanla güçlendirebileceği düşünülmektedir. EBÖ toplam puana bakıldığında, 1 yıldan az süredir egzersiz yapan bireylerin toplam egzersiz bağımlılığı toplam puanları; 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri yapanlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyi de anlamlı biçimde artmaktadır. Bu durum, egzersiz davranışının zamanla alışkanlıktan bağımlılığa doğru evrilebileceği şeklinde düşünülebilir. Bu sonucun nedenleri olarak; egzersizle gelen fiziksel gelişim (görünüm, güç, dayanıklılık), bireylerin stres ile mücadele etmek için egzersizi bir baş etme mekanizması olarak kullanması ve uzun süreli egzersizin dopamin temelli bağımlılık döngüsü oluşturabilmesi gibi etmenler egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığının da artması sonucunu doğurabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde ise mevcut çalışma analiz sonuçları ile bazı çalışmalar benzerlik göstermektedir. Bunlar, Koçyiğit vd. (2022) tarafından elit bisikletçiler üzerinde yapılan

çalışmada spor yaşı arttıkça EBÖ alt boyutları ve EBÖ toplam puanları bakımından artış gözlemlendiği rapor edilmiş ve bu durum mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir. Aygün (2024) tarafından yapılan çalışmada EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında mevcut çalışma ile paralel olarak spor geçmişi arttıkça söz konusu alt boyutlarında puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Demirel ve Cicioğlu (2020) tarafından üst düzey sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada ise aşırı odaklanma duygu değişimi alt boyutunda çalışmamızla paralel olarak spor yaşı arttıkça söz konusu alt boyutunda arttığını tespit etmişlerdir. Altın (2024) tarafından güreşçiler üzerinde yapılan çalışma sonucunda EBÖ alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve toplam puanda spor yaşı arttıkça egzersiz bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir. Üzgü (2023), İlbaş ve Altun (2020), Cicioğlu vd. (2019) ile Çingöz ve Mavibaş (2022) tarafından yapılan çalışmalarda da spor yaşının artması durumunda egzersiz bağımlılığının da buna paralel olarak arttığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın analiz sonuçlarından farklı olarak, Aygün (2024) ile Altın (2024) tarafından yapılan çalışmalarda bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmişlerdir. Bu durum mevcut çalışmanın söz konusu alt boyutuyla çelişmektedir. Demirel ve Cicioğlu (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre EBÖ alt boyutlarından bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile spor yaşı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemişlerdir. Köroğlu ve Sitti (2023) ile Batu ve Aydın (2020) tarafından yapılan çalışmalarda ise spor yaşının EBÖ alt boyutları ve EBÖ toplam boyutu açısından bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Araştırmada yapılan analiz sonuçlarına göre sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz süresi değişkeni açısından analiz sonuçları incelendiğinde, 1 yıldan az süredir egzersiz yapanların SGKÖ puanları, 7 yıl ve üzeri egzersiz yapanlardan anlamlı biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, egzersize yeni başlayan bireylerin henüz beden imajı konusunda içsel bir memnuniyet geliştiremediklerini, dolayısıyla dışsal onaya ve sosyal değerlendirme kaygılarına daha açık olduklarını göstermektedir. Egzersiz süresi ya da farklı bir ifadeyle spor yaşı arttıkça beden imajı güçlenmekte, öz güven artmakta, toplumsal kabul hissi pekişmekte, sosyal kaygı düzeyleri azalmaktadır. Buna bağlı olarak

da sosyal değerlendirme korkusunun azalması mevcut çalışmanın analiz sonuçlarının nedeni olarak düşünülebilir.

Alan yazın incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel olarak, Koç (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre SGKÖ ile spor geçmişi değişkeni karşılaştırılması sonucuna göre çalışma grubunda anlamlı farklılık olduğu 10 yıl spor yapmış bireylerin 7-9 yıl spor yapmış bireylere göre daha düşük sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit etmişlerdir.

Mevcut çalışma analiz sonuçları ile uyuşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Örnek olarak ise Köroğlu ve Sitti (2023), Türker vd. (2018) ve Musa (2020), Atasoy (2020) tarafından yapılan çalışmalarda spor yaşı veya spor yılının sosyal görünüş kaygısı üzerinde bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.7. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Haftalık Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır? (7. Alt Problem)

Araştırmada haftalık egzersiz sıklığı ile EBÖ toplam ve EBÖ alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyonlar tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, haftalık egzersiz sıklığı ile EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ($r=.329$), EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($r=.178$), EBÖ tolerans gelişimi ve tutku ($r=.207$) ve EBÖ toplam puanları ($r=.292$) ile düşük düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular, egzersiz sıklığı arttıkça bireylerin egzersize yönelik zihinsel ve duygusal bağımlılıklarının, egzersizi ertelememe eğilimlerinin ve fiziksel olarak daha fazla çaba gösterme toleranslarının arttığını göstermektedir. Özellikle aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ortaya çıkan orta düzeydeki ilişki, bireyin egzersizi sadece fiziksel değil, psikolojik bir gereksinim olarak da algılamaya başladığı düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel olarak, Katra (2021) egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmaya göre katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Yıldırım ve Gören (2024) tarafından yapılan çalışmaya göre haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğunu tespit etmişlerdir. Koçyiğit vd. (2022) elit bisikletçiler üzerinde yaptıkları çalışmada haftalık egzersiz sıklığı (gün) arttıkça egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları puanları ve toplam

puanın arttığını tespit etmişlerdir. Bağdu (2025) yaptığı çalışmada haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Doğan vd. (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre egzersize katılım sıklığı değişkenin egzersiz bağımlılığı üzerinde temel etkisinin anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir.

Mevcut çalışma sonuçları ile uyuşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Bunlar, Batu ve Aydın (2020) yaptıkları çalışmada haftada antrenman yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark tespit etmediklerini rapor etmişlerdir. Bavlı vd. (2015) dansçılar üzerinde yaptıkları çalışmaya göre egzersiz bağımlılığı düzeyi ile haftalık egzersiz günü değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Gadak ve Pulur (2021) tarafından yapılan çalışmaya göre egzersiz sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmadığını rapor etmişlerdir. Yıldırım ve Gören (2024) tarafından yapılan çalışmaya göre haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre, haftalık egzersiz sıklığı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Egzersiz sıklığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması, fiziksel aktivitenin sosyal görünüm algısından ziyade daha çok içsel motivasyon ya da performans odaklı nedenlerle sürdürüldüğü düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel olarak, Erdem (2022) tarafından yapılan çalışmada haftalık egzersiz sayısı değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmiştir. Bağdu (2025) yaptığı çalışmada haftalık egzersiz sıklığının artması ya da azalması ile sosyal görünüş kaygısı düzeyinin artması veya azalması eğilimi arasında bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir. Koç (2022) yaptığı çalışmaya göre çalışma ve kontrol grubunda katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı değişkeni ile SGKÖ arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmediğini bildirmişlerdir.

Öte yandan mevcut çalışma sonucu ile çelişen çalışmalar mevcuttur. Bunlar, Doğan vd. (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre egzersize katılım sıklığı değişkeni ile SGKÖ ortalama puanları arasında anlamlı farklar olduğunu, haftada bir gün egzersize katılanların daha sık katılanlara göre SGKÖ puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Korkmaz ve Uslu (2020) yaptıkları çalışmaya göre spor yapma sıklığı değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık olduğunu, haftada 3-6 kez spor yapanların ayda 1-3 kez spor yapanlara göre sosyal görünüş kaygı düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmişler. Büyükpolat (2025) tarafından yapılan çalışmaya göre haftalık egzersiz sıklığı değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı açısından anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.8. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapma Nedeni Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (8. Alt Problem)

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların egzersiz yapma nedenleri ile EBÖ toplam puanı, EBÖ alt boyutları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, bireylerin egzersiz yapma motivasyonlarının, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile doğrudan ilişkilendirilmediğini göstermektedir. Egzersiz motivasyonunun, bireylerin egzersize devam etme nedenlerini yansıtmaya rağmen, bu motivasyon türlerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkisi olmayabileceği literatürde de desteklenmektedir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma sonuçları ile paralel sonuçlar tespit eden çalışmalar mevcuttur. Bunlar, Gadak ve Pulur (2021) tarafından fitness merkezlerine giden bireylerde egzersize gelme sebebi değişse bile egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisinin bulunmadığını tespit etmişlerdir. Demirtaş (2022) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya göre spor yapma nedeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmediği bildirilmiştir.

Mevcut çalışma analiz sonuçları ile örtüşmeyen çalışmalarda bulunmaktadır. Bunlar, Güler (2020) tarafından kişisel eğitimciler ile çalışan yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada egzersize başlama nedeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisi olduğunu tespit etmiştir. Büyükpolat (2025) tarafından yapılan çalışmada egzersiz yapma nedeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Kutlu vd. (2023) tarafından farklı amaçlarla egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre EBÖ alt boyutları puanları ve toplam puan açısından vücut geliştirme maksadıyla spor yapanların sağlık maksadıyla spor yapanlara göre daha yüksek puan aldığı tespit etmişlerdir. Literatürde

bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Araştırma sonuçlarına göre, SGKÖ puanları ile egzersiz yapma nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Bu bulgu, bireylerin egzersiz yapma motivasyonlarının sosyal görünüş kaygısı ile doğrudan ilişkilendirilmediğini göstermektedir. Bu durumun nedenin ise araştırmaların örneklem büyüklükleri, katılımcı profilleri ve egzersiz sıklığı kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma analiz sonuçları ile paralel olarak, Bayram (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre sportif aktivite yapma amaçları değişse bile sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma göstermediğini tespit etmiştir. Kılınç (2025) tarafından yapılan çalışmada da rekreatif amaçlı etkinliklere katılım nedeni değişse bile sosyal görünüş kaygısı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Mevcut çalışma bulgularından farklı sonuçlar bildiren çalışmalar da bulunmaktadır. Büyükpolat (2025) tarafından yapılan çalışmada egzersiz yapma nedenleri ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu tespit etmiştir. Musa (2020) ve Atasoy (2020) tarafından yapılan çalışmalarda sosyal görünüş kaygısı ile spor yapma sebebi arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu rapor etmiştir. Kutlu vd. (2023) tarafından farklı amaçlarla egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmaya göre sosyal görünüş kaygısı açısından sağlık için spor yapanların vücut geliştirme amacıyla spor yapanlara göre daha yüksek puan aldığını belirlemişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.9. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Yapmanın Gündelik İşleri Aksatma Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (9. Alt Problem)

Egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumuna göre yapılan analiz sonuçlarına göre, EBÖ tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ancak EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(2-397)=4.24$, $p<0.05$] ve EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [$F(2-397)=10.27$, $p<0.05$] alt boyutlarının puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda egzersiz yapmanın günlük işleri aksatmadığını ifade edenlerin kısmen aksattığını ifade edenlere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Egzersiz yapan bireylerin egzersizi

hayatlarının merkezine alabilecek kadar duygusal yatırım yapabildiklerini, ancak bu odaklanmanın mutlaka işlevselliği olumsuz etkilemediğini göstermektedir. Bu boyuttaki yüksek puan, egzersize yönelik yoğun psikolojik bağlılık ve odak noktasının egzersiz olması ile açıklanabilir, fakat bu bağlılığın her zaman patolojik bir değer ifade etmediği düşünülmektedir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda egzersiz yapmanın günlük işleri aksattığını düşünenlerin kısmen aksattığını ve aksatmadığını düşünenlere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

EBÖ toplam ile EBÖ tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda egzersiz yapan bireylerin günlük işlerini aksatıp aksatmama, kısmen aksatma konusunda anlamlı bir farklılığın tespit edilmemesi egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici bir etkinin olmadığını göstermektedir. Elde edilen sonucun örneklem grubunun homojen yapısından kaynaklanabileceği, katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli egzersiz yapan bireylerden oluşması gibi durumlardan dolayı anlamlı farklılığın tespit edilmemesinin kaynağı olabileceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde çalışmanın spesifik değişkeni olan egzersizin günlük işleri aksatma değişkeni ile ilgili doğrudan bir çalışma bulunamamıştır. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir. Literatürde bulunan çalışmaların mevcut çalışma sonuçları ile paralel ve açıkça gündelik işlerin aksatılması değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirten çalışma bulunamamıştır. Bu durum, literatürde sıkça bildirilen genel eğilimle çelişmektedir. Çünkü egzersiz bağımlılığı alanında yaygın ölçek ve derlemeler, ‘diğer aktivitelerde azalma/ günlük işlerin aksatılması/ bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi’ maddesi egzersiz bağımlılığının çekirdek belirtilerinden biri olarak tanımlanmıştır. EBÖ alt boyutu olan bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunun egzersizin günlük işleri aksatma değişkeni ile anlam konusunda benzerdir. Kısaca egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutlarının puanlarının incelenmesi gerekir. Bu durumda EBÖ alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutu ile egzersizin günlük işleri aksatma durumu değişkeni arasında bir bağlantı kurularak tarama yapılmıştır. Buna göre araştırma sonuçlarından farklı çalışmalar tespit edilmiştir. Bunlar, Köroğlu ve Sitti (2023) tarafından yapılan çalışmada bireysel sosyal ihtiyaçlar alt boyutu ile EBÖ toplam puanı arasında pozitif ilişki kurulmuştur. Buna göre, egzersiz bağımlılığı arttıkça bireysel ve sosyal ihtiyaçların

ertelenmesinin de arttığını tespit etmişlerdir. Çakır (2024) tarafından yapılan çalışmada katılımcılar, egzersiz nedeniyle bazı sosyal veya bireysel sorumluluklarını erteleme eğiliminde olduklarını rapor etmiştir. Tanrıverdi (2024) tarafından yapılan çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde, bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteleme ve çatışma düzeyi arttıkça, egzersiz bağımlılığı düzeyinin de arttığını tespit etmişlerdir. Erdoğan vd. (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre EBÖ toplam puana göre EBÖ bireysel sosyal ihtiyaçlar alt boyutu ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve alt boyutunda pozitif yönde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur bu durum mevcut çalışma sonucu ile çelişmektedir.

Analiz sonucunda egzersiz yapmanın günlük yaşamı aksatması değişkeni ile SGKÖ [F(2-397)=11.59, $p<0.05$] puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Egzersiz yapmanın günlük yaşamı aksattığını ifade eden bireyler, sosyal görünüş kaygısı bakımından kısmen aksattığını ve aksatmadığını ifade eden bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar almıştır. Bu bulgu, egzersiz davranışının beden imajı ve dış görünüşle bağlantılı motivasyonlar ile yönlendirildiğini göstermektedir. Bu durum, egzersiz söz konusu olunca günlük sorumluluklarını ikinci plana atan bireylerin fiziksel görünümüne daha fazla önem vermeleri ve toplumsal değerlendirilme kaygısını daha yoğun yaşamaları ile açıklanabilir. Egzersiz, bu bireyler için yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda beden imajını koruma ve geliştirme aracı haline gelmiş olabilir. Dolayısıyla sosyal çevre tarafından beğenilme, kabul görme veya eleştirilme korkusu bu kişilerin egzersiz davranışlarını ve sosyal görünüş kaygılarını artırmış olabilir. Buna karşın, egzersiz yapmasına rağmen günlük işlerini aksatmayan bireylerin yaşam dengesini daha iyi kurdukları bu nedenle sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebileceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde çalışmanın spesifik değişkeni olan egzersizin günlük işleri aksatma değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi incelen doğrudan bir kaynak bulunamamıştır. Ancak EBÖ alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki bağlantının mevcut çalışma ile benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Buna göre egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda literatür taraması yapıldığında çalışmamızla paralel olarak, Köroğlu ve Sitti (2023)'nin tenis oynayan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteleme eyleminde artış olan bireylerin buna paralel olarak sosyal görünüş

kaygısının da arttığını rapor etmişlerdir. Kutlu vd. (2023) tarafından farklı amaçlarla egzersiz yapan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada sağlık maksadıyla egzersiz yapan bireylerin bireysel ihtiyaçlarını erteleme yönelimleri arttıkça sosyal görünüş kaygılarının da arttığını tespit etmişlerdir.

Mevcut çalışma analizlerinden farklı olarak, Kutlu vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada vücut geliştirme amacıyla egzersiz yapan bireylerde, bireyin sosyal ve bireysel ihtiyaçlarını ertelese veya ertelemese de sosyal görünüş kaygısı yaşamadığı tespit edilmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.10. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Yaşam Kalitesi Değerlendirme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (10. Alt problem)

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların kendi yaşam kalitelerini değerlendirme durumları ile EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(2-397)=12.84$, $p<0.05$] ve EBÖ toplam [$F(2-397)=4.74$, $p<0.05$] puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, EBÖ toplam ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda yaşam kalitesini iyi olarak değerlendirenlerin, orta ve kötü değerlendirenlere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Bu durum kişilerin yaşam kalitesi arttıkça egzersize daha fazla bağlılık ve odaklanma gösterdiğini düşündürebilir. Egzersiz, yaşam kalitesi yüksek bireyler için duygusal dengeyi sürdürme aracı olabilir. Bu kişiler stres, kaygı gibi duygusal değişimleri kontrol etmek için düzenli egzersizi tercih edebilir. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları puanları incelendiğinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum bireylerin yaşam kalitesini iyi, orta ve kötü şeklinde değerlendirmelerinin sosyal ve bireysel sorumluluklarını ihmal etmediği ve zamanla daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmediği sonucuna ulaşılabilceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde analiz sonuçları ile paralel olarak, İskender ve Yıldırım (2022) tarafından veteran sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi alt boyutlarından genel yaşam kalitesi boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu beyan etmişlerdir. Erdoğan vd. (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmaya göre egzersiz bağımlılığı arttıkça sağlıklı yaşam becerilerinin de arttığını tespit etmişlerdir. Şimşek vd. (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde

yaptıkları çalışmaya göre fiziksel aktivite toplam puanı ile genel yaşam kalitesi puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu bildirilmiştir. Çakır (2024) tarafından yapılan çalışmada aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ancak diğer alt boyutlar ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını tespit etmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermiştir.

Mevcut çalışma analiz sonuçlarından farklı olarak, Çakır (2024) tarafından yapılan çalışmada EBÖ toplam puan ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını tespit etmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Yapılan analiz sonucuna göre, yaşam kalitesini değerlendirme değişkeninin Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) [$F(2-397) = 13.58, p < 0.05$] puanları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam kalitesini kötü olarak değerlendiren bireylerin orta ve iyi olarak değerlendiren bireylere göre daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Bu durum yaşam kalitesi arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı sonucuna ulaşılabileceği şeklinde düşünülmektedir. Düşük yaşam kalitesine sahip bireylerde beden algısının olumsuz olması, görünüşe ilişkin kaygıların artmasına neden olabilir. Benlik saygısının düşük, yaşam doyumunun yetersiz ve sosyal ilişkilerin zayıf olması, bireyin başkalarının kendisi hakkındaki algılarına karşı daha hassas hale gelmesine yol açabilir. Bu durum, bireyin sosyal ortamlarda bedeninden utanmasına, eleştirilme korkusu yaşamasına ve dolayısıyla sosyal görünüş kaygısının yükselmesine zemin hazırlayabilir. Öte yandan, yaşam kalitesi yüksek bireyler kendilerini bedenlerinden bağımsız olarak değerli hissedebilir, bu da sosyal görünüş kaygısını azaltabilir. Bu gibi sebepler araştırma sonucunun nedeni olarak düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel olarak, Şenocak (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre yaşam kalitesi ve sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki saptamıştır yani yaşam kalitesi arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Ürün ve Öztürk (2020) ve Demir vd. (2024) tarafından yapılan çalışmalara göre, sosyal görünüş kaygısı ile yaşam doyumu arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir.

Mevcut çalışma sonuçları ile çelişen çalışma olarak ise Yeşilyurt (2022) tarafından yapılan çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi genel puanları arasında anlamlı bir

ilişki bulunmadığını tespit etmiştir. Tok (2021) tarafından genç yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada yaşam doyumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.11. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Sağlık Durumu Değerlendirme Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (11. Alt Problem)

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların sağlığı değerlendirme durumları ile EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(2-397)=3.13$, $p<0.05$] alt boyutu puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda genel sağlık durumuna “iyi” cevabını verenlerin ortalama puanlarının “orta” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, kendini sağlıklı algılayan bireylerin egzersize yönelik ilgilerinin ve odaklanma düzeylerinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Egzersize yönelik psikolojik bağımlılığın ve duygusal tepkiselliğin, bireyin kendi sağlık algısıyla ilişkili olabileceği düşünülebilir. Başka bir ifadeyle, kendisini sağlıklı hisseden bireylerin egzersiz davranışlarına daha fazla anlam yükledikleri, egzersiz yapmadıklarında olumsuz duygulanım yaşayabildikleri ve egzersizi duygusal bir denge unsuru olarak görebilecekleri düşünülebilir. Bu durumun nedeni olarak, fiziksel kondisyonun artması, daha iyi bedensel görünüm, daha iyi enerji ve ruh hali gibi sağlık algısını güçlendiren sonuçlar dolayısıyla bu kişiler egzersize “fazla odaklı” oldukları için kendilerini daha sağlıklı hissediyor olabilirler.

EBÖ alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ile EBÖ toplam puanları incelendiğinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum bireylerin kendi sağlıklarını iyi, orta ve kötü şeklinde değerlendirmelerinin zamanla daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmediği ve sosyal ve bireysel sorumluluklarını ihmal etmediği sonucuna ulaşılabileceği düşünülmektedir. Analiz sonuçlarının nedeni olarak, katılımcıların egzersiz alışkanlıkları ve motivasyon düzeylerinin benzer olmasından kaynaklanabilir. Bu boyutlar, sağlık algısından çok bireysel eğilimler ve davranışsal özelliklerle ilişkili olduğundan, genel sağlık durumu bu alanlarda belirleyici bir etki göstermemiş olabilir. Ayrıca örneklemin homojen yapısı istatistiksel olarak anlamlı farkın ortaya çıkmasını engellemiş olabilir.

Literatür incelendiğinde analiz sonuçları ile paralel olarak, Çakır (2024) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile genel sağlık alt boyutu arasında pozitif anlamlı düşük düzey ilişki olduğunu, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve tolerans gelişimi alt boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Güneş (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada yaşam kalitesi ölçeği alt boyutu olan genel sağlık alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Palas vd. (2023) tarafından badminton sporcuları üzerinde yapmış oldukları çalışmada egzersiz bağımlılığı toplam ve tüm alt boyutlar ile yaşam kalitesi alt boyutu olan fiziksel sağlık alt boyutunda her hangi bir korelasyon olmadığını tespit etmişlerdir. Vatansever vd. (2015) tarafından orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde yaptıkları çalışmaya göre fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık algısı alt boyu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı bildirilmiştir.

Öte yandan mevcut çalışmanın analiz sonuçları ile örtüşmeyen çalışmalar ise İskender ve Yıldırım (2022) tarafından veteran sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi alt boyutlarından genel sağlık kalitesi boyutu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu beyan etmişlerdir. Çakır (2024) ile İskender (2021) yaptıkları çalışmalarda egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile genel sağlık alt boyutunda pozitif anlamlı düşük düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Güneş (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada yaşam kalitesi ölçeği alt boyutu olan genel sağlık alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Analiz sonucunda, bireylerin sağlığını değerlendirme durumu ile SGKÖ [F(2-397)= 10.81, p<0.05] puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sağlık durumu sorusuna “kötü” cevabını verenlerin sosyal görünüş kaygısı ortalama puanlarının “orta” ve “iyi” cevabını verenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak, sağlığını olumsuz algılayan bireylerin stres, kaygı ve gerilim düzeylerinin daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Kendi sağlığını kötü gören kişiler, hem günlük yaşam streslerine karşı daha hassas olabilir hem de fiziksel sağlık sorunlarının psikolojik durum üzerinde olumsuz etkiler yaratması nedeniyle ölçekte yüksek puan almış olabilirler. Ayrıca, öz-bildirim

temelli değerlendirmelerde bireylerin genel olumsuz algıları, psikolojik durumlarını da daha olumsuz yansıtmaya eğiliminde olmalarını açıklayabilir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma analiz sonucuyla paralel sonuçlar elde eden çalışmalar mevcuttur. Bunlar, Özkan vd. (2021) tarafından yapılan çalışmaya göre katılımcıların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüm kaygısı arasında negatif yönlü düşük düzey anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Şimşek (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutu olan bedensel alan alt boyutu arasında negatif yönde orta düzey anlamlı ilişkiler tespit etmiştir.

5.12. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Fiziksel Görünüm Memnuniyet Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (12. Alt Problem)

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların fiziksel görünümünden memnuniyet durumu ile EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(2-397) = 8.26, p < 0.05$] puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fiziksel görünümünden memnun olan ('evet') bireylerin EBÖ alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi ortalama puanlarının, kısmen memnun olan ve memnun olmayanlara ('hayır') göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, pozitif beden imajına sahip bireylerin egzersiz aktivitelerine daha fazla odaklandıklarını ve egzersizin getirdiği duygusal dalgalanmaları daha yoğun yaşadıklarını düşündürmektedir. Analiz sonucu nedeni olarak, pozitif beden imajına sahip bireyler kendini geliştirme veya formu koruma amacıyla olabilirler dolayısıyla egzersize daha fazla odaklanma ve duygusal dalgalanma yaşadıkları düşünülebilir.

Mevcut çalışma analiz sonucuna göre fiziksel görünümünden memnuniyet durumu ile EBÖ toplam puan, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu durum bireylerin fiziksel görünümünden memnun olma durumlarını değerlendirmesi ile zamanla daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissettiği veya hissetmediği, sosyal ve bireysel sorumluluklarını ihmal ettiği ya da etmediği egzersize karşı bir bağımlılık geliştirme eğiliminde olmayabilecekleri sonucuna ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde ise mevcut çalışma ile paralel olarak, Kuzu ve Öztürk (2023) tarafından yapılan çalışmada bireylerin fiziksel görünüş algısının olumlu veya olumsuz

değerlendirmesi durumu ile egzersiz bağımlılığı eğilimlerini anlamlı düzeyde etkilemediğini tespit etmişlerdir. Çakır (2024) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı toplam, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında fiziksel sağlık alt boyutu arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Yıldırım ve Gören (2024) tarafından yapılan çalışmada bedensel görünüş memnuniyeti değişkenine göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Güneş (2024) tarafından yapılan çalışmada fiziksel sağlık alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Aygün (2024) tarafından spor yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmada fiziksel görünümünden memnun olma değişkeni ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Palas vd. (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutu olan psikolojik sağlık alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Öte yandan mevcut çalışma analiz sonuçları ile uyuşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Turhan ve Ermiş (2025) tarafından yapılan çalışmada fiziksel görünümünden memnuniyet değişkeni ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların görüldüğü ve fiziksel görünümünden memnun olan katılımcıların daha yüksek puanlar aldığını ayrıca aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığını rapor etmişlerdir. Yıldırım ve Gören (2024) tarafından yapılan çalışmada bedensel görünüş memnuniyeti değişkenine göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmediklerini, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Aygün (2024) tarafından spor yapan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada fiziksel görünümünden memnun olma değişkenine aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmediğini rapor etmiştir. Çakır (2024) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile fiziksel sağlık alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Güneş (2024) tarafından yapılan çalışmada fiziksel sağlık alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları

arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit etmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre, fiziksel görünüm memnuniyet algısı değişkeni ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) [$F(2-397) = 26.46, p < 0.05$] puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre, SGKÖ puanları açısından fiziksel görünümünden memnun olmayan (hayır) bireylerin, kısmen memnun ve memnun (evet) olanlardan daha yüksek sosyal görünüş kaygısı puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu sonuç, fiziksel görünümünden memnuniyetsizliğin sosyal ortamlarda görünüşle ilgili kaygıyı artırdığına işaret ettiği düşünülebilir. Başka bir ifadeyle, fiziksel görünüm memnuniyeti yüksek olan bireylerin sosyal görünüş kaygısının azaldığı sonucuna ulaşılabileceği düşünülebilir. Bu sonucun nedeni olarak, bireylerin fiziksel görünümünden duydukları memnuniyetin benlik algısı ve özsaygı düzeyleriyle yakından ilişkili olması ile ilgili olduğu düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde ise mevcut çalışma analiz sonuçları ile paralel olarak, Özer ve Güzel (2023) tarafından yapılan çalışmada dış görünüşten memnun olma durumu değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit etmişlerdir. Buna göre dış görünüşünden memnun olmayan bireyler memnun olanlara göre daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığı tespit etmişlerdir. Kanatsız ve Gökçe (2020) ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada beden memnuniyeti ile sosyal görünüş kaygısı arasında orta seviyede negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Şimşek (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki tespit etmiştir. Yeşilyurt (2022) tarafından yapılan çalışmada sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı arasında negatif yönlü ilişki tespit etmiştir.

Mevcut çalışma sonuçlarından farklı olarak, Özsat vd. (2022) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada fiziksel görünümünden memnun olma değişkenine evet cevabını verenlerin SGKÖ puanları hayır cevabını verenlerden yüksek bulunduğunu tespit etmişlerdir. Yorulmaz ve Kurutçu (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre vücut algısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönde orta düzey bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

5.13. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Egzersiz Bağımlısı Olma Algısı Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (13. Alt Problem)

Araştırma bulguları, katılımcıların egzersiz bağımlısı olma algısı durumları ile EBÖ tüm alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Yapılan analizlerde, egzersiz bağımlılığı olduğunu belirten (evet) katılımcıların EBÖ tüm boyutlarında, bağımlı olmadığını belirten (hayır) ve kısmen bağımlı olduğunu belirten (kısmen) katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Egzersiz bağımlılığı olduğunu belirtenlerin EBÖ puanlarının, "kısmen" ve "hayır" cevaplarını verenlerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı belirtileriyle paralellik gösterdiğini ve bu belirtilerin farklı boyutlarda yoğunlaşabileceği düşünülmektedir. Bu durum, öz-bildirime dayalı egzersiz bağımlılığının ölçekteki bağımlılık belirtileriyle tutarlı olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, Üzgü vd. (2023) tarafından yapılan çalışmaya göre katılımcıların kendilerine yönelik egzersiz bağımlılığı algıları ile ölçeğin alt boyutları ve toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, egzersiz bağımlılığı toplam ve alt boyutlarda egzersiz bağımlısı olduğunu düşünenler, egzersiz bağımlısı olma konusunda kararsız olanlar ve egzersiz bağımlısı olmadığını düşünenlere göre daha yüksek puanlar aldıklarını tespit etmişlerdir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir. İlgili literatür incelendiğinde, Üzgü vd. (2023) tarafından yapılan çalışma dışında içerisinde egzersiz bağımlılığı algısı ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) puanları açısından katılımcıların egzersiz bağımlılığı algısı durumu ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı algısının sosyal görünüş kaygısı düzeyinden bağımsız olduğunu düşündürmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, çalışmalar içerisinde egzersiz bağımlısı olma algısı ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

5.14. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ortalama Puanları Antrenman Sonrası Ağrı Hissetme Durumu Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir? (14. Alt Problem)

Araştırma sonuçları, EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ortalama puanı arasında katılımcıların antrenman sonrası ağrı hissedip hissetmeme durumları ile anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. EBÖ bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, EBÖ tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve EBÖ toplam puan ortalamaları, antrenman sonrası ağrı algısı ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanları [$F(2-397)=6.77$, $p<0.05$] açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre: EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda, “antrenman sonrası ağrı hissetmediğini” belirtenler” ortalama puanlarının, “ağrı hissettiğini belirtenlerden” anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, ağrı hissetmeyen bireylerin egzersize aşırı odaklanma ve duygusal değişim belirtilerini daha yoğun yaşadığı düşünülebilir.

Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralel olarak, Şimşek vd. (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmaya göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile ağrı ölçeği alt boyutlarından algısal ağrı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını tespit etmişlerdir. Şahbaz Pirinççi vd. (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya göre yaşam kalitesi alt boyutu olan ağrı alt boyutu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmişlerdir. Öte yandan mevcut çalışma sonucu ile uyuşmayan çalışma ise, Vatansever vd. (2015) tarafından orta yaşlılar üzerinde yaptıkları çalışmaya göre yaşam kalitesi ölçeği alt boyutu olan ağrı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler bulunduğunu bildirmişlerdir. Bu farklılık çalışma grubu yaş değişkeninden dolayı olabileceği düşünülmektedir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

Mevcut çalışma analiz sonuçlarına göre, SGKÖ puanları [$F(2-397)=8.63$, $p<0.05$] açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. SGKÖ puanlarında ise “antrenman sonrası ağrı hissettiğini belirtenlerin” ortalama puanları, hem “kısmen ağrı hissettiğini” hem de “ağrı hissetmediğini” belirten katılımcılardan anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, antrenman sonrası ağrı hissedenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, çalışmalar içerisinde antrenman sonrası ağrı hissetme durumu değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği fazla çalışma olmadığı görülmektedir. Bu bağlamda, çalışmamızın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

5.15. Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi ve Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeyi Ortalama Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır? (15. Alt Problem)

Yapılan korelasyon analizi sonucunda, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) toplam ve EBÖ alt boyutları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, SGKÖ ile EBÖ toplam puanı ile ($r=.301$), EBÖ bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında ($r=.429$), EBÖ tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında ($r=.306$) anlamlı orta düzey pozitif ilişkiler bulunmaktadır. SGKÖ puanları ile EBÖ aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlara göre bireylerin sosyal görünüşlerine ilişkin kaygı düzeylerinin artmasıyla egzersiz bağımlılığı eğilimlerinin de yükseldiği düşünülmektedir. Özellikle bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda ortaya çıkan yüksek korelasyon, sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerin egzersize daha fazla zaman ayırdıkları ve sosyal yaşamlarındaki diğer aktiviteleri ikinci plana attıkları düşünülmektedir. Benzer şekilde, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda gözlenen anlamlı ilişki, bireylerin fiziksel görünüşlerini koruma veya iyileştirme amacıyla egzersiz yoğunluğunu artırdıklarını ve bu süreçte egzersize yönelik tutku geliştirdikleri düşünülmektedir. Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısının artmasının egzersiz davranışlarını pekiştirici bir etken olarak rol oynadığını ve bireyleri egzersiz bağımlılığına yöneltebileceği düşünülebilir. Başka bir ifadeyle, sosyal beğeni kazanma isteği veya bedensel görünümünden duyulan kaygı, bireyleri daha sık ve yoğun egzersiz yapmaya itmekte; bu durum zamanla bağımlılık düzeyinde bir alışkanlığa dönüşebilmektedir.

Literatür incelendiğinde analiz sonuçları ile paralel olarak, Köroğlu ve Sitti (2023) tarafından tenis oynayan bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı, EBÖ alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Kutlu vd. (2023) tarafından farklı amaçlarla egzersiz yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunmadığını, sağlık maksadı ile egzersiz yapanlar açısından ise egzersiz bağımlılığı

toplam puan ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile pozitif yönlü istatistiksel bir anlamlılık olduğunu, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmişlerdir. Boğazkaya (2024) tarafından beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yaptığı çalışmaya göre egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Erdem (2022) tarafından yapılan çalışmaya göre, egzersiz bağımlılığı ile alt boyutlarından bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarının sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif zayıf düzeyde bir ilişki bulunduğunu ayriyeten aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulmadığını rapor etmiştir. Aslan (2025) yaptığı çalışmaya göre, sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı ve alt boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişki bulunduğunu ayriyeten bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunduğunu, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ise anlamlı bir ilişki bulunmadığını tespit etmiştir.

Öte yandan analiz sonucu ile uyuşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Bunlar, Koroğlu ve Sitti (2023) yaptıkları çalışmada EBÖ alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında anlamlı negatif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Kutlu vd. (2023) tarafından farklı amaçlarla egzersiz yapan bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada vücut geliştirme maksadıyla egzersiz yapanlarda sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutu, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ve toplam puanı arasında istatistiksel bir anlamlılık olmadığını, sağlık maksadıyla egzersiz yapanlarda ise egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ile istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmişlerdir. Özkan vd. (2023) tarafından yapılan çalışmada SGKÖ puanlarının egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı ve olumsuz veya olumlu bir etkisinin olmadığını tespit etmişlerdir. Büyükpolat (2025) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunduğunu tespit etmiştir. Bu duruma göre sosyal görünüş kaygısı düşük olanların egzersize daha fazla bağımlılık eğilimi olduğunu gösterdiğini tespit etmiştir. Literatürde bulunan bu çalışmaların bazılarının bu çalışma bulgularını desteklediği bazılarının desteklemediği görülmüştür.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, Yozgat ilinde özel ve kamu kuruluşlarında fitness yapan 18 yaş ve üzeri bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve bazı değişkenler bakımından araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaca yönelik yapılan araştırma sonucunda;

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetleri ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna göre erkeklerin egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve toplam puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı ile katılımcıların cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Sonuç olarak, erkek katılımcıların kadınlara kıyasla egzersize daha bağımlı olma eğiliminde oldukları, ancak sosyal görünüş kaygısının cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 36 yaş ve üzeri katılımcıların puanları 18-25 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ve egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Sosyal görünüş kaygısı açısından 18-25 yaş grubundaki katılımcıların puan ortalamaları 26-35 ve 36 yaş ve üzeri gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yaş ilerledikçe egzersiz bağımlılığına yönelik odaklanmanın arttığı, buna karşın sosyal görünüş kaygısının genç bireylerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut çalışma analiz sonuçlarına göre katılımcıların eğitim düzeyi (ilköğretim/lise ve üniversite) ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları puanları ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmemiştir. Katılımcıların eğitim düzeyleri ile sosyal görünüş kaygısı açısından gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. İlköğretim ve lise mezunu katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları üniversite mezunu katılımcıların puanından anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin sosyal görünüş kaygısının azaldığı, egzersiz bağımlılığı açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Mevcut araştırma sonucuna göre katılımcıların medeni durumu (evli, bekar) değişkeni ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları puanları ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık

tespit edilmemiştir. katılımcıların medeni durumu ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bekar katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları evli katılımcıların puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, medeni durumun egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olmadığı, ancak bekar bireylerin sosyal görünüş kaygısının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların gelir düzeyi değişkeni ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ve EBÖ toplam puana göre katılımcıların geliri giderine eşit olanlar, geliri giderinden düşük olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Katılımcıların SGKÖ puanları ile katılımcıların gelir düzeyi arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, geliri giderinden düşük olan katılımcıların sosyal görünüş kaygısı puanları geliri giderine eşit olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ekonomik durumu daha dengeli olan bireylerin egzersiz bağımlılığı eğiliminin daha yüksek olduğu, düşük gelirli bireylerin ise sosyal görünüş kaygısının daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz süresi değişkeni ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre, EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda 1 yıldan az süredir spor yapanların 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri yapanlara göre anlamlı biçimde düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. EBÖ alt boyutlarından bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 7 yıl ve üzeri süredir egzersiz yapanların 1 yıldan az süredir yapanlara göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. EBÖ alt boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 4 yıl ve üzeri spor yapanların 1 yıldan az spor yapanlara göre daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı toplam puana bakıldığında ise 1 yıldan fazla süredir spor yapanların puanları 1 yıldan az süredir spor yapanlara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların SGKÖ puanları açısından ise, 1 yıldan az süredir egzersiz yapan katılımcıların puanları 7 yıl ve üzeri spor yapanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, uzun süredir düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı eğilimlerinin arttığı, kısa süredir egzersiz yapanların ise sosyal görünüş kaygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve toplam puan açısından pozitif yönlü korelasyon tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile haftalık egzersiz sıklığı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Sonuç olarak, egzersiz sıklığı arttıkça egzersiz bağımlılığı eğilimi artmakta, ancak bu durum sosyal görünüş kaygısını etkilememektedir.

Mevcut çalışma analiz sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz yapma nedeni ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları puanları ve toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz yapma nedenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, bireylerin egzersiz yapma motivasyonları, bağımlılık ya da sosyal kaygı düzeyleri üzerinde belirleyici bir etken olarak görülmemiştir.

Araştırma bulgularına göre katılımcıların egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ve egzersiz bağımlılığı alt boyutu arasında istatistiksel anlamlı ilişkiler tespit edilmemiştir. Ancak EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda egzersiz yapmanın gündelik işlerini aksatmadığını ifade edenlerin, kısmen aksattığını edenlere göre puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ve yine EBÖ alt boyutlarından bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda egzersiz yapmanın gündelik işleri aksattığını düşünenlerin kısmen aksattığını ve aksatmadığını düşünenlere göre daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz yapmanın gündelik işleri aksatma değişkeni arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, egzersiz yapmanın gündelik işlerini aksattığını ifade eden katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeyleri kısmen aksattığını ve aksatmadığını ifade edenlere göre daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, egzersizin günlük yaşamı olumsuz etkilemesi hem egzersiz bağımlılığı hem de sosyal görünüş kaygısının artmasıyla ilişkili bulunmuştur.

Mevcut çalışmada yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşam kalitesi değerlendirme durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılığı toplam ve egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, egzersiz bağımlılığı açısından ve egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu açısından yaşam kalitesini iyi olarak değerlendiren katılımcıların orta ve kötü olarak değerlendiren katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. EBÖ alt boyutları olan bireysel sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında yaşam kalitesi değerlendirme durumu açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi değerlendirme durumu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, yaşam kalitesini kötü olarak değerlendirenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri orta ve iyi olarak değerlendirenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, yüksek yaşam kalitesinin egzersize yönelik bağımlılık eğilimini artırdığı, düşük yaşam kalitesinin ise sosyal görünüş kaygısını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırmada yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların sağlık durumu değerlendirme değişkeni ile egzersiz bağımlılığı bazı alt boyutları ve toplam puan açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Anlamlı fark olan alt boyut ise aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutudur. Buna göre, sağlığını iyi olarak değerlendirenlerin aşırı odaklanma ve duygu değişimlerinin orta olarak değerlendirenlere göre daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile sağlık durumu değerlendirme durumu arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, sağlığını kötü olarak değerlendiren katılımcılar orta ve iyi olarak değerlendiren katılımcılara göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, iyi sağlık algısına sahip bireylerin egzersize daha fazla odaklandığı, sağlık algısı düşük olan bireylerin ise sosyal görünüş kaygısının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların fiziksel görünüm memnuniyet algısına göre EBÖ bazı alt boyutları ve toplam puan arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Anlamlı farklılığın tespit edildiği alt boyut ise aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutudur. Buna göre fiziksel görünümünden memnun olan katılımcılar kısmen memnun olan ve memnun olmayan katılımcılara göre daha fazla aşırı odaklanma ve duygu değişimi yaşadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile fiziksel görünüm memnuniyet algısı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, fiziksel görünümünden memnun olmayan bireyler kısmen memnun olan ve memnun olmayan bireylere göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, fiziksel görünüm memnuniyetinin egzersiz bağımlılığıyla sınırlı ölçüde ilişkili olduğu, ancak görünümünden memnuniyetsizliğin sosyal kaygıyı artırdığı görülmüştür.

Mevcut çalışma kapsamında yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlısı olma algısı ile egzersiz bağımlılığı tüm alt boyutları ve toplam puan arasında

anlamli iliskiler tespit edilmiştir. Buna göre, egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen katılımcılar egzersiz bağımlısı olmadığını ve kısmen egzersiz bağımlısı olduğunu düşünen katılımcılara göre aşırı odaklanma, bireysel sosyal ihtiyaçları erteleme ve tolerans geliştirmeye eğilimli olduğu ve egzersiz bağımlılığına da eğilimli olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlısı olma algısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Sonuç olarak, bireyin kendini egzersiz bağımlısı olarak görmesi, objektif olarak da daha yüksek bağımlılık düzeyiyle örtüşmektedir.

Mevcut araştırma sonuçlarına göre katılımcıların antrenman sonrası ağrı hissetme durumu değişkeni ile egzersiz bağımlılığı bazı alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı toplam puan arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcılardan antrenman sonrası ağrı hissettiğini ifade edenlerin ağrı hissetmediğini ifade edenlere göre daha fazla odaklanma ve duygu değişimi yaşadıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile antrenman sonrası ağrı hissetme durumu değişkeni ile anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre, antrenman sonrası ağrı hissedenler kısmen hisseden ve hissetmeyenlere göre daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, egzersiz sonrası ağrı deneyimi, hem egzersiz bağımlılığı hem de sosyal görünüş kaygısı ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Araştırma dahilinde yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyutları düzeyi ve egzersiz bağımlılığı düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon tespit edilmiştir. Sonuç olarak egzersiz bağımlılığı eğilimi arttıkça sosyal görünüş kaygısının da buna paralel arttığı sonucu çıkarılabilir. Dolayısıyla iki değişken arasında doğrudan bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak, araştırma sonuçları, bireylerin egzersiz bağımlılığı eğilimi arttıkça sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu durum, fiziksel görünümüne önem veren bireylerin daha çekici görünmek, sosyal çevrede daha olumlu algılanmak amacıyla egzersizi yoğun ve kontrolsüz biçimde yapma eğiliminde olduklarını düşündürmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal görünüş kaygısı bireyleri egzersize yönlendiren önemli bir motivasyon unsuru olmakta; görünüşe yönelik toplumsal beklentiler ve fiziksel imaj kaygısı, bireyleri egzersizi kontrolsüz biçimde sürdürmeye yöneltmektedir. Dolayısıyla, sosyal görünüş kaygısı, egzersiz davranışını motive eden

ancak aşırıya kaçtığında egzersiz bağımlılığı riskini artıran bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir.

- Egzersiz bağımlılığı eğilimleri yüksek olan erkek katılımcılar için, spor salonlarında farkındalık temelli eğitim programları veya denge odaklı egzersiz planları uygulanabilir.
- Genç yetişkinlere yönelik egzersiz programlarında beden memnuniyeti ve öz kabul temaları desteklenmelidir.
- Düşük eğitim düzeyine sahip bireylere yönelik beden imajı ve öz güven geliştirme seminerleri düzenlenebilir.
- Bekar bireyler için spor merkezlerinde psikolojik iyi oluş ve öz kabul konulu farkındalık etkinlikleri düzenlenebilir.
- Düşük gelir grubundaki bireylerin spora erişimini artırmak için kamu destekli veya belediye tesislerinde ücretsiz/indirimli salon imkanı sunulabilir.
- Uzun süredir egzersiz yapan bireylerde bağımlılık riski farkındalığı artırılmalı, dinlenme ve sosyal dengeye vurgu yapılmalıdır.
- Egzersize yeni başlayan bireylere yönelik beden memnuniyeti, öz güven ve gerçekçi hedef belirleme eğitimleri verilmelidir.
- Fitness merkezleri, egzersiz programlarını kişisel yaşam dengesi gözeterek planlamalı ve bireyleri zaman yönetimi konusunda bilgilendirmelidir.
- Fitness merkezleri, üyelerin yaşam kalitesi düzeylerini göz önünde bulundurarak program tasarlayabilir ve bireysel destek hizmetleri sunabilir.
- Yaşam kalitesi düşük bireylerde sosyal görünüş kaygısı daha yüksek olduğundan, egzersiz programları motivasyonu artırıcı ve stres yönetimine yönelik olmalıdır.
- Sosyal görünüş kaygısı, sağlık algısı düşük bireylerde daha yüksek olduğundan, bu bireylere stres yönetimi ve özgüven artırıcı eğitimler sunulabilir.
- Fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı yüksek olduğundan, fitness merkezlerinde beden farkındalığı ve olumlu beden algısı geliştiren eğitim ve danışmanlık programları uygulanabilir.

- Kendi kendini egzersiz bağımlısı olarak değerlendiren bireylerde EBÖ puanları yüksek olduğundan, bu bireylere egzersiz bağımlılığı riskini azaltmaya yönelik farkındalık eğitimleri ve dengeleyici programlar sunulabilir.
- Fitness yapan bireylerde egzersiz sonrası dinlenme ve toparlanma süreçlerinin önemi anlatılarak fiziksel sınırların aşılmasının önüne geçilebileceği önerilir.
- Egzersiz bağımlılığı arttıkça sosyal görünüş kaygısı da yükseldiğinden, fitness merkezlerinde hem egzersiz hem de psikolojik sağlığı bir arada destekleyen programlar tasarlanabilir.
- Bireylerin sosyal görünüş kaygısını azaltmak için grup desteği, sosyal beceri eğitimleri ve kendine güven geliştirme programları önerilebilir.
- Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığı riski olabilecek bireylerin fark edilmesi ve bu kişilere yönelik psikolojik danışmanlık uygulaması yapılabilir.
- Fitness antrenörleri fitness yapan bireylerle birebir temasta olduğu için bu antrenörlere egzersiz bağımlılığı ile ilgili farkındalık seminerleri düzenlenebilir ve bu amaçla bireyden gruba bir etki yaratılabilir.
- Özel ve kamu spor salonlarına egzersiz bağımlılığı hakkında bilgilendirici ve farkındalık yaratabilecek broşür, afiş vb. uyarıcılar konumlandırılabilir.
- Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerini inceleyen nicel ve nitel çalışmaların sayısı artırılabilir.
- Uzunlamasına (boylamsal) çalışmalar yapılarak egzersiz bağımlılığının zaman içindeki değişimi ve sosyal görünüş kaygısı üzerindeki etkisi gözlemlenebilir.

7. KAYNAKLAR

- Açıkbaz, F. C. (2021). *Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı*. [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Ağırbaş, Ö., Koç, Y., Ağgön, E., Gün, A., Tatlısu, B. & Yıldızhan, Y. Ç. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akarsu, H. & Demirpençe, M. (2022). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının iletişim becerilerine etkisi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(1), 14-26.
- Akça, Z. S. & Lök, S. (2025). Üniversitede eğitim gören milli sporcuların sosyal görünüş kaygısı ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 14-25.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Akıncı, Y. & Yapar, A. (2023). Yarışmacı vücut geliştirme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 5(2), 60-76.
- Akkurt, M. (2018). *Sekiz haftalık fitness egzersizlerinin bayanlarda kardiyovasküler risk faktörlerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Akkuş, Y., Türk, R. & Aydemir, A. (2019). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 6(1), 120-126. <https://doi.org/10.17681/hsp.429806>
- Aktaş, M. R. & Özmen, E. (2021). Obez bireylerde sosyal kaygı düzeyi ve sosyal kaygıyı etkileyen etmenler. *Kafkas Tıp Bilimleri Dergisi*, 11(2), 256–262.
- Alemdağ, S. & Öncü, E. (2015). The Investigation of Participation Physical Activity and Social Appearance Anxiety at The Preservice Teachers. *International Journal of*

Sport Culture and Science, 3(Special Issue 3), 287-300.
<https://doi.org/10.14486/IJSCS291>

Alemu, A. M., Enyew, D. P., & Ayalew, A. P. (2020). *Effect of Selected Aerobics Exercise On Cardiovascular Endurance: The Case of Sululta Chanco Ormiya Leyou Zone Athletics Project; Oramia Regional State*. Haramaya University.
<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/3821>

Altın, F. (2024). *Güreşçilerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Altun, M. & Kepoğlu, A. (2019). Spor salonlarına giden bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. In G. Hergüner (Eds.), *Her Yönüyle Spor*. (ss. 442-466), Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.

Aslan, Ş. (2025). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Aslan, T. V., & Bozkur, B. (2025). Fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile sağlıklı beslenme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 622-644.
<https://doi.org/10.18506/anemon.1620413>

Aspano Carron MI, Lobato Munoz S, Leyton Roman M, Batista M, Jimenez Castuera R. (2016). Predicción de la motivación en los estadios de cambio de ejercicio mas activos (Prediction of motivation in the more active stages of exercise change). *Retos*. 30:87-91. doi:10.47197/retos.v0i30.40619

Atasoy, T. (2020). *Elit seviyede spor yapan ve yapmayan bedensel engelli bireylerin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygılarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin karşılaştırılması*. [Doktora Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Ayalew, A., Enyew, D. & Mebrat Y. (2020). Effects of anaerobic exercise on some selected skill related physical fitness components. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 5(1), 76-79.
<https://www.theyogicjournal.com/pdf/2020/vol5issue1/PartB/5-1-28-138.pdf>

- Aygün, G. (2024). *Spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile depresyon anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, T.C. Muş Alparslan Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Ayılğan, E. (2022). *Elit atletlerde egzersiz bağımlılığı ve tutku düzeyi ile performans arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Babak, C. (2018). *Almanya'da ve Türkiye'de Türkiye vatandaşı üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi, algıladıkları sosyal destek ve stresle başa çıkma yöntemlerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Bağdu, O. (2025). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılıkları, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Bahçıvan, O. (2020). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Bahtiyar, A. & Can, B. (2016). Fen öğretmen adaylarının bilimsel süreç becerileri ile bilimsel araştırmaya yönelik tutumlarının incelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 47-58.
- Balıkçı, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ve kalp atım hızı değişkenliği ile sağlıklı yaşam davranışı ve yaşam kalitesinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S. & Erdal, R. (25 - 28 Nisan 2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. [Sözlü Sunum] 2. *Uluslararası herkes için spor ve wellness kongresi*, Alanya. <https://avesis.kocaeli.edu.tr/yayin/221a82e3-2c93-4c1d-a1a0->

- Başer, E. (1998). *Uygulamalı spor psikolojisi*. Sporsal Kuram Dizisi, Bağırhan Yayınevi.
- Batu, B. & Aydın, A.D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.805038>
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M. & Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 1(2), 120-124. <https://doi.org/10.18826/ijsets.14813>
- Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Atatürk Üniversitesi)*. [Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Bektaş, M. & Karagöz, Ş. (2018). İzlenim yönetimi davranışının işe tutkunluğa etkisinde sosyal görünüş kaygısının aracılık rolü. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 4(6), 275-299.
- Berengüi, R., Lopez-Gullon, J. M., & Angosto, S. (2021). Physical sports activities and exercise addiction during lockdown in the spanish population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3119, <https://doi.org/10.3390/ijerph18063119>
- Berk, Y., & Bingöl, M. (2023). Fitness ve vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 93-105. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1252030>
- Best, J. R. (2020). Genç erişkinlerde bilişsel sağlığı iyileştirmede ve yaşam boyu bunamayı önlemede fiziksel aktivitenin rolü. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 361–366. <https://doi.org/10.1123/japa.2018-0350>
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

- Bohman, B., Forsberg, L., Ghaderi, A., & Rasmussen, F. (2013). An evaluation of training in motivational interviewing for nurses in child health services. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(3), 329-343. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/S1352465812000331>
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*, (21. Baskı). Pegem Akademi Yayınları.
- Büyükpolat, A. (2025). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven arasındaki ilişkilerin fitness salonuna düzenli katılım açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Erzurum Teknik Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Can, İ. (2022). *Fitness katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun Demir, G., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Conkle, J. (2019). *Physical education for lifelong fitness and health*. (SHAPE America set the Standard) Physical Best.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. & Larcen, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223. doi: 10.1556/JBA.2.2013.014
- Çakır, E., & Şenel, Ö. (2017). Effect of cold water immersion on performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(12), 419-428.
- Çakır, E. & Karaağaç, G. (2021). Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 167-177.

- Çakır, E. (2024). *Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı, yaşam kalitesi düzeyleri ve ilişkili faktörler*. [Yüksek Lisans Tezi, T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Çatalbaş M, Saçlı V, & Çelik D.Ö. (2025). Spor merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 41-56.
- Çelik, E., & Güzel, H. Ş. (2018). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı ilişkisinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 235-256.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-465.
- Çingöz, Y.E. & Mavibaş, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 19-28.
- Demir, İ. & Kusan, M. (2025). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 684-694.
- Demir, Y., Dağ E., Nal M. & Özpınar S. (2024). Social appearance anxiety, self-esteem, and life satisfaction relationship in individuals who have undergone aesthetic procedures. *Online Turkish Journal of Health Sciences*, 9(2), 124-129. <https://doi.org/10.26453/otjhs.1358974>
- Demirel, H. & H. Cicioğlu. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Demiriz, N. D. (2016). *Ergenlik dönemi psikiyatrik bozukluklar*. Karina Yayınevi.
- Demirtaş, R. (2022). *Munzur Üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Munzur Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Doğan, M., Elçi, G., & Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82. <https://doi.org/10.32706/tusbid.947274>

- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Doğru, B. (2018). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısının benlik saygısı ve otomatik düşünceler üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Erdem E. (2022). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli, Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Erdoğan, R., Tizar, E., Ayhan, S. & Akpolat, İ. (2023). Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *Dicle Medical Journal*, 50(1), 120-129. <https://doi.org/10.5798/dicletip.1267192>
- Erkuş, A. (2009). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Seçkin Yayıncılık.
- Ertören, H. (2020). *Sekiz haftalık yoğun fitness antrenmanlarının sürat ve çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Eurostargym. (2023). *Evde yapılabilecek egzersizler*. <http://www.eurostargym.com>
- Gadak A., Pulur, A. (2021) Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23. <https://doi.org/10.53025/sportive.875537>
- Gökçe, H. & Keçeci, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılan bireylerin iletişim becerileri ve sosyal görünüş kaygıları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 73-81. <https://doi.org/10.30769/usbd.744899>
- Göksel, A. G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö. F. & Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 88-101.
- Göktaş, Z., & Güzel, M.C., (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 61-72. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1099174>
- Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği*. [Yüksek Lisans Tezi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Güler, M. (2021). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesine etkileri*. [Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı durumlarına göre fiziksel aktivite ve kitle vücut indekslerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Gündoğdu, E. (2025). *Düzenli spor yapan bireylerde teknoloji bağımlılığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Güneş, S., (2024). *Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

Güven, G., & Uğurlu, O. (2021). Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 168-188.

Güven, N. K., Nalçakan, G. R. & Kazak, Z. (2021). Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.

Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 150-154.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18258731>

Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? the development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/0887044022000004894>

- İlbak, İ., & Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19.
- İskender K. B. (2021). *Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- İskender K.B, & Yıldırım İ. (2022). Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 455-470. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1187558>
- Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870. <https://doi.org/10.33206/mjss.596573>
- Kara, A. (2016). Sosyal görünüş kaygısı ile utangaçlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 95-106.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaşka, F. (2022). *Fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı*. [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378. <https://doi.org/10.51982/bagimli.897106>
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Kaya Topal, E. (2025) *Egzersiz bağımlılığı ile yeme tutum ve davranışları ilişkisi: Sosyal medyanın aracı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Kayahan, K. (2016). Açık alan fitness aletlerinin ahşap malzemeden yapılabilirliğinin araştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(1), 319-328.

- Kayhan, R. F., Kalkavan, A., & Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256. <https://doi.org/10.51982/bagimli.893414>
- Kesim, S. İ., Taştekin, A., & Özaydın, T. (2019). Egzersizin gebelerin mental sağlığı üzerine etkisi: sistematik bir inceleme. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4), 288-295.
- Kılıçaslan, C. (2019). *Sosyal görünüş kaygısının duygusal ve bilişsel şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Kılınç, V. (2025). *Rekreatif etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman motivasyonları, sosyal görünüş kaygıları ve sağlık inançlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Kırkbir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Kianian, T., Navidia, A., Aghamohamadi, F., & Saber, S. (2017). Comparing the effects of aerobic and anaerobic exercise on sleep quality among male nonathlete students. *Nursing and Midwifery Studies*, 6(4), 168-173. DOI:10.4103/nms.nms_56_17
- Koç, S. (2022). *Egzersiz bağımlılığının mutluluk ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Koçyiğit, B., Pepe, O. & İcen, İ.Ş. (2022). Elit bisikletçilerde egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-127.
- Koparan, Ş., Öztürk, F., & Korkmaz N.H. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa örneği). *E-journal of new World sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- Korkmaz, S. & Mansur, F. (2018). Sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun diyet planlarına etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 21-34.

- Korkmaz, M., & Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Köroğlu, Y. & Sitti, S. (2023) Tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 126-136.
- Köse, E. & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kumartaşlı, M., & Atabaş, E. (2014). Spor merkezi fitness salonunu kullanan bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 898-904. <https://doi.org/10.14486/IJSCS165>
- Kutlu, Z., Çınar, M., İbiş, S. & Aktuğ, Z. B. (2023). Farklı amaçlarla egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygılarının karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-82. <https://doi.org/10.46385/tsbd.1344396>
- Kuzu, A. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Kuzu, A. & Öztürk Çiçekoglu, P. (2023). Spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı, ortoreksiya nervoza ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi, *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(2), 226-234. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1222578>
- Kuzucu, N. (2022). *Vücut geliştirmeciler ve egzersiz programına katılanların egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının karşılaştırması*. [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Lee, M., Shiroma, J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, N., & Katzmarzyk, T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219-229. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22818936>
- Lichtenstein, M. B. & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 33-37. doi: 10.1016/j.abrep.2016.02.002. eCollection 2016 Jun.
- Lichtenstein, M. B., Emborg, B., Hemmingsen, S. D., & Hansen, N. B. (2017). Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behavior?. *Addict Behav Reports*, 6.

- Lök, N., & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518.
- Mustedanagic, J., Bratic, M., Milanovic, Z., & Pantelic, S. D. (2016). The effect of aerobic exercise program on the cardiorespiratory fitness and body composition of female college students. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 14(2), 145-158.
- Mutlu, K. (2017). *Sosyal görünüş kaygısının yeme tutumları ile ilişkisinin cinsiyet açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Ogden J., Veale D. & Summers Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5(4), 343- 356.
- Oktan, V. & Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E. & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14919>
- Orhan, S., Yücel, A. S., Sadeq, B. J. & Orhan, E. (2019). Investigation of the exercise dependence of athletes doing kickboxing, taekwondo and muay thai. *Sports (Basel)*. 7(2), 52. doi: 10.3390/sports7020052.
- Özal, M. (2020). *Hareket ve Antrenman Bilimleri-1*. AÖF Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özcan H., Subaşı B., Budak B., Çelik M., Gürel Ş.C. & Yıldız M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(3),107-13. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130507015148>

- Özcan, E. (2021). *Türkiye'deki spor/fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve koronavirüs anksiyete durumlarının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Özer, P., & Güzel, Ş. (2023). Sosyal görünüş kaygısı ve sosyal medya bağımlılığının estetik işlem yaptırma algısı ile ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(40), 1412-1432. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1258228>
- Özkan, A. M., Çekiç, A., & Çepikkurt, F. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüm kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 98-111. <https://doi.org/10.32706/tusbid.1015414>
- Özkan, A. M., Çekiç, A. & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 9(1), 26-37.
- Özpolat, Z. (2023). *Spor bilimleri öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve rekreasyon fayda düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Niğde ili örneği*. [Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Özsat, K., Işıktaş, S., & Yaman Lesinger, F. (2022). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 76-86. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1106924>
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Palas, İ., Kul, M. & Ünlü, Y. (2023). Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 336-351. <https://doi.org/10.22282/tojras.1285711>

- Pasman, L., & Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic vs anaerobic exercise training effects on the cardiovascular system. *World Journal of Cardiology*, 9(2), 134-138. doi: 10.4330/wjc.v9.i2.134
- Pehlivan, Z., Ada, E. N. & Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi. Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 28 (1), 11–23. <https://doi.org/10.17644/sbd.337990>
- Pinna, F., Dell'Oso, B., Nicola, N. D., Janiri, L., Altamura, A. C., Carpiniello, B. & Hollander, E. (2015). Behavioural addictions and the transition from DSM-IV-TR to DSM-5, *Journal of Psychopathology*, 21(4), 380–389.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: eskişehir ili örneği. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(15), 354-369. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.765>
- Rudy, E. B., & Estok, P. J. (1989). Measurement and Significance of negative addiction in runners. *Western Journal of Nursing Research*, 11(5), 548-558. <https://doi.org/10.1177/019394598901100504>.
- Saraçoğlu, O. G. (2018). *Fitness nedir? Sağlığa yararları nelerdir?*. Bilgiustam. <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/>
- Sarı, A. (2025). *Rekreatif amaçlı fitness salonlarını kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Gümüşhane Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Sevilmiş, A. (2019) *Almanya'da fitness merkezleri için oluşturulan standartların (DIN-33961) Türkiye için uygulanabilirliğinin incelenmesi ve DIN normlarında Fitness Merkezi Kalite Ölçeğinin geliştirilmesi*. [Doktora Tezi, Konya Selçuk Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Sonbahar, U. (2022). *Düzenli egzersiz yapan bireylerde COVID-19 yakalanma kaygısı ile egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.

- Szabo, A., Griffiths, M. D., Hoglid, R. A., & Demetrovics, Z. (2017). Drug, nicotine, and alcohol use among exercisers: does substance addiction co-occur with exercise addiction? *Addictive Behaviors Reports*, 7, 26-31. doi: 10.1016/j.abrep.2017.12.001
- Şahbaz Pirinççi, C., Cihan, E., & Ün Yıldırım, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi, kronik hastalık varlığı, sigara kullanımı ve akademik başarıyla olan ilişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Şenocak, B. Y. (2022). *Adölesanlarda ağırlık damgalanma hissi ile beslenme durumu, yaşam kalitesi ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Şimşek, M. (2020). *Genç yetişkinlerde sosyal görünüş kaygısı, beden algısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Şimşek, B., Hanayoğlu, T., Ervüz, E., & Kartal, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13- 22.
- Tanrıverdi, S. N. (2024). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness merkezlerinde üye beklentileri üzerine bir araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (ebö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.413383>
- Tekkurşun Demir, G., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Tekkurşun Demir, G. & Namlı, S. (2022). Egzersiz bağımlılığı: Tenis oyuncularını örneği. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.51538/intjourexerpsyc.1051393>

- Tel, A. (2017). *Egzersiz Uygulanan ratlarda çinko pikolinat takviyesinin glikoz ve lipid metabolizması ile çinko taşıyıcıları üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Tel, M., Aksu, A., & Erdoğan, R. (2019). Fitness spor merkezlerine devam eden bireylerin spor merkezlerini tercih etme ve yeterlilik düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 98-105.
- Telli, E. & Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı: bir alan araştırması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/16066350310001637363>
- Tok, M., (2021). *Genç yetişkinlerde narsisistik kişilik özelliğinin sosyal görünüş kaygısı ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Toktaş, S., Demir, A. & Aksu, A. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 385-393. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1186098>
- Turhan, M. & Ermiş, E. (2025). Examination of exercise addiction and orthorexia nervosa symptoms of individuals engaged in physical exercise. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*. 11(1), 67-75. <https://doi.org/10.18826/useeabd.1609794>
- Tutar, M. (2023). *Fitness sporu yapan bireylerin stres ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Ardahan Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Türk, N. (2016). *Sedanter bayanlarda bosu egzersizin fiziksel uygunluk ve psikososyal değişimlerine Etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz Eroğlu, S., Şentürk, A. & Durmaz, M. (2018). Spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygısının incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 8-15.

- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Ürün, Ö. D. & Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Üzgü, M. A. (2023). *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Üzgü, M. A., Karabulut, E. O., & Pekel, H. A. (2023). Examination of the relationship between exercise addiction and physical self-concept levels of students studying at the faculty of sport sciences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 25(3), 331-347. <https://doi.org/10.15314/tsed.1359699>
- Vatansever, Ş., Ölçücü, B., Özcan, G. & Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi* (2), 63-73.
- WHO, (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/en/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.
- Wienke, K. (2014). *Welchen Einfluss hat Social Media auf einen möglichen Erfolg von Fitnessstudios? Eine Bestandskundenanalyse von Fitnessstudios*. Bachelorarbeit, Hochschule Mittweida - University of Applied Sciences. https://monami.hs Mittweida.de/frontdoor/deliver/index/docId/4892/file/Bachelorarbeit_Kai_Wienke.pdf
- Yağan, K. (2019). *Fitness merkezine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Yeler, G. (2021). Sağlık ve spor için mekanlar: fitness merkezleri ve salonları. *GSI Journals Serie A: Advancements in Tourism Recreation and Sports Sciences*, 4(2), 147-162. <https://doi.org/10.53353/atrss.960543>

- Yeşilyurt, İ. (2022). *Yanık hastalarının sosyal görünüş kaygısının ve vücut algısının yaşam kalitesi üzerine etkisi*. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, A. & Gören, S. (2024). Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 142-157.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yıldız, K., Polat, E. & Güzel Gürbüz, P. (2018). A study investigating the perceived service quality levels of sport center members: a kano model perspective. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 177-188. DOI:10.11114/jets.v6i4.3045
- Yıldızççek, C. (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, G., & Karaca, S. (2019). Spor yapan ve sedanter üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi tutum ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 258-266.
- Yılmaz, Ö. E. (2021). *Beden eğitimi ve spor bilimleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının ve egzersizde davranışsal düzenleme düzeylerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi], Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Ulusal Tez Merkezi.
- Yorulmaz, M. & Kurutçu, Ş. (2019). Vücut algısı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 195–208.

EkLER

Ek-1 Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz:	Kadın			Erkek			
2.Yaşınız:	18-25	26-35	36-45	46-55	56 ve üzeri		
3.Eğitim Durumu	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite			
4.Medeni Durum	Evli			Bekar			
5.Algılanan aylık gelir düzeyiniz?	Çok düşük	Düşük	Orta	Yüksek	Çok yüksek		
6.Ne kadar süredir egzersiz yapıyorsunuz?	1 yıldan az	1-3 yıl	4-6 yıl	7 yıl ve üzeri			
7.Haftada ne sıklıkla egzersiz yapıyorsunuz?	1	2	3	4	5	6	7
8.Egzersiz yapma sebebiniz nedir?	Fiziksel görünümü iyileştirmek	Sosyalleşme	Psikolojik rahatlama	Sağlık durumu iyileştirme	Boş zamanı değerlendirmek		
9.Egzersiz yapmak gündelik işlerinizi aksatır mı?	Evet		Kısmen		Hayır		
10.Yaşam kalitenizi genel olarak nasıl buluyorsunuz?	Kötü		Orta		İyi		
11.Sağlığınızı genel olarak nasıl buluyorsunuz?	Kötü		Orta		İyi		
12.Fiziksel görünümünüzden memnunsunuz?	Evet		Kısmen		Hayır		
13.Egzersiz bağımlısı olduğunuzu düşünüyor musunuz?	Evet		Kısmen		Hayır		
14.Antrenman sonrası ağrı hissediyor musunuz?	Evet		Kısmen		Hayır		

Ek-2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3): 865-874.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5
11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

Ölçekte 3 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek varyansın % 54,61'ini açıklamaktadır. Faktörler incelendiğinde, birinci faktörün "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" adı altında ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) oluştuğu saptanmıştır. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 34,89'unu açıklamaktadır. İkinci faktör olan "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma"nın 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) oluştuğu tespit edilmiştir. Tek başına bu faktör, ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 13,06'sını açıklamaktadır. Üçüncü faktörün ise "Tolerans Gelişimi ve Tutku" adı altında 4 maddeden (14, 15, 16, 17) oluştuğu ve tek başına üçüncü faktörün ölçekteki egzersiz bağımlılığı değişkeninin % 6,65'ini açıkladığı saptanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin 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.

Ek-3 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği



SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ

		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.	1	2	3	4	5
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.	1	2	3	4	5
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.	1	2	3	4	5
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.	1	2	3	4	5
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.	1	2	3	4	5
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.	1	2	3	4	5
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.	1	2	3	4	5
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.	1	2	3	4	5
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.	1	2	3	4	5

Araştırmacıya önemli not: 1. Madde tersten kodlanmaktadır.

Ek-4 Etik Onay Kurul Raporu



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
BAŞVURU DEĞERLENDİRME FORMU

	ARAŞTIRMANIN ADI	Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görüntüş kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Anket/Ölçek/Skala Çalışması ☐ Gözlemsel Çalışma ☐ Niteliksel Çalışma ☐ Diğer
	GELEN EVRAK SAYISI ve TARİHİ	19.11.2024 tarihli ve 268721 sayılı yazınız.
	YÜRÜTÜCÜ/DANIŞMAN (Unvan, Ad-Soyad, Kurum, Bölüm)	Doç. Dr. Mehmet YILDIRIM Yozgat Bozok Üniversitesi – Spor Bilimleri Fakültesi
	ARAŞTIRMACILAR (Unvan, Ad-Soyad, Kurum, Bölüm)	Öğrenci Kubilay ÇEMEN / Gençlik ve Spor Bakanlığı

KARAR BİLGİLERİ	KARAR NO: 19/48	TARİH: 21.11.2024
	Yukarıda bilgileri verilen Etik Kurulu başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik sakınca <u>bulunmadığına</u> oybirliği ile karar verildi.	
	Değerlendirme Sonucu	
	☒	Uygundur
	☐	Düzeltilme gereklidir (Açıklayınız)
	☐	☐ Düzeltilmeleri görmek istiyoruz ☐ Düzeltilmeleri görmemize gerek yok
☐	Uygun değildir (Açıklayınız)	
☐	Açıklama	

ÇALIŞMA ESASI Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Yönergesi

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU ÜYELERİ

--	--

KYT-FRM-160/00

Ek-5 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) İzni

Ek-6 Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği İzni

