



**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI, SOSYAL
GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ
GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
FİTNESS SALONUNA DÜZENLİ
KATILIM AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Aybuke BÜYÜKPOLAT

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Sevinç NAMLI**

**2025
Her hakkı saklıdır.**



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ
GÜVEN ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN FITNESS SALONUNA DÜZENLİ
KATILIM AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Aybuke BÜYÜKPOLAT

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Sevinç NAMLI

Yüksek Lisans Tezi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Erzurum

2025

Her hakkı saklıdır

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BEYANNAME.....	III
TEŞEKKÜR.....	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VIII
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Fitness	4
2.1.1. Fitness merkeleri ve tercih etme nedenleri	4
2.2. Egzersiz.....	5
2.2. 1. Egzersizin sağlık üzerine etkileri	6
2.2.2. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri	6
2.3. Bağımlılık	7
2.3.1. Bağımlılık türleri	8
2.4. Egzersiz Bağımlılığı.....	8
2.4.1. Egzersiz bağımlılığının nedenleri.....	9
2.4.2. Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler	9
2.4.3. Egzersiz bağımlılığının aşamaları.....	11
2.4.4. Egzersiz bağımlılığının tedavisi.....	12
2.5. Kaygı.....	13
2.5.1. Kaygının türleri	14
2.5.2. Sosyal görünüş kaygısı	15
2.6. Öz Güven.....	16
2.6.1. Düşük düzeyde öz güven davranışları	17
2.6.2. Yüksek düzeyde öz güven davranışları	18
2.6.3. Öz güven düzeyini artırmak için yapılması gerekenler	19
3. YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	21
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	21
3.4. Veri Toplama Araçları.....	22

3.5. Verilerin Toplanması	23
3.6. Verilerin Analizi	23
3.7. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	24
4. BULGULAR	25
5. TARTIŞMA	37
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	44
KAYNAKLAR.....	46



BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

07/08/2025

Aybuke BÜYÜKPOLAT

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca desteğini esirgemeyen, sabırla rehberlik eden ve yönlendirici katkılarıyla bu süreci daha verimli hâle getiren değerli danışmanım Prof. Dr. Sevinç NAMLI' ya teşekkürlerimi sunarım.

Bilim için herkese kapılarını açan, bilgi ve birikiminden çokça faydalandığım, beni her koşulda motive eden çok değerli hocalarım Doç. Dr. Muhammet MAVİBAŞ ve Doç. Dr. Selim ASAN'a teşekkür ederim.

Beni ben yapan, hayatımın her anında yanımda olan, bu zorlu süreç boyunca sabır ve sevgiyle desteklerini esirgemeyen kıymetli aileme ve sevdiklerime en içten teşekkürlerimi sunarım. Varlıkları, bu akademik yolculuğu benim için hem daha anlamlı hem de daha güçlü bir şekilde sürdürülebilir kılmıştır.

07/08/2025

Aybuke BÜYÜKPOLAT

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Arasındaki İlişkilerin Fitness Salonuna Düzenli Katılım Açısından İncelenmesi

Amaç: Erzurum ilinde düzenli olarak fitness merkezine devam eden bireylerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısını ve öz güven düzeylerini demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

Yöntem: Bu araştırmada ilişkisel tarama modeline dayalı açıklayıcı bir nicel araştırma deseni benimsenmiştir. Araştırma, nedensel olmayan karşılaştırmalara ve değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesine odaklandığı için betimsel ve karşılaştırmalı analizlerin bir arada kullanıldığı nedensel karşılaştırma ve korelasyonel desen özellikleri taşımaktadır. Araştırma kapsamında en az üç ay düzenli olarak fitness salonuna devam eden bireylere (260 erkek, 97 kadın) egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven ölçekleri uygulatılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş olup t testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre, medeni durum ve cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmamasına karşın, Mezuniyet yaş, meslek, sporculuk durumu, spor yapma zamanı, süresi ve nedeni değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır. Diğer yandan Egzersiz bağımlılığının sosyal görünüş kaygısı ve öz güven ile pozitif yönde ilişkili olduğu, sosyal görünüş kaygısı ile özgüven düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Düzenli egzersizin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, ancak bu davranışın kontrolsüz hale geldiğinde egzersiz bağımlılığına dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, sosyal görünüş kaygısının egzersiz motivasyonu üzerinde hem destekleyici hem de baskılayıcı bir etki yaratabildiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fitness, egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, öz güven, spor

ABSTRACT

MS. Thesis

An Examination of the Relationships Between Exercise Addiction, Social Appearance Anxiety, and Self-Confidence in Terms of Regular Attendance at Fitness Centers

Aim: The aim of this study is to examine whether exercise addiction, social appearance anxiety, and self-esteem levels of individuals who regularly attend fitness centers in Erzurum differ according to their demographic characteristics

Methods: This study adopts an explanatory quantitative research design based on the relational screening model. As the research focuses on non-causal comparisons and the identification of relationships between variables, it exhibits characteristics of both causal-comparative and correlational designs, utilizing descriptive and comparative analyses concurrently. Within the scope of the study, individuals (260 males and 97 females) who have been regularly attending fitness centers for at least three months were administered scales measuring exercise addiction, social appearance anxiety, and self-confidence. The data were found to be normally distributed, and statistical analyses including t-tests, ANOVA, and Pearson correlation were conducted."

Results: According to the research findings, no statistically significant differences were found in relation to marital status and gender. However, statistically significant differences were observed based on graduation, age, occupation, athletic background, time, duration, and purpose of exercise. Furthermore, exercise addiction was found to be positively correlated with both social appearance anxiety and self-confidence, while social appearance anxiety and self-confidence were negatively correlated.

Conclusion: The findings suggest that regular exercise may have positive effects on individuals' psychological well-being; however, when this behavior becomes uncontrolled, it can lead to exercise addiction. Additionally, it can be argued that social appearance anxiety may have both a motivating and inhibiting influence on individuals' exercise motivation.

Keywords: Fitness, exercise addiction, social appearance anxiety, self-confidence, sports

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri Frekans ve Yüzde Dağılımları	25
Tablo 4.2. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Ölçek Güvenirlikleri	26
Tablo 4.3. Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi	27
Tablo 4.4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	28
Tablo 4.5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	28
Tablo 4.6. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	29
Tablo 4.7. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	30
Tablo 4.8. Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	31
Tablo 4.9. Sporculuk Düzeyine Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	32
Tablo 4.10. Egzersiz Süresine Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	33
Tablo 4.11. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	34
Tablo 4.12. Egzersiz Yapma Nedenine Göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması	35

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<u>Simgeler</u>	<u>Açıklama</u>
$\bar{x}$	Ortalama
%	Yüzde
ss	Standart Sapma
p	Anlamlılık Değeri
N	Katılımcı Sayısı

<u>Kısaltmalar</u>	<u>Açıklama</u>
EBÖ	Egzersiz Bağımlılığı ölçeğ
SGKÖ	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
AKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin psikolojik ve fiziksel sağlığa olan olumlu etkileri uzun yıllardır pek çok araştırmaya konu olmuştur (Vardar, 2012). Düzenli egzersiz yapan bireylerde stres düzeylerinin azaldığı, anksiyete ve depresyon belirtilerinin hafiflediği, öz güvenin arttığı görülmektedir ancak, egzersiz davranışı bazen sağlıklı sınırların ötesine geçerek egzersiz bağımlılığı olarak adlandırılan olumsuz psikolojik bir duruma dönüşebilir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma isteğini kontrol edememesi, bu davranışın sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz etkilemesi ile karakterize edilen karmaşık bir psikolojik sorundur (Hausenblas & Downs, 2002).

Egzersiz bağımlılığı, özellikle fitness salonları gibi sosyal ortamlarda daha belirgin hale gelmektedir. Fitness salonlarına düzenli devam eden bireylerde, sosyal görünüş kaygısı gibi psikolojik faktörlerin egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarda belirtilmiştir (Demir, 2021). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin dış görünüşünün başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu ile şekillenen bir anksiyete biçimidir ve sosyal ilişkiler üzerinde belirgin etkileri bulunmaktadır (Yazıcı vd., 2016). Bu kaygı, bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına, sosyal performansını kısıtlamasına ve psikolojik sıkıntı yaşamasına neden olabilmektedir (Meral, 2018).

Sosyal görünüş kaygısı, günümüzde özellikle genç ve orta yaş grubu bireylerde beden algısı, medya etkisi ve sosyal normların etkisiyle yaygınlaşan önemli bir psikolojik sorun haline dönüşmüştür (Türker vd., 2018). Bireylerin beden algılarını sürekli olarak yetersiz görmesi ve bu yetersizliği aşmak için egzersiz salonlarına yazılmak fitness salonlarına kaydolmak başlıca nedenler arasında sayılabilir. Fitness salonları, bireylerin fiziksel görünüşlerine özen gösterdikleri, sosyal etkileşimin yoğun olduğu ortamlardır ve bu durum sosyal görünüş kaygısını artırabilir aynı zamanda sosyal normlara göre fiziksel görünüşleri yetersiz olan bireylerde özgüven düşüklüğüne yol açabilir (Korkmaz & Uslu, 2020).

Öz güven, bireyin kendine olan saygısı ve yeterlilik hissi olarak tanımlanmakta olup, bireyin psikolojik iyi oluşunda kritik bir rol oynamaktadır (Damar & Uçan, 2021). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının,

bireylerin öz güven düzeylerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Özellikle sosyal görünüş kaygısı yüksek bireylerde, dış görünüşlerini olumsuz değerlendirme endişesi öz güveni azaltarak psikolojik sıkıntılara yol açabilir (Gün, 2006).

Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven arasındaki ilişkilerin incelenmesi, fitness salonu ortamında psikolojik sağlığın desteklenmesi açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, fitness salonuna düzenli devam eden bireylerin bu üç psikolojik değişken açısından değerlendirilmesi hem bireysel hem de toplumsal sağlık politikalarına ışık tutabilir.

Bu çalışma, düzenli fitness salonu kullanıcılarında egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerini karşılaştırmalı olarak inceleyerek, bu değişkenler arasındaki ilişkileri anlamayı amaçlamaktadır. Ayrıca, elde edilen bulgularla egzersiz davranışlarının psikolojik etkilerine dair kapsamlı bir değerlendirme sunmayı hedeflemektedir. Bu amaçla yapılan çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

1. Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeyi Arasındaki İlişki var mıdır?
2. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri meslek durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri sporculuk düzeylerine göre (milli, lisanslı, sedanter) anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri egzersiz yapma süresine (kaç aydır düzenli yaptığına) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

9. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri haftalık egzersiz sıklıklarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

10. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri egzersiz yapma nedenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fitness

Fitness, bireyin fiziksel aktiviteleri etkili ve sürdürülebilir bir biçimde yerine getirebilmesi için sahip olması gereken fizyolojik ve motorik yeterliliklerin bütünüdür. Ancak modern literatürde fitness, yalnızca bedensel bir kapasite olarak değil; bireyin psikolojik iyi oluşunu, öz saygısını ve sosyal işlevselliğini de etkileyen çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Foroughi vd., 2019). Bu bağlamda fitness düzeyinin yüksek olması, yalnızca sportif performansa değil; benlik saygısı, öz güven, beden algısı ve yaşam doyumu gibi psikolojik değişkenlere de olumlu katkı sağlamaktadır (Glassman, 2002). Fitness, aynı zamanda kişinin form düzeyinin yeterli olması, enerjik olması ve vücut ağırlığının ideal aralıkta bulunması gibi nitelikleri de içerebilmektedir (Uz, 2015). Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığını, stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını ve bireyin psikolojik dayanıklılığını artırdığını ortaya koymaktadır (Çelik & Çelik, 2024). Özellikle düzenli egzersiz yapan bireylerde beden algısının daha olumlu olduğu, sosyal etkileşimlerde kendilerini daha yeterli hissettikleri ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (Köse vd., 2016).

Bu doğrultuda fitness, yalnızca fiziksel bir yetkinlik değil, bireyin psikolojik süreçleriyle de yakından ilişkili olan çok boyutlu bir yaşam tarzı olarak değerlendirilmelidir (Musa, 2020). Yapılan araştırmalar, düzenli fitness salonu bireylerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkilerin birbiriyle etkileşim içinde olduğunu göstermektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Elde edilen sonuçlar, fitnessın psikolojik yönünün araştırılmasının hem bireysel gelişim hem de ruh sağlığı açısından önem arz ettiğini ortaya koymaktadır (Bektaş, 2015).

2.1.1. Fitness merkelleri ve tercih etme nedenleri

Fitness merkezleri, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını desteklemek amacıyla sundukları hizmetlerle önemli bir yer tutmaktadır. Yapılan

çalışmalarında, fitness merkezlerinin tercih edilme nedenleri arasında konum, fiyatlandırma politikaları, sunulan hizmetlerin çeşitliliği ve antrenör kalitesi gibi faktörler öncelikli olarak vurgulanmıştır (Taşdemir, 2015).

Araştırmalar, bireylerin fitness merkezlerini seçerken psikolojik ihtiyaçlarının da belirleyici olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal görünüş kaygısı ve öz güven gibi psikolojik faktörler, bireylerin grup içi etkileşim ve aidiyet duygusu için belirli merkezleri tercih etmelerine yol açmaktadır. Fitness merkezlerinin sunduğu motivasyonel destek ve bireyselleştirilmiş programlar, üyelerin egzersiz sürekliliğini artırmakta ve merkeze bağlılıklarını güçlendirmektedir (Kayhan vd., 2021).

Bu bağlamda, fitness merkezlerinin sunduğu kaliteli hizmet, pozitif kullanıcı deneyimi ve sosyal destek mekanizmaları, rekabet avantajı sağlamak ve tercih edilme nedenlerinin başında gelmektedir. Dolayısıyla fitness merkezleri tercihleri hem fiziksel ihtiyaçların karşılanması hem de psikolojik destek açısından bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmelidir (Yıldız & Tüfekçi, 2010).

2.2. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel uygunluğu geliştirmeyi veya sürdürmeyi amaçlayan, belirli bir plan ve program çerçevesinde düzenli olarak gerçekleştirilen tekrarlı vücut hareketleri şeklinde tanımlanmaktadır (Yeltepe & Yargıç, 2011).

Egzersiz, bireyin fiziksel kapasitesini artırmak, mevcut performans düzeyini sürdürmek ve hareket sisteminin düzenli çalışmasını desteklemek amacıyla planlanarak uygulanan sistematik hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Civan vd., 2018).

Egzersiz uygulamaları; kas kuvvetinin ve dayanıklılığın geliştirilmesi, vücut yağ oranının azaltılması, oksijen taşınımı ve metabolik denge gibi fizyolojik işlevlerin düzenlenmesi ile kalp atım hızının kontrol altına alınması gibi çok yönlü hedefler taşımaktadır (Ergen vd., 2002). Ayrıca, kas ve eklem sistemine yönelik sürecine katkı sağlayarak hareket açıklığını desteklemektedir. Bu etkiler göz önünde bulundurulduğunda, egzersizin bireyin genel sağlığını koruma ve geliştirmedeki rolü önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Tel, 2017).

2.2. 1. Egzersizin sağlık üzerine etkileri

Son yıllarda dünya genelinde obezite, kalp-damar hastalıkları, kas güçsüzlüğü, fiziksel fonksiyon bozuklukları ve diyabet gibi kronik sağlık sorunlarının görölme sıklığında artış yaşandığı bildirilmektedir. Bu sağlık problemlerinin, özellikle iş gücüne katılmayan bireyler arasında daha yaygın şekilde ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Göksu, 2013).

Egzersiz ile sağlık arasındaki ilişki bütüncül bir yapıya sahiptir ve bu iki kavram birbirinden bağımsız olarak değerdendirilememektedir. Fiziksel sağlığın korunması ve sürdürölmesi, büyük ölçüde bireyin fizyolojik kapasitesini geliştirmesi, hareketsiz yaşam tarzına bağılı olarak ortaya çıkabilecek fiziksel ve yapısal bozuklukların önlenmesi ya da yavaşlatılması ile mümkün olabilmektedir (Baltacı & Tedavi, 2018). Uzun vadede fiziksel kondisyonun korunması, sağlık hedeflerinin temel bileşenlerinden biri olarak görölmemektedir. Gelişmiş ölkelerde fiziksel aktiviteye yönelik katılımın artmasının, bireylerin biyolojik dengeyi sürdürebilme ihtiyacı ile ilişkili olabileceğı ifade edilmektedir (Uzday, 1996)

2.2.2. Egzersizin sosyolojik ve psikolojik etkileri

Egzersizın vücut dengesi ve fiziksel görünüm üzerindeki etkileri, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarıyla birleştğinde bireyin psikolojik durumunu olumlu yönde etkileyebilir. Fiziksel aktivitenin özsaygı ve kendilik algısını destekleyerek bireyin yaşamla daha uyumlu olmasına katkı sağladığı; ayrıca sosyal etkileşimi artırarak stres ve depresyon riskini azaltabileceğı ifade edilmektedir (Bozhüyük vd., 2012).

Egzersizın, bireyin çevresel stres faktörlerine karşı psikolojik dayanıklılığını artırma ve iş ya da sosyal yaşamın neden olduğı zihinsel ve duygusal tükenmişliğı azaltma sürecinde destekleyici bir araç olarak işlev görebileceğı ifade edilmektedir. Ayrıca boş zamanlarda gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, bireyin kendini daha sağlıklı ve psikolojik açıdan daha iyi hissetmesine katkı sağladığı görölmemektedir (Tekin vd., 2009).

Egzersizın, bireyin sabır geliştirmesi, enerji düzeyini artırması ve sosyal çevreyle olan ilişkilerini güçlendirmesi yönünde katkılar sunduğı ifade

edilmektedir (Köse vd., 2016). Egzersiz sürecine katılım, bireylerin toplumsal ilişkilerini artırarak yalnızlık hissini azaltmakta ve bu durum, bireylerin sorumluluk bilinci geliştirmelerine destek sağlayabilmektedir (Ramazanoğlu vd., 2005).

Egzersizin duygusal boyuttaki etkileri arasında özgüvenin artması, stres ve kaygı düzeylerinin daha sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, ayrıca beden imajı ve sağlık algısının olumlu yönde gelişmesi yer almaktadır (Dinubile, 1993). Özellikle yetişkin bireylerde, spor ve boş zaman aktivitelerine düzenli katılımın ruh sağlığını destekleyici işlev gördüğü ve psikolojik iyilik halini artırabileceği belirtilmiştir (Steptoe & Butler, 1996).

Peterson (1998), düzenli egzersizin bireyler üzerinde hem psikolojik hem de sosyal açıdan olumlu etkiler yarattığını belirtmiştir. Egzersiz, özgüveni artırmakta, stresle başa çıkma becerisini geliştirmekte ve fiziksel-zihinsel enerjiyi yükseltmektedir. Ayrıca bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirdiği, saldırganlık gibi olumsuz davranışları azalttığı ve kişisel farkındalığı desteklediği ifade edilmektedir.

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık, bireyin belirli bir davranışı veya maddeyi kontrolsüz şekilde tekrar etmesi sonucu ortaya çıkan hem fiziksel hem de psikolojik belirtilerle karakterize edilen karmaşık bir durumdur (Demir & Türkeli, 2019). Psikoloji literatüründe bağımlılık, genellikle kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen, günlük işlevselliğini bozan ve sosyal ilişkilerini zedeleyen bir problem olarak ele alınmaktadır. Bağımlılığın psikolojik boyutu, bireyin davranışlarını düzenleyen ödül ve ceza mekanizmalarının bozulmasıyla ilişkilendirilmektedir (Kaya, 2019).

Davranışsal bağımlılıklar, madde bağımlılığından farklı olarak fiziksel yoksunluk belirtileri göstermese de bireyin ruhsal durumunu ve sosyal işlevselliğini derinden etkileyebilmektedir (Demir, 2021). Sonuç olarak, bağımlılığın erken tespiti ve psikolojik destekle müdahale edilmesi, bireylerin yaşam kalitesinin korunması açısından büyük önem taşımaktadır. Psikolojik danışmanlık ve terapi yöntemleri, bağımlılığın kontrol altına alınmasında etkili araçlar olarak kullanılmaktadır (Söyler & Kaptanoğlu, 2018).

2.3.1. Bağımlılık türleri

Bağımlılık hem madde bağımlılığı hem de davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki ana kategoride incelenmektedir. Madde bağımlılığı, alkol, tütün, uyuşturucu ve ilaçlar gibi kimyasal maddelerin kullanımı sonucunda gelişen, fiziksel ve psikolojik belirtilerle karakterize edilen bir durumdur. Bu tür bağımlılıklarda, maddeye karşı tolerans gelişmesi ve yoksunluk belirtileri önemli klinik göstergeler arasında yer almaktadır (Uzbyay & Yücel, 2003).

Davranışsal bağımlılıklar ise, fiziksel bir madde kullanımı olmaksızın bireyin belirli bir davranışı aşırı ve kontrolsüz şekilde tekrar etmesi sonucu ortaya çıkar (Polat & Şimşek, 2024). Bu kategoride yer alan egzersiz bağımlılığı, kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı gibi çeşitli türler bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, kişinin egzersiz yapma davranışını kontrol edememesi ve bu davranışın sosyal, mesleki ve fiziksel yaşamını olumsuz etkilemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar, fiziksel yoksunluk belirtileri göstermemekle birlikte, psikolojik ve sosyal işlevselliği ciddi şekilde bozabilmektedir (Starcevic, 2016).

Bağımlılık türlerinin anlaşılması, tedavi ve önleme stratejilerinin geliştirilmesi açısından kritik öneme sahiptir. Hem madde hem de davranışsal bağımlılıklarda, psikolojik destek bağımlılıkla mücadelede etkili yöntem olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların erken tanısı ve uygun müdahalelerle kontrol altına alınması, bireylerin yaşam kalitesini korumak için gereklidir (Demir, 2021).

2.4. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktiviteye yönelik kontrolsüz ve zorlayıcı bir şekilde yönelmesi, egzersiz yapamadığında ise psikolojik ve fizyolojik yoksunluk belirtileri yaşaması ile karakterize edilen davranışsal bir bağımlılık türüdür (Cicioğlu vd, 2019). Her ne kadar egzersiz genel anlamda sağlığı destekleyici bir faaliyet olarak kabul edilse de bu davranışın aşırıya kaçması bireyin günlük işlevselliğini, sosyal ilişkilerini ve psikolojik dengesini olumsuz yönde etkileyebilir. Egzersiz bağımlılığında birey, yorgunluk, hastalık ya da sosyal

sorumluluklara rağmen egzersiz yapmaya devam eder ve egzersiz gerçekleştirilmediğinde huzursuzluk, suçluluk ve depresif duygu durum gibi semptomlar yaşanabilir (Demir & Tükeli, 2019).

Egzersiz bağımlılığı genellikle vücut imajı, görünüş kaygısı ya da performans odaklı düşüncelerle ilişkilidir ve sıklıkla sosyal görünüş kaygısı, öz güven eksikliği ve mükemmeliyetçilik gibi psikolojik etkenlerle birlikte görülmektedir (Demirel & Cicioğlu, 2020). Egzersiz bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi klasik bağımlılıklardan farklı olarak fiziksel bir maddeye değil, belirli bir davranışın kendisine yöneliktir; ancak birey üzerindeki etkileri benzer derecede yıkıcı olabilmektedir (Orhan vd., 2019). Bu bağlamda egzersiz bağımlılığı hem bireysel hem de klinik düzeyde ele alınması gereken bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir.

2.4.1. Egzersiz bağımlılığının nedenleri

Egzersiz bağımlılığının psikolojik nedenleri arasında en sık rastlanan faktörler mükemmeliyetçilik, düşük öz güven ve sosyal görünüş kaygısıdır (Hausenblas & Downs, 2002). Mükemmeliyetçi bireyler, yüksek beklentiler doğrultusunda sürekli egzersiz yapma ihtiyacı hissederken, düşük öz güven sahibi olanlar egzersizi kendilerini değerli hissetmek için bir araç olarak kullanabilirler (Weinstein & Weinstein, 2014). Ayrıca, egzersiz bağımlılığı stres ve kaygıdan kaçış amacıyla gelişebilir; egzersiz esnasında salgılanan endorfinler, bireylerin olumsuz duygularını azaltarak bağımlılığı pekiştirir. Toplumsal ve kültürel faktörler de etkili olup, medya ve sosyal çevrenin dayattığı ideal beden algısı bireylerde aşırı egzersiz yapma davranışını tetikleyebilir. Bu psikolojik ve çevresel etkenlerin etkileşimi egzersiz bağımlılığının oluşumunda önemli rol oynamaktadır (Tekkurşun-Demir & Türkeli, 2019).

2.4.2. Egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörler

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapma davranışını kontrol edememesi, fiziksel ya da sosyal zararlar ortaya çıksa dahi bu davranışı sürdürmesiyle tanımlanmaktadır (Brené vd., 2007) Bu bağımlılık türü, yalnızca bir

alışkanlık değil; psikolojik, sosyal ve biyolojik etmenlerin etkileşimiyle gelişen kompleks bir yapıdır (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Bu başlık altında egzersiz bağımlılığını etkileyen temel faktörler üç ana grupta incelenmiştir: bireysel, sosyal ve biyolojik/genetik faktörler.

2.4.2.1. Bireysel faktörler

Egzersiz bağımlılığına yatkınlıkta bireyin kişilik özellikleri, psikolojik durumu ve algıları önemli rol oynamaktadır. Özellikle düşük benlik saygısı, beden algısı bozuklukları, mükemmeliyetçilik ve yüksek kontrol ihtiyacı gibi bireysel özellikler bağımlılık gelişiminde belirleyici olabilir. Bazı bireyler için egzersiz, olumsuz duygularla başa çıkma aracı olarak kullanılmaktadır; stres, kaygı ve depresyon gibi durumlar egzersiz davranışını artırmaktadır. Ayrıca dürtüsellik, öz denetim eksikliği ve zihinsel rahatlama ihtiyacı da bu davranışın takıntıya dönüşmesinde etkili olmaktadır (Knapp vd., 1983).

2.4.2.2. Sosyal faktörler

Toplunun fiziksel görünümle ilgili beklentileri, sosyal medya etkisi ve sosyal çevrenin tutumu egzersiz bağımlılığını besleyebilmektedir. Sosyal medyada yer alan “ideal beden” temsilleri, bireylerin egzersize yüklediği anlamı dönüştürmekte ve görünüme odaklı davranışları artırmaktadır. Aile, arkadaş çevresi ya da spor salonundaki sosyal etkileşimler, bireyin egzersize yönelmesini teşvik edebilir ya da baskı unsuru hâline gelebilir. Özellikle onay alma ve kabul edilme arzusu, bireyin egzersizi sosyal bir gereklilik olarak görmesine neden olabilir (Koruç & Arslan, 2009).

2.4.2.3. Biyolojik ve genetik faktörler

Egzersiz sırasında salgılanan endorfin, dopamin ve serotonin gibi kimyasallar, bireyde haz ve rahatlama duyguları oluşturarak egzersizi pekiştirici bir deneyime dönüştürebilmektedir (Arslanoğlu vd., 2021). Bazı bireylerde genetik yatkınlık, hormonal yapı ve metabolizma farklılıkları gibi biyolojik özellikler de egzersiz bağımlılığına karşı hassasiyeti etkileyebilir bu yönüyle egzersiz

bağımlılığı yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik temelli bir davranışsal bağımlılıktır (Szabo & Griffiths, 2007).

2.4.3. Egzersiz bağımlılığının aşamaları

Egzersiz bağımlılığı ile düzenli fiziksel aktiviteyi ayırt etmek, bu alandaki temel zorluklardan biridir. Kişinin hedeflerine ulaşmak amacıyla egzersiz süresini artırması, daha fazla ağırlık kaldırması ya da daha uzun mesafeler koşması, tek başına bağımlılık belirtisi olarak kabul edilmemektedir (Vardar, 2012). Ancak bireyin yaralanmalara rağmen egzersize devam etmesi, sosyal yaşamdan kopması ya da kontrolsüz şekilde aktiviteyi sürdürmesi, egzersiz bağımlılığı açısından risk teşkil etmektedir (Freimuth vd., 2011). Bu çerçevede, egzersiz bağımlılığı dört aşamalı bir süreç olarak değerlendirilmektedir

2.4.3.1. Aşama: rekreasyonel egzersiz

Bu aşamada birey egzersizi, sağlığını korumak, iyi hissetmek ve sosyal etkileşim sağlamak amacıyla yapar. Egzersiz davranışı kontrollüdür ve birey istediği zaman aktiviteyi sonlandırabilir. Fiziksel faydalar ve keyif, egzersizi sürdürme motivasyonunu oluşturur Hafif tempo yürüyüşler, grup dansları veya yoga gibi aktiviteler bu dönemde yaygındır. Rekreasyonel egzersiz, bağımlılık değil, sağlık ve yaşam kalitesini artıran bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, 2005).

2.4.3.2. Aşama: risk altında egzersiz

Egzersiz sıklığı ve süresi giderek artarken, birey olumsuz duygularla başa çıkmak için egzersize yönelir. Egzersizin başa çıkma mekanizmasına dönüşmesi, davranışın kontrolünü zayıflatabilir ve bağımlılık riskini artırır. Bu aşama, egzersiz davranışının zorunluluk haline gelmeye başladığı kritik bir evredir (Freimuth vd., 2011).

2.4.3.3. Aşama: sorunlu egzersiz

Birey fiziksel hedeflerine ulaşmış olsa da egzersizi bırakmakta güçlük çekmektedir. Grup aktivitelerinden çok bireysel ve yoğun egzersizlere yönelme görülür. Kontrol kaybı belirgindir; egzersiz yalnızca olumlu duygu kazanmak için değil, aynı zamanda yoksunluk belirtilerini hafifletmek için de yapılmaktadır (Adams & Kirkby, 2002).

2.4.3.4. Aşama: egzersiz bağımlılığı

Egzersiz davranışı bireyin kontrolünden çıkar. Egzersiz yapılmadığında şiddetli yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve kişi sosyal, mesleki ya da fiziksel engellere rağmen egzersizi sürdürür. Egzersiz, bireyin yaşamının merkezine yerleşir ve sosyal ilişkiler zayıflar (Bohman vd., 2013).

2.4.4. Egzersiz bağımlılığının tedavisi

Egzersiz bağımlılığından tamamen kurtulmak uzun zaman alabilir ve sürecin temelinde yatan psikolojik ya da çevresel nedenlerin ele alınması gereklidir. Güncel çalışmalar, bireysel danışmanlık ve profesyonel izlem sürecini hâlen en etkili yöntemler arasında göstermektedir (Graham, 2015).

Egzersiz bağımlılığı, klinik açıdan değerlendirildiğinde, diğer davranışsal ve madde temelli bağımlılıklarla benzerlik göstermektedir. Her ne kadar düzenli egzersiz sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği için önemli olsa da bu davranışın kontrolsüz hâle gelmesi bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir (Cicioğlu vd., 2019).

Tedavinin ilk aşamasında, bir egzersiz uzmanı bireyin fiziksel durumu ve duygusal refahını değerlendirmelidir. Bu süreçte yalnızca antrenman düzeni değil, egzersize yüklenen anlam ve bağımlılıkla ilişkili davranışlar da analiz edilmelidir. Sonrasında disiplinler arası bir yaklaşımla psikologlar ve beslenme uzmanlarının sürece dâhil olması önerilmektedir. Bireyin baş etme stratejileri, motivasyon düzeyi ve hedefleri bu uzmanlar tarafından yeniden yapılandırılmalıdır (Kayhan vd., 2021).

Tedavi süreci; sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, alternatif boş zaman aktivitelerinin desteklenmesi, benlik saygısının artırılması ve beden algısının iyileştirilmesini hedeflemelidir. Süreçte bireyin gelişiminin düzenli olarak izlenmesi, tedaviye uyumu artıracaktır (Katra, 2021).

2.5. Kaygı

Kaygı, bireyin gelecekte meydana gelmesi muhtemel tehditlere ya da olumsuz durumlara karşı hissettiği, çoğu zaman bedensel ve bilişsel belirtilerle kendini gösteren doğal bir tepkidir. Belirsizlik, başarısızlık, sosyal değerlendirme ve güvenlik algısıyla ilişkili olarak ortaya çıkabilen bu durum, bireyin çevresel uyaranlara karşı dikkatli ve hazırlıklı olmasını sağlayan işlevsel bir yapıya da sahiptir (Karakaya vd., 2006). Kaygı, çoğu zaman stresli yaşam olaylarına karşı gelişen olağan bir tepki olmakla birlikte, şiddetli ve sürekli hale geldiğinde bireyin günlük yaşamını, ilişkilerini ve psikolojik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Armstrong vd., 2005). Psikolojik danışmanlık ve psikopatoloji alanlarında yapılan çalışmalar, kaygının bireylerin davranışlarını, duygu durumlarını ve baş etme mekanizmalarını doğrudan etkileyen temel bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır (Taşgın, 2006). Kaygı, özellikle ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde bireylerin sosyal, akademik ve mesleki yaşamlarını şekillendiren önemli bir değişkendir. Bu durumun beden algısı, benlik saygısı ve sosyal ilişkilerle doğrudan ilişkili olduğu; ayrıca bireylerin stresle başa çıkma yollarında belirleyici rol oynadığı ifade edilmektedir (Başaran vd., 2009).

Yaşanan kaygı her ne biçimde olursa olsun, birey günlük yaşam sorumluluklarıyla baş etmekte güçlük çekebilir ve zamanla çaresizlik duygusuyla karşı karşıya kalabilir. Bu durum, bireyin kendi iç dünyasıyla olan bağı zayıflatabileceği gibi, öz benliğinden de uzaklaşmasına yol açabilir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan kaygı örüntülerinin, ilerleyen yaşlarda karşılaşılan stresli durumlara karşı bireyin dayanıklılık kapasitesini etkileyebileceği belirtilmektedir. Kaygının yoğun yaşandığı durumlarda birey, sosyal çevresiyle olan ilişkilerini sınırlayabilir, destek ve aidiyet duygularından uzaklaşarak yalnızlık hissini derinleştirebilir (Akınalp, 2013).

Bununla birlikte kaygı, her zaman olumsuz sonuçlar doğuran bir duygu durumu değildir. Uyarıcı ve koruyucu işlevi sayesinde, bireyin olası tehlikeli ya da kırılgan durumlara karşı hazırlıklı olmasını sağlayabilir. Bu özellikleriyle kaygı, bireyin uyum kapasitesini artıran işlevsel bir yön de taşıyabilmektedir (Arpacı, 2019).

2.5.1. Kaygının türleri

2.5.1.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, bireyin belirli bir anda, genellikle tehdit algısıyla ilişkili olarak yaşadığı geçici ve değişken bir kaygı türüdür. Bu kaygı türü, çevresel uyarıcılara bağlı olarak artıp azalabilir ve bireyin o anki duygusal durumunu yansıtır (Kılıçaslan, 2019). Örneğin, bir sınav öncesi yaşanan gerginlik veya beklenmedik bir tehlike anında ortaya çıkan korku durumluk kaygıya örnek olarak gösterilebilir (Doğan, 2010). Bu kaygı, kısa süreli olmasına rağmen, yoğunluğu bireyden bireye değişebilir ve kişinin performansını etkileyebilir.

2.5.1.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, bireyin günlük yaşamında genellikle tehdit olarak algıladığı durumlara karşı kalıcı ve yaygın bir endişe halidir. Kişinin genel kaygı eğilimini ve kaygı yaşama yatkınlığını ifade eder. Sürekli kaygısı yüksek bireyler, çoğu durumda olumsuz düşüncelere odaklanabilir, gereksiz riskler algılayabilir ve stresle başa çıkmakta zorlanabilirler (Gümüş, 2006). Bu kaygı türü, uzun süreli psikolojik rahatsızlıkların temelini oluşturabilir ve tedavi gerektirebilir.

2.5.1.3. Sosyal kaygı

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme, reddedilme veya küçük düşme korkusuyla deneyimlediği yoğun endişe halidir (Kılıç, 2015). Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına veya sosyal durumlarda aşırı korku yaşamasına neden olabilir. Bu kaygı türü, özellikle bireyin özgüvenini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini düşürebilir. (Çınar & Keskin, 2015). Fitness salonu gibi fiziksel

görünümün ön planda olduğu sosyal alanlarda, sosyal görünüş kaygısı adıyla da benzer belirtiler gösterebilir (Meral, 2018).

2.5.2. Sosyal görünüş kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı, bireyin fiziksel görünüşünün diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirileceği korkusu ve buna bağlı olarak ortaya çıkan yoğun kaygı durumudur (Cash & Fleming, 2002). Bu kaygı türü, bireyin sosyal kimlik gelişiminde ve benlik saygısında önemli bir yer tutmakta olup, kişinin sosyal ortamlardaki davranışlarını ve psikolojik durumunu derinden etkileyebilir (Karaağaç, 2020). Sosyal görünüş kaygısı, genellikle sosyal durumlarda beden algısı ve görünüşe dair olumsuz düşüncelerle kendini gösterir ve bireyin sosyal etkileşimlerden kaçınmasına yol açabilir (Ümmet, 2007).

Fitness salonları gibi bedenın görünürlüğünün yüksek olduğu ortamlarda, sosyal görünüş kaygısı daha yoğun hissedilmektedir. Bu ortamlarda bireyler, fiziksel performansları ve beden görünümeleri nedeniyle sürekli olarak başkalarının değerlendirmesine maruz kalmakta ve bu durum kaygı seviyelerini artırmaktadır (Korkmaz & Uslu, 2020).

Sosyal görünüş kaygısının gelişiminde kültürel ve toplumsal faktörler de önemli rol oynamaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalarda, toplumsal güzellik standartlarının özellikle kadınlar üzerinde baskı oluşturduğu, bunun da sosyal görünüş kaygısını artırdığı vurgulanmaktadır (Yaman vd., 2008). Kadın bireylerde sosyal görünüş kaygısı, özgüvenin azalmasına, sosyal çekingenliğin artmasına ve sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Erkeklerde ise bu kaygı daha çok performans ve kas görünümü odaklıdır; ancak her iki cinsiyette de sosyal görünüş kaygısının psikososyal etkileri benzer olduğu yapılan araştırmalar ile ortaya konmuştur (Meral, 2018). Sosyal görünüş kaygısı, bireyin ruh sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Bu kaygı, kişinin depresyon, düşük özsaygı ve sosyal anksiyete bozukluğu gibi psikopatolojik durumlara yatkınlığını artırmaktadır. Sosyal görünüş kaygısı olan bireyler, bedenleriyle ilgili sürekli endişe duydukları için günlük yaşamlarında stres, uyku problemleri ve genel yaşam kalitesinde düşüş yaşayabilmektedir (Demirer, 2010).

2.6. Öz Güven

Öz güven, bireyin kendisine ve sahip olduğu becerilere duyduğu güçlü inancı ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. (Merey, 2010). Öz güveni yalnızca zihinsel bir durum olarak değil, aynı zamanda fiziksel düzeyde etkileri olan bir özellik olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda öz güven, bireyin cesaret, kararlılık ve yüreklilik gibi özellikleriyle bütünleşen hem bilişsel hem davranışsal bileşenler içeren bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Özbek vd., 2017).

Öz güven bireyin kendi davranışlarını kabullenmesiyle ortaya çıkan ve içsel güce dayanarak zorluklarla başa çıkma düşüncesi olarak tanımlamaktadır. Bu özellik, doğuştan gelen bir özellik olmaktan ziyade, yaşam deneyimleriyle gelişen ve zaman içinde bireyin sorun çözme kapasitesine katkı sağlayan bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Gün, 2006).

Sporcular özelinde değerlendirildiğinde ise, bireyin sahip olduğu fiziksel ve zihinsel yeteneklerine olan inancı, bu yetenekleri geliştirme sürecinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Biçer (2011), sporcularda özgüvenin, performansın artırılmasında temel bir unsur olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, kendi kapasitesine güven duymayan ya da becerilerini sorgulayan sporcuların başarıya ulaşma olasılığının sınırlı kalabileceği ileri sürülmektedir.

Kendine güven, bireyde erken gelişim dönemlerinde şekillenmeye başlayan bir kişilik özelliğidir. Bu süreçte kazanılan deneyimler, bireyin özgüven gelişimini doğrudan etkileyebilmektedir. Özgüvenin çocukluk ve ergenlik döneminde edinilen yaşantılarla birlikte zaman içerisinde oluştuğunu ve bu sürecin ani bir şekilde ortaya çıkmadığını ifade etmektedir. Özgüveni yüksek bireylerin, sorunlarla karşılaştıklarında olumlu yaklaşım sergileme eğiliminde olabilecekleri belirtilmektedir. Aile ortamı, sosyal çevre ve eğitim hayatı gibi etkenler, bireyin özgüven gelişiminde destekleyici faktörler arasında yer almaktadır (Soner, 1995).

Özgüven, bireyin kendine olan inancı ve kendini değerli görme duygusudur. Psikoloji literatüründe özgüven, genellikle içsel (iç özgüven) ve dışsal (dış özgüven) bileşenler olarak iki boyutta ele alınmaktadır. İç özgüven, bireyin kendi yeteneklerine, değerlerine ve kendilik algısına dair olumlu inançlarını ifade

ederken; dış özgüven, bireyin sosyal çevreden aldığı geri bildirimlere ve dışsal değerlendirmelere dayalı özgüven biçimidir (Sun, 2015).

İç özgüven, bireyin kendisini koşullardan bağımsız olarak değerli hissetmesi ve özsaygısını koruması anlamına gelir (Ezmeci, 2012). Bu tür özgüven, psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve stresle başa çıkmada önemli bir rol oynamaktadır. İç özgüveni yüksek bireyler, zorluklar karşısında daha kararlı, motive ve esnek davranışlar sergileme eğilimindedir (Altıntaş, 2015).

Dış özgüven ise, sosyal çevreden gelen olumlu ya da olumsuz geri bildirimlere dayalı olarak şekillenir. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde dış özgüven, akranların onayı ve sosyal kabul ile yakından ilişkilidir (Yarımkaya, 2013). Ancak dış özgüven aşırıya kaçtığında, birey dışsal eleştirilere karşı aşırı duyarlı hale gelebilir ve bu durum sosyal anksiyete veya özsaygı dalgalanmalarına yol açabilir (Ezmeci, 2012).

Spor ve egzersiz bağlamında öz güven hem iç hem de dış bileşenlerin etkisi altında gelişir. Düzenli egzersiz yapan bireylerde iç özgüvenin güçlendiği, kendilik algısının olumlu yönde değiştiği görülmüştür (Korkmaz & Uslu, 2020). Öte yandan, sosyal görünüş kaygısının yüksek olduğu fitness salonlarında, dış özgüvenin aşırı ölçüde dışsal onaya bağımlı olması, özgüven sorunlarına ve egzersiz bağımlılığına yol açabilir. Bu nedenle, özgüvenin iç kaynaklardan beslenmesi, bireyin psikolojik sağlığı açısından kritik öneme sahiptir (Deci & Ryan, 2000).

Sonuç olarak, iç ve dış özgüven kavramları bireyin kendilik algısını farklı boyutlarda şekillendirir. Psikolojik iyi oluş ve sağlıklı sosyal işlevsellik için her iki özgüven türünün dengeli bir şekilde desteklenmesi gerekmektedir. Fitness salonu gibi sosyal değerlendirmelerin yoğun olduğu ortamlarda, özellikle iç özgüvenin geliştirilmesine yönelik müdahaleler, bireylerin hem özgüven düzeylerini artırabilir hem de sosyal görünüş kaygısını azaltabilir (Meral, 2018)

2.6.1. Düşük düzeyde öz güven davranışları

Düşük düzeyde öz güven, bireyin kendine yönelik olumsuz algı ve inançlarının davranışlarına yansımalarıdır ve bu durum çeşitli olumsuz psikolojik ve

sosyal sonuçlara yol açmaktadır (Arslan vd., 2015). Öz güveni düşük bireyler, sosyal ortamlarda çekingenlik, kararsızlık ve iletişim güçlüğü gibi davranışlar sergileyebilirler (Damar & Uçan, 2021). Bu bireyler, eleştirilere karşı aşırı hassasiyet gösterebilir ve başarısızlık korkusuyla risk almaktan kaçınabilirler (Orth vd., 2008).

Düşük öz güven, özellikle genç yetişkinlerde sosyal kaygı ve izolasyona sebep olarak, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve depresif belirtilerin artmasına neden olabilmektedir (Sowislo & Orth, 2013). Ayrıca, düşük öz güvenin akademik performans, iş yaşamı ve kişisel gelişim üzerinde olumsuz etkileri olduğu birçok araştırmada ortaya konmuştur. Beden imajı ve sosyal görünüşle ilgili kaygılar, düşük öz güvenin daha belirgin hale gelmesine katkıda bulunmakta ve bu da bireyin sosyal etkileşimlerinden kaçınmasına neden olabilmektedir (Başoğlu, 2007).

Fitness salonu gibi fiziksel görünümün ön planda olduğu sosyal ortamlarda, düşük öz güvenli bireylerin sosyal kaygı düzeylerinin yükseldiği ve egzersiz bağımlılığı gibi zararlı davranışlara yönelme risklerinin arttığı belirtilmiştir. Psikolojik müdahalelerle bu davranışların azaltılması ve öz güvenin desteklenmesi, bireylerin yaşam kalitesini yükseltmede önemli bir adım olarak görülmektedir (Meral, 2018).

2.6.2. Yüksek düzeyde öz güven davranışları

Yüksek düzeyde öz güvene sahip bireyler, genellikle kendilerini sosyal, akademik ve iş yaşamlarında daha başarılı ve etkili hissederler. Bu bireyler, zorluklarla karşılaştıklarında daha olumlu başa çıkma stratejileri kullanmakta, sorunları çözmede kararlı ve motive olmaktadır. Öz güvenin yüksek olması, kişinin risk almasına, yeni deneyimlere açık olmasına ve çevresindeki sosyal ilişkileri daha sağlıklı kurmasına yardımcı olur (Okyay, 2012).

Yüksek öz güvenli bireylerde görülen davranışlar arasında kendini ifade etme becerilerinin gelişmiş olması, sosyal ortamlarda aktif rol alma, eleştirilere karşı daha dayanıklı olma ve stresle başa çıkmada etkili yöntemler kullanma yer almaktadır. Ayrıca, bu bireyler, kişisel hedeflerine ulaşmada daha kararlı ve sabırlıdır. Fitness salonlarına düzenli giden bireylerde yüksek öz güven, sosyal

görünüş kaygısını azaltmakta ve egzersiz motivasyonunu artırmaktadır. Bu durum, kişinin bedeniyle barışık olmasını ve fiziksel aktiviteyi sağlıklı bir şekilde sürdürmesini destekler (Cücelolu, 2003). Sonuç olarak, yüksek düzeyde öz güven, bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir psikolojik faktördür. Psikolojik destek ve eğitim programları aracılığıyla öz güvenin güçlendirilmesi hem bireysel gelişim hem de sosyal uyum açısından kritik öneme sahiptir (Dirik, 2016).

2.6.3. Öz güven düzeyini artırmak için yapılması gerekenler

Öz güven düzeyinin artırılması, bireylerin psikolojik iyi oluşları ve sosyal işlevsellikleri açısından kritik öneme sahiptir. Psikolojik literatürde, öz güveni geliştirmek için çeşitli stratejiler ve müdahaleler önerilmektedir (Okuyay, 2012). Bu müdahalelerin temelinde, bireyin kendine dair inançlarını güçlendirmek ve olumsuz öz algılarını değiştirmek yer almaktadır.

Öncelikle, öz farkındalık geliştirmek öz güvenin artırılmasında önemli bir adımdır. Bireyin kendi güçlü ve gelişime açık yönlerini objektif şekilde değerlendirmesi, olumlu benlik algısını destekler (Eldeleklioğlu, 2004). Bu bağlamda, bireyin başarılarını fark etmesi ve kendini takdir etmesi öz güveni yükselten temel unsurlardan biridir (Sarı, 2016). Müdahaleler arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) öz güven geliştirme açısından en çok uygulanan yöntemlerdendir. BDT, bireyin olumsuz otomatik düşüncelerini tanımlayıp, onları daha gerçekçi ve olumlu düşüncelerle değiştirmesine yardımcı olur. Bu süreç, kişinin kendine dair olumsuz yargılarını azaltarak öz güvenini artırır (Gün, 2006).

Sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi de öz güven gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Aile, arkadaş ve çevreden alınan olumlu geri bildirimler ve destek, bireyin kendine olan güvenini beslemektedir (Öksüz, 2012). Bu nedenle, sosyal ilişkilerin kalitesinin artırılması, bireyin öz güven düzeyinin yükselmesine katkı sağlamaktadır (Eldeleklioğlu, 2004).

Fiziksel aktivite ve egzersiz de öz güven artırıcı etkileriyle literatürde sıkça yer almaktadır. Fitness salonlarına düzenli devam eden bireylerin hem fiziksel sağlıkları hem de özgüvenlerinde anlamlı artışlar gözlemlenmiştir. Egzersiz, kişinin beden algısını iyileştirirken, sosyal etkileşimleri de destekleyerek genel psikolojik

iyilik halini artırır (Meral, 2018). Ayrıca, yeni beceriler öğrenmek ve kişisel hedefler belirlemek, bireylerin öz güvenini yükselten diğer etkili stratejilerdir. Hedeflere ulaşılmasıyla bireylerin başarı deneyimleri artar, bu da kendine olan inancını güçlendirir. Sonuç olarak, öz güven düzeyinin artırılması çok boyutlu bir yaklaşım gerektirir. Bilişsel, sosyal ve fiziksel müdahalelerin bir arada uygulanması, bireyin hem kendini daha iyi tanımasını hem de sosyal ortamlarda daha etkin olmasını sağlar. Öz güvenin geliştirilmesi, bireyin yaşam kalitesini yükseltirken, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz psikolojik durumların önlenmesine de katkı sunar (Kaya, 2017).

Bu araştırmanın temel amacı, düzenli olarak fitness salonlarına devam eden bireylerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerini incelemektir. Ayrıca, bu psikolojik değişkenlerin demografik özellikler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi vb.), egzersiz alışkanlıkları (süre, sıklık, motivasyon) ve sportif geçmiş gibi faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak da çalışmanın alt amaçları arasında yer almaktadır.

Egzersizin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkileri birçok çalışmada vurgulanmıştır (Biddle & Mutrie, 2007). Bununla birlikte, egzersiz davranışı bazı bireylerde bağımlılık düzeyine ulaşabilmekte ve bu durum psikolojik sıkıntılarla ilişkilendirilebilmektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı, özellikle vücut görünümüne önem veren bireylerde daha sık görülmekte ve sosyal görünüş kaygısıyla ilişkili olabilmektedir. Benzer şekilde, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin öz güven düzeylerini artırabileceği yönünde bulgular mevcuttur (Griffiths, 2005).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, bireylerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin çeşitli demografik (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek) ve egzersizle ilişkili faktörlere (sporculuk düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz motivasyonu) göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yürütülmüş, ilişkisel tarama modeline dayalı açıklayıcı bir nicel araştırma deseni benimsenmiştir. Araştırma, nedensel olmayan karşılaştırmalara ve değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesine odaklandığı için betimsel ve karşılaştırmalı analizlerin bir arada kullanıldığı nedensel karşılaştırma ve korelasyonel desen özellikleri taşımaktadır. Bu yönüyle araştırma modeli, mevcut durumun analiz edilmesini, farklı gruplar arasında istatistiksel farkların test edilmesini ve değişkenler arası ilişki desenlerinin ortaya konulmasını sağlayan tarama modeli türlerinden biri olan çok değişkenli ilişkisel desen kapsamında ele alınmıştır (Karasar, 2011).

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Kolay örnekleme ile zaman ve mali tasarruf göz önünde bulundurularak Erzurum il merkezinde bulunan fitness salonları araştırmanın veri toplama merkezleri olarak belirlenmiştir. Veriler 2024 yılı içerisinde toplanmıştır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de düzenli olarak fitness salonuna giden (18 yaş ve üzeri) bireyler oluşturmaktadır. Evrenin tamamına ulaşmanın zaman ve maliyet açısından güç olması nedeniyle, örneklem alınmasına karar verilmiştir. Örneklem seçiminde araştırmacılar kullanılan ölçek madde sayısının en az 5 ile 10 katı arasında olması gerektiğini belirtmektedirler (Tavşancıl, 2006). Bu araştırmada kullanılan ölçek madde toplam sayısı 66 olduğu için 330- 660 arasında bir katılımcı sayısına ulaşılması gerekmektedir. Araştırmada dahil edilme kriterlerini sağlayan 395 katılımcıya ulaşılmıştır. Eksik, hatalı ve uç değerlerdeki verilerin ayıklanması sonrasında 357 veri analizlere tabi tutulmuştur. Örneklem

olarak Erzurum’da bulunan aktif olarak fitness salonuna devam eden 97 kadın ve 260 erkek olmak üzere toplam 357 birey değerlendirilmiştir. Araştırmada dahil edilme kriterleri olarak; 18 yaş üzerinde olmak, egzersize devam etmede her hangi bir fiziksel ve ruhsal engeli bulunmamak, en az 3 ay ve yine en az haftada 2 gün düzenli olarak egzersiz veya fitness salonlarına devam etmek koşulları aranmıştır. Verilerin toplanması “*Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)*, *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)* ve *Öz-Güven Ölçeği*” aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeklere ait bilgiler veri toplama araçları bölümünde sunulmuştur.

3.4. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durumu, mesleği, sporculuk özgeçmişi, haftada kaç gün devam ettiği, fitness salonuna gitme nedeni ve ne zamandır fitness salonuna gittiği gibi bilgileri istenmiştir

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Tekkurşun Demir vd., (2017) tarafından yetişkin bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları yapılmış bir ölçeğe sahiptir. Ölçek, toplam 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: (1) Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, (2) Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, (3) Tolerans Gelişimi ve Tutku. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,88 olarak bulunmuş olup, alt boyutlar için sırasıyla 1. alt boyut 0,83, 2. alt boyut 0,79 ve 3. alt boyut 0,77 değerleri elde edilmiştir (Tekkurşun Demir vd., 2017).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 16 maddeden oluşan ve 5’li Likert tipi (1 = Hiç Uygun Değil, 5 = Tamamen Uygun) bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin 1. maddesi ters kodlanmaktadır. Tek boyutlu yapısıyla sosyal görünüş kaygısını ölçen SGKÖ’de alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80’dir (Doğan, 2010).

Öz-Güven Ölçeği:

Öz-Güven Ölçeği, Akın (2007) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik ile güvenirlik çalışmaları yapılmış, toplam 33 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33, en yüksek puan ise 165'tir. Olumsuz madde içermeyen bu ölçekte, yüksek puan yüksek öz güven düzeyini göstermektedir. Toplam puan, madde sayısına (33) bölünerek bireyin öz güven düzeyi hakkında değerlendirme yapılabilir. Öz-Güven Ölçeği'nde elde edilen ortalama puan 2,5'in altında ise düşük, 2,5 ile 3,5 arasında ise orta, 3,5 ve üzerinde ise yüksek düzeyde öz güveni ifade etmektedir (Akın, 2007).

3.5. Verilerin Toplanması

Gönüllülük ilkesi doğrultusunda araştırmanın amacı açıklanıp gizlilik esasından bahsedilerek veriler yüz yüze anket aracılığıyla toplanmıştır. Helsinki Deklasyonu çerçevesinde Erzurum ili merkezinde bulunan fitness salonları veri toplama merkezlerini oluşturmuştur.

3.6. Verilerin Analizi

Betimsel nitelikteki araştırmada elde edilen verilerden eksik ve hatalı doldurulan veriler çıkarıldıktan sonra SPSS v.26.0 Paket Programı toplanan verilerin uç değerler çıkarılması işlemi uygulanmıştır. 357 katılımcının verileri analizlere tabi tutulmuştur. İlk olarak katılımcıların demografik özellikleri ve ölçek puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış; dağılımların normal olup olmadığını değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında kalması, verilerin normal dağılım gösterdiğini ve parametrik testlerin uygulanabilir olduğunu göstermiştir (Tabachnick & Fidell, 2007). Daha sonra katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinin çeşitli demografik ve egzersizle ilgili değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla betimsel ve çıkarımsal istatistiksel analizler uygulanmıştır. Kullanılan ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiş ve tüm ölçeklerin güvenilir olduğu belirlenmiştir. İki gruplu değişkenler olan cinsiyet ve medeni duruma göre gruplar

arası farkları test etmek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi kullanılmıştır. Mezuniyet düzeyi, yaş grubu, meslek, sporculuk düzeyi, egzersiz süresi, haftalık egzersiz sıklığı ve egzersiz motivasyonu gibi çok kategorili değişkenlere göre farkları belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış, anlamlı fark saptanan değişkenlerde grup içi farklılıkları belirlemek üzere Tukey HSD post-hoc testi gerçekleştirilmiştir. Son olarak, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış ve egzersiz bağımlılığı ile öz güven arasında pozitif yönlü; sosyal görünüş kaygısı ile öz güven arasında ise anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3.7. Araştırmanın Etik İlkeleri

Bu çalışma tez yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği kurallarına uyulmuştur. Çalışma, Erzurum Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 30.03.2023 tarihinde yapılan 04 sayılı toplantısında alınan 09 sayılı karar ile yayın etiğine uygunluk için gerekli resmi izinler alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan toplanan verilerin analizleri sonucunda oluşturulan tablolara ilişkin bilgiler sunulmuştur. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri Frekans ve Yüzde Dağılımları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	97	27,2
	Erkek	260	72,8
Medeni Durum	Evli	54	15,1
	Bekar	303	84,9
Mezuniyet	Lise	155	43,4
	Önlisans	40	11,2
	Lisans	129	36,1
	Lisansüstü	33	9,2
Yaş	18-0	106	29,7
	21-23	73	20,4
	24-26	75	21,0
	27-29	48	13,4
	30 ve üstü	55	15,4
Meslek	Ev hanımı	15	4,2
	Kamu çalışanı	82	23,0
	Özel sektör çalışanı	107	30,0
	Öğrenci	153	42,9
Sporculuk	Milli sporcu	25	7,0
	Lisanslı sporcu	92	25,8
	Milli ve lisanslı sporcudeğil	240	67,2
Kaç Aydır Yapıyorsun	3-5 ay	159	44,5
	6-8 ay	40	11,2
	9-11 ay	100	28,0
Haftalık Kaç Gün	12 ay ve üstü	58	16,2
	2-3 gün	93	26,1
	4-5 gün	234	65,5
	Her zaman	30	8,4
Neden Gidiyorsun	Sağlıklı olduğu için	174	48,7
	Popüler olduğu için	30	8,4
	Rekabeti sevdiğim için	31	8,7
	Fiziksel yapım elverişli olduğu için	75	21,0
	Profesyonel olmak istediğim için	47	13,2

Çalışmaya katılan toplam 357 bireyin büyük çoğunluğunu erkek katılımcılar (%72,8) oluştururken, kadın katılımcı oranı %27,2'dir. Medeni durum dağılımına bakıldığında katılımcıların %84,9'unun bekar, %15,1'inin ise evli olduğu görülmektedir. Eğitim düzeyi açısından katılımcıların önemli bir kısmı lise (%43,4) ve lisans (%36,1) mezunu iken, önlisans mezunları %11,2 ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireyler %9,2 oranındadır. Yaş dağılımı incelendiğinde en yoğun grubu 18–20 yaş arası bireyler oluşturmakta (%29,7), ardından 24–26 yaş (%21,0), 21–23 yaş (%20,4), 30 ve üzeri yaş grubu (%15,4) ve 27–29 yaş grubu (%13,4) gelmektedir. Mesleki dağılımda öğrenciler %42,9 ile en büyük grubu oluştururken, özel sektör çalışanları (%30,0) ve kamu çalışanları (%23,0) takip etmektedir; ev hanımlarının oranı ise %4,2'dir. Sporculuk düzeyine göre katılımcıların %7,0'ı milli sporcu, %25,8'i lisanslı sporcu ve %67,2'si ise sedanter birey olarak sınıflandırılmıştır. Egzersiz süresi açısından katılımcıların çoğunluğu 3–5 aydır (%44,5) egzersiz yaptığını belirtirken, 9–11 ay arası (%28,0), 12 ay ve üzeri (%16,2) ve 6–8 ay (%11,2) grupları daha düşük oranlardadır. Haftalık egzersiz sıklığında ise katılımcıların %65,5'i haftada 4–5 gün egzersiz yaptığını bildirmiş, %26,1'i 2–3 gün, %8,4'ü ise her gün egzersiz yaptığını belirtmiştir. Katılımcıların egzersiz yapma motivasyonları incelendiğinde en sık bildirilen nedenin “sağlıklı olmak” (%48,7) olduğu görülmekte, bunu fiziksel uygunluk (%21,0) ve profesyonel hedef (%13,2) takip etmektedir. Diğer motivasyon kaynaklarından “popülerlik” ve “rekabet” ise daha düşük oranlarda bildirilmiştir (%8,4 ve %8,7). Bu bulgular, örneklemin ağırlıklı olarak genç, bekar, öğrenci ve erkek bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Ölçek Güvenirlikleri

DEĞİŞKENLER	N	$\bar{x}$	ss	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Egzersiz Bağımlılığı	357	3,29	0,72	-,050	-,412	0,87
Sosyal Görünüş Kaygısı	357	1,89	0,84	1,08	,957	0,94
Öz Güven	357	4,10	0,71	-,875	,230	0,96

Tablo 2 incelendiğinde, çalışmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin orta düzeyde ($\bar{x} = 3,29$, $SS = 0,72$), sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük ($\bar{x} = 1,89$, $SS = 0,84$) ve öz güven düzeylerinin ise yüksek ($\bar{x} = 4,10$, $SS = 0,71$) olduğu görülmektedir. Değişkenlerin dağılımları değerlendirildiğinde, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ± 1 sınırları içinde kaldığı ve değişkenlerin normal dağılım sergilediği anlaşılmaktadır. Cronbach's Alpha değerleri sırasıyla egzersiz bağımlılığı için 0,87, sosyal görünüş kaygısı için 0,94 ve öz güven için 0,96'dır. Bu bulgular, kullanılan ölçeklerin yeterli düzeyde güvenilir ölçümler sunduğunu göstermektedir.

Tablo 4.3. Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Arasındaki İlişkilere Ait Korelasyon Analizi

	1	2	3
1 Egzersiz Bağımlılığı	1.0		
2 Sosyal Görünüş Kaygısı	-,120*	1.0	
3 Öz Güven	,244**	-,518**	1.0

*, $p < 0,05$, **, $p < 0,01$

Tablo 3'de, Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Egzersiz Bağımlılığı ile Sosyal Görünüş Kaygısı arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,120$, $p < .05$). Bu sonuç, egzersize daha fazla bağlılık gösteren bireylerin sosyal görünüşe ilişkin kaygılarının daha düşük olabileceğini göstermektedir. Egzersiz Bağımlılığı ile Öz Güven arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = 0,244$, $p < .01$). Bu bulgu egzersiz bağımlılığı arttıkça öz güven arttığını göstermekte. En güçlü ilişki ise Sosyal Görünüş Kaygısı ile Öz Güven arasında saptanmış, bu iki değişken arasında negatif yönlü ve orta düzeyde güçlü bir korelasyon bulunmuştur ($r = -0,518$, $p < .01$). Bu bulgu, sosyal görünüşe ilişkin artan kaygının öz güven düzeyini anlamlı biçimde düşürebileceğini ortaya koymaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Evli	54	3,36	,66	,765	,445
	Bekar	303	3,28	,73		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Evli	54	1,87	,84	-,145	,885
	Bekar	303	1,89	,84		
Öz Güven	Evli	54	4,11	,84	,076	,939
	Bekar	303	4,10	,69		

*, $p < 0,05$

Tablo 4'te, bireylerin medeni durumlarına göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasındaki farklılık bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı puanları evli ($\bar{x} = 3,36$, $SS = 0,66$) ve bekar ($\bar{x} = 3,28$, $SS = 0,73$) bireyler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t = 0,765$, $p = ,445$). Benzer şekilde, Sosyal Görünüş Kaygısı düzeylerinde de evli ($\bar{x} = 1,87$, $SS = 0,84$) ve bekar ($\bar{x} = 1,89$, $SS = 0,84$) bireyler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -0,145$, $p = ,885$). Öz Güven düzeyleri açısından da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (evli: $\bar{x} = 4,11$, $SS = 0,84$; bekar: $\bar{x} = 4,10$, $SS = 0,69$; $t = 0,076$, $p = ,939$). Üç değişken açısından da p değerlerinin .05'in üzerinde olması, medeni durumun bireylerin egzersiz davranışları, fiziksel görünümüne ilişkin kaygıları ve öz yeterlik algıları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 4.5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Kadın	97	3,32	,76	,548	,584
	Erkek	260	3,28	,71		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Kadın	97	1,92	,87	,344	,731
	Erkek	260	1,88	,83		
Öz Güven	Kadın	97	4,06	,77	-,560	,576
	Erkek	260	4,11	,69		

*, $p < 0,05$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı puanları açısından kadın ($\bar{x} = 3.32$, $SS = 0.76$) ve erkek ($\bar{x} = 3.28$, $SS = 0.71$) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 0.55$, $p = .584$). Benzer şekilde, sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde de kadın ($\bar{x} = 1.92$, $SS = 0.87$) ve erkek ($\bar{x} = 1.88$, $SS = 0.83$) katılımcılar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($t = 0.34$, $p = .731$). Öz güven düzeylerine ilişkin bulgular da cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir (kadınlar için $\bar{x} = 4.06$, $SS = 0.77$; erkekler için $\bar{x} = 4.11$, $SS = 0.69$; $t = -0.56$, $p = .576$). Bu sonuçlar, çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Tüm değişkenlerde $p > .05$ olması, cinsiyetin bu psikososyal değişkenler üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını göstermektedir.

Tablo 4.6. Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) Lise	33	3,30	,78	,065	,978	-
	B) Ön lisans	40	3,28	,62			
	C) Lisans	129	3,29	,69			
	D) Lisansüstü.	155	3,24	,71			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) Lise	33	1,98	,93	2,90	,035*	A>C B>C
	B) Ön lisans	40	2,10	,94			
	C) Lisans	129	1,76	,70			
	D) Lisansüstü.	155	1,73	,67			
Öz Güven	A) Lise	33	4,08	,78	2,30	,077	-
	B) Ön lisans	40	3,87	,74			
	C) Lisans	129	4,20	,61			
	D) Lisansüstü.	155	4,08	,66			

*; $p < 0,05$

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiş, anlamlı fark bulunan değişken için post-hoc analiz olarak Tukey HSD testi uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı puanlarında lise ($\bar{x} =$

3,30), önlisans ($\bar{x} = 3,28$), lisans ($\bar{x} = 3,29$) ve lisansüstü ($\bar{x} = 3,24$) grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F = 0,065$, $p = ,978$). Öz Güven düzeylerinde de gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($F = 2,30$, $p = ,077$). Buna karşılık, Sosyal Görünüş Kaygısı değişkeninde gruplar arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F = 2,90$, $p = ,035$). Tukey HSD testi sonucunda, sosyal görünüş kaygısının lise ($\bar{x} = 1,98$) ve önlisans ($\bar{x} = 2,10$) düzeyindeki bireylerde, lisans ($\bar{x} = 1,76$) düzeyindeki bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin fiziksel görünüme ilişkin kaygılarının azaldığını göstermektedir. Diğer yandan, egzersiz bağımlılığı ve öz güven değişkenlerinde eğitim düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

Tablo 4.7. Katılımcıların Yaş Gruplarına Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) 18-20 yaş	106	3,42	,73	1,38	,238	-
	B) 21-23	73	3,27	,75			
	C) 24-26	75	3,23	,72			
	D) 27-29	48	3,22	,74			
	E) 30 ve üstü	55	3,19	,64			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) 18-20	106	2,18	,98	5,10	,001*	A>B,C
	B) 21-23	73	1,73	,77			
	C) 24-26	75	1,69	,67			
	D) 27-29	48	1,86	,71			
	E) 30 ve üstü	55	1,85	,80			
Öz Güven	A) 18-20	106	4,03	,74	,776	,541	-
	B) 21-23	73	4,10	,62			
	C) 24-26	75	4,21	,62			
	D) 27-29	48	4,04	,74			
	E) 30 ve üstü	55	4,13	,85			

*; $p < 0,05$

Katılımcıların yaş gruplarına göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasındaki farklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş, anlamlı fark saptanan değişken için post-hoc analiz olarak Tukey HSD testi uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı puanları açısından 18–20 yaş ($\bar{x} = 3,42$) grubu diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek ortalamaya sahip

olmasına rağmen, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F = 1,386$, $p = ,238$). Benzer şekilde, Öz Güven düzeylerinde de yaş grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F = 0,776$, $p = ,541$). Buna karşılık, Sosyal Görünüş Kaygısı değişkeninde yaşa bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir ($F = 5,108$, $p = ,001$). Tukey HSD testi sonuçlarına göre, 18–20 yaş grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi ($\bar{x} = 2,18$), hem 21–23 yaş grubuna ($\bar{x} = 1,73$) hem de 24–26 yaş grubuna ($\bar{X} = 1,69$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç, genç yaş grubundaki bireylerin beden imajına ve sosyal görünüme ilişkin daha yüksek düzeyde kaygı duyduğunu ortaya koymaktadır. Genel olarak, yaş ilerledikçe sosyal görünüme ilişkin kaygıların azaldığı ancak egzersiz bağımlılığı ve öz güven düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir şekilde değişmediği anlaşılmaktadır.

Tablo 4.8. Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) Ev hanımı	15	2,92	,73	1,98	,116	-
	B) Kamu çalışanı	82	3,22	,60			
	C) Özel sektör çalışanı	107	3,30	,77			
	D) Öğrenci	153	3,36	,74			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) Ev hanımı	15	2,53	,84	8,28	,000*	A>B,C
	B) Kamu çalışanı	82	1,79	,76			
	C) Özel sektör çalışanı	107	1,65	,71			
	D) Öğrenci	153	2,04	,90			
Öz Güven	A) Ev hanımı	15	3,57	1,02	9,47	,000*	A<B,C C>D
	B) Kamu çalışanı	82	4,15	,64			
	C) Özel sektör çalışanı	107	4,34	,63			
	D) Öğrenci	153	3,96	,71			

*; $p < 0,05$

Katılımcıların meslek durumlarına göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile karşılaştırılmış, anlamlı farklılık bulunan değişkenler için Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı puanları meslek gruplarına göre farklılık göstermesine karşın, bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F = 1,98$, $p = ,116$).

Buna karşın, Sosyal Görünüş Kaygısı değişkeni açısından meslek grupları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 8,28$, $p < ,001$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre ev hanımı katılımcıların sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ($\bar{x} = 2,53$), kamu çalışanları ($\bar{x} = 1,79$) ve özel sektör çalışanlarına ($\bar{x} = 1,65$) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, Öz Güven değişkeninde de meslek grupları arasında anlamlı farklar gözlenmiştir ($F = 9,47$, $p < ,001$). Ev hanımlarının öz güven düzeyi ($\bar{x} = 3,57$), hem kamu çalışanlarından ($\bar{x} = 4,15$) hem de özel sektör çalışanlarından ($\bar{x} = 4,34$) anlamlı düzeyde daha düşüktür. Ayrıca öğrencilerin öz güven düzeyleri ($\bar{x} = 3,96$), özel sektör çalışanlarına göre daha düşük bulunmuştur. Bu bulgular, bireylerin mesleki statülerinin hem sosyal görünüşe ilişkin algılarını hem de öz güven düzeylerini etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Çalışma yaşamının bireysel psikososyal kaynaklar üzerindeki potansiyel etkilerine dikkat çekilmesi açısından bu veriler anlamlıdır.

Tablo 4.9. Sporculuk Düzeyine Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) Milli sporcu	25	3,47	,75	2,54	,080	-
	B) Lisanslı sporcu	92	3,39	,70			
	C) sedanter	240	3,23	,72			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) Milli sporcu	25	1,67	,97	2,84	,060	-
	B) Lisanslı sporcu	92	1,76	,84			
	C) sedanter	240	1,96	,81			
Öz Güven	A) Milli sporcu	25	4,34	,47	5,81	,003*	B>C
	B) Lisanslı sporcu	92	4,26	,65			
	C) sedanter	240	4,01	,74			

*; $p < 0,05$

Tablo 9'da katılımcıların sporculuk düzeylerine göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri karşılaştırılmıştır. Egzersiz bağımlılığı açısından milli sporcular ($\bar{x} = 3,47$), lisanslı sporcular ($\bar{x} = 3,39$) ve sedanter bireyler ($\bar{x} = 3,23$) arasında fark olduğu görülse de bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeye ulaşmamıştır ($F = 2,54$, $p = ,080$). Sosyal Görünüş Kaygısı

açısından gruplar arasında anlamlı fark tespit edilememiştir ($F = 2,84$, $p = ,060$). Buna karşılık, Öz Güven düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 5,81$, $p = ,003$). Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre, lisanslı sporcuların öz güven düzeyleri ($\bar{x} = 4,26$) sedanter bireylerin öz güven düzeylerine ($\bar{x} = 4,01$) kıyasla anlamlı düzeyde yüksektir. Milli sporcuların ise en yüksek öz güven puanına sahip olduğu ($\bar{x} = 4,34$) gözlemlenmiştir.

Tablo 4.10. Egzersiz Süresine Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) 3-5 ay	159	3,22	,71	1,01	,386	-
	B) 6-8 ay	40	3,38	,84			
	C) 9-11	100	3,35	,63			
	D) 12 ay ve üstü	58	3,32	,81			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) 3-5 ay	159	2,14	,91	9,58	,000*	A>B, C, D
	B) 6-8 ay	40	1,65	,79			
	C) 9-11	100	1,77	,78			
	D) 12 ay ve üstü	58	1,58	,55			
Öz Güven	A) 3-5 ay	159	3,92	,78	7,46	,000*	A<B, D
	B) 6-8 ay	40	4,34	,55			
	C) 9-11	100	4,13	,66			
	D) 12 ay ve üstü	58	4,35	,57			

*; $p < 0,05$

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma sürelerine göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasındaki farklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş, anlamlı farklılık bulunan değişkenler için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 1,01$, $p = ,386$), bu da egzersiz süresi uzadıkça bağımlılık düzeyinde anlamlı bir artış olmadığını göstermektedir. Buna karşın, Sosyal Görünüş Kaygısı açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($F = 9,58$, $p < ,001$). Post-hoc analizler sonucunda, 3–5 ay süredir egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin, diğer tüm gruplara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli egzersiz süresi arttıkça bireylerin beden imajı ve sosyal görünüme dair kaygılarının

azaldığını göstermektedir. Ayrıca, Öz Güven düzeyleri açısından da gruplar arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($F = 7,46$, $p < ,001$). Özellikle, 6–8 ay ve 12 ay üzeri düzenli egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeyleri, 3–5 ay arası egzersiz yapan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.11. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) 2-3 gün	93	3,24	,72	,338	,713	
	B) 4-5 gün	234	3,31	,72			
	C) Her gün	30	3,33	,78			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) 2-3 gün	93	2,13	,82	7,78	,000*	A>B
	B) 4-5 gün	234	1,76	,80			
	C) Her gün	30	2,11	1,01			
Öz Güven	A) 2-3 gün	93	3,80	,80	11,58	,000*	A<B, C
	B) 4-5 gün	234	4,21	,65			
	C) Her gün	30	4,16	,67			

*; $p < 0,05$

Tablo 11’de, katılımcıların haftalık egzersiz sıklıklarına göre Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasındaki farklar tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiş, anlamlı bulunan değişkenlerde Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı açısından 2–3 gün ($\bar{x} = 3,24$), 4–5 gün ($\bar{x} = 3,31$) ve her gün egzersiz yapan bireyler ($\bar{x} = 3,33$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F = 0,338$, $p = ,713$). Buna karşın, Sosyal Görünüş Kaygısı düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($F = 7,78$, $p < ,001$). Post-hoc analize göre, 2–3 gün egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, 4–5 gün egzersiz yapan bireylerden anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu bulgu, haftalık egzersiz sıklığı arttıkça bireylerin sosyal görünüşe ilişkin kaygılarının azaldığını göstermektedir. Ayrıca, Öz Güven düzeylerinde de anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($F = 11,58$, $p < ,001$). Haftada 4–5 gün veya her gün egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeyleri, haftada yalnızca 2–3 gün egzersiz yapan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.12. Egzersiz Yapma Nedenine Göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	N	$\bar{x}$	Ss	F	p	Post-Hoc (Tukey)
Egzersiz Bağımlılığı	A) Sağlıklı olduğu için	174	3,15	,69	6,90	,000*	E>A, B, C, D
	B) Popüler olduğu için	30	3,17	,62			
	C) Rekabeti sevdiğim için	31	3,42	,65			
	D) Fiziksel yapım elverişli olduğu için	75	3,34	,73			
	E) Profesyonel olmak istediğim için	47	3,73	,76			
Sosyal Görünüş Kaygısı	A) Sağlıklı olduğu için	174	1,96	,85	11,29	,000*	B>A, C, D, E
	B) Popüler olduğu için	30	2,65	,82			
	C) Rekabeti sevdiğim için	31	1,67	,53			
	D) Fiziksel yapım elverişli olduğu için	75	1,79	,78			
	E) Profesyonel olmak istediğim için	47	1,47	,70			
Öz Güven	A) Sağlıklı olduğu için	174	4,06	,71	12,62	,000*	B<A, C, D, E A<E
	B) Popüler olduğu için	30	3,37	,79			
	C) Rekabeti sevdiğim için	31	4,22	,58			
	D) Fiziksel yapım elverişli olduğu için	75	4,22	,60			
	E) Profesyonel olmak istediğim için	47	4,44	,58			

*; $p<0,05$

Katılımcıların egzersiz yapma motivasyonlarına göre Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) ile incelenmiş, anlamlı farklılık bulunan değişkenlerde Tukey HSD post-hoc testi uygulanmıştır. Egzersiz bağımlılığı düzeyleri açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($F = 6,90, p < ,001$). Özellikle, “profesyonel olmak istediği için” egzersiz yapan bireylerin bağımlılık düzeyleri ($\bar{x} = 3,73$), diğer tüm gruplardan anlamlı biçimde yüksektir. Sosyal Görünüş Kaygısı açısından da gruplar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($F = 11,29, p < ,001$); “popüler olduğu için” egzersiz yapan bireyler ($\bar{x} = 2,65$), diğer tüm gruplardan anlamlı derecede daha yüksek sosyal görünüş kaygısına sahiptir. Öz Güven düzeyleri de motivasyon kaynaklarına göre anlamlı şekilde farklılık göstermiştir ($F = 12,62, p < ,001$). “Profesyonel olmak istediği için” egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeyleri ($\bar{x} = 4,44$) hem “sağlıklı olmak için” egzersiz yapan bireylerden hem de diğer gruplardan anlamlı biçimde yüksektir. Öte yandan, “popüler olduğu için” egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeylerinin ($\bar{x} = 3,37$) en düşük seviyede olduğu görülmüştür.

5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda “Egzersiz bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven” düzeylerini konu alan çalışmaların benzer çalışmalar ile ilişkileri ve farklılıklarına ilişkin bilgiler sunulacaktır. Araştırmanın birinci hipotezi olan “Egzersiz Bağımlılığı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Güven düzeyleri arasındaki ilişki var mıdır?” hipotezi sonucunda, egzersiz bağımlılığı ile öz güven arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, egzersize olan bağımlılık arttıkça bireylerin öz güven düzeylerinde de artış yaşandığını göstermektedir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında zayıf düzeyde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. En güçlü ilişki ise sosyal görünüş kaygısı ile öz güven arasında saptanmış olup bu iki değişken arasında orta düzeyde negatif ve anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Bu bulgular, bireylerin egzersiz düzeyi arttıkça dış görünüşe dair kaygılarının azaldığını ve bunun da öz güveni olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Cash ve Pruzinsky (2002) beden imajı ile öz saygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu; olumsuz beden algısının düşük öz güvenle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tersine, Grieve (2007) bazı erkek katılımcılarda dış görünüşe yönelik kaygı ile öz güven arasında daha zayıf bir ilişki bulunduğunu belirterek bu ilişkinin cinsiyete göre farklılaşabileceğini ifade etmiştir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda katılımcıların medeni durumlarının egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermektedir. Bu durum, medeni durumun bireylerin egzersiz alışkanlıkları ve psikolojik durumları üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer sonuçlar bulunmaktadır. Schuch vd. (2017) yaptıkları araştırmada, medeni durumun fiziksel aktivite katılımı ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu belirtmiştir. Sonuçlar, bireyin medeni durumundan ziyade sosyal çevre, destek sistemleri ve bireysel psikolojik kaynakların egzersiz alışkanlıkları ve psikolojik sağlığı üzerinde daha etkili

olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven gibi değişkenlerin medeni durumdan bağımsız olarak değerlendirilmesi gerektiği söylenebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadın ve erkek bireyler arasında egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinde anlamlı bir farkın bulunmaması, bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Hausenblas ve Downs (2002) yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığı düzeylerinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Ingledew ve Sullivan (2002) da düzenli egzersiz yapan bireyler arasında erkek ve kadınlar arasında egzersize yönelik motivasyon ve bağlılık düzeylerinin büyük ölçüde benzer olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal görünüş kaygısı açısından elde edilen bulgular da literatürdeki bazı araştırmalarla örtüşmektedir. Bu alandaki bazı çalışmalarda kadın bireylerin erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal görünüş kaygısı yaşadığını göstermiştir (McCabe vd., 2005). Bu durum, sosyal görünüş kaygısının sadece cinsiyetten değil; beden algısı, toplumsal normlar ve medya etkisi gibi çeşitli faktörlerden etkilendiğini göstermektedir. Araştırmacılar, düzenli egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeylerinin genel olarak yüksek olduğunu, ancak bu durumun cinsiyetten ziyade egzersiz süresi ve sıklığı gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu vurgulamışlardır. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven üzerinde tek başına belirleyici bir etken olmadığını, bireysel farklılıklar ve yaşam tarzı özelliklerinin daha etkili olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda katılımcıların eğitim düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı ve öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Egzersiz bağımlılığı lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü bireyler arasında benzer düzeylerde seyretmiştir.

Benzer şekilde öz güven düzeyleri açısından da gruplar arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Buna karşılık, sosyal görünüş kaygısı değişkeninde eğitim düzeyine göre anlamlı fark tespit edilmiştir. Lise ve ön lisans düzeyindeki bireylerin sosyal görünüş kaygısı, lisans ve lisansüstü düzeyindekilere göre daha yüksektir. Bu durum, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin beden imajı konusundaki toplumsal baskılara daha az duyarlı hale geldiklerini ve benlik algılarının daha olumlu bir yönde geliştiğini göstermektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda araştırma verilerine göre egzersiz bağımlılığı ve öz güven düzeyleri yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak, sosyal görünüş kaygısı değişkeninde anlamlı fark tespit edilmiştir. Özellikle 18–20 yaş grubundaki bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi, 21–23 ve 24–26 yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Yaş gruplarına göre yapılan analizde, egzersiz bağımlılığı ve öz güven düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaması, bu psikolojik değişkenlerin genç erişkin yaş aralığında göreceli olarak sabit kaldığını göstermektedir. Bu durum, egzersiz alışkanlıkları ve öz yeterlik algılarının erken yetişkinlik döneminde stabil olabileceğini desteklemektedir (Dishman vd., 2010). Öte yandan, sosyal görünüş kaygısının 18-20 yaş grubunda anlamlı biçimde yüksek olması, genç yetişkinlerin beden algısı ve dış görünüşle ilgili endişelerinin ergenlik sonrası dönemde daha yoğun olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde Tiggemann ve Lynch (2001), genç kadınlarda sosyal görünüş kaygısının yaşla birlikte azaldığını ve bu kaygıların ergenlikten genç erişkinliğe geçişte en yüksek seviyeye ulaştığını belirtmiştir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri meslek durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi yaptığım araştırma sonuçlarına göre meslek gruplarına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Özellikle ev hanımı bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi, kamu ve özel sektör çalışanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aynı zamanda, ev hanımlarının öz güven düzeyi, kamu ve özel sektör çalışanlarına göre anlamlı

düzeyde daha düşüktür. Öğrencilerin öz güveni ise özel sektör çalışanlarına kıyasla daha düşük bulunmuştur.

Bu çalışmada, katılımcıların meslek durumlarına göre sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle ev hanımlarının sosyal görünüş kaygısı diğer meslek gruplarına göre anlamlı derecede yüksek, öz güven düzeyleri ise daha düşük çıkmıştır. Bu sonuçlar, mesleki statünün bireylerin psikososyal durumları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Mesleki statünün psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğu ve mesleki destek programlarının önemini artırdığı söylenebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri sporculuk düzeylerine göre (milli, lisanslı, sedanter) anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda analizlere göre katılımcıların sporculuk düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak öz güven düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Özellikle milli sporcuların ve lisanslı sporcuların, sedanter bireylere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek öz güven düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgular, sportif geçmişi olan bireylerin bedenlerine ve yeterliklerine duyduğu güvenin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Scanlan ve Lewthwaite (1986) sporcularda özgüvenin, performans ve psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, sporun bireylerin öz yeterlik algılarını güçlendirdiği ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı söylenebilir. Öte yandan, egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısında anlamlı fark bulunmaması, bu psikolojik değişkenlerin sporculuk düzeyinden bağımsız olarak bireysel farklılıklara, motivasyonlara ve çevresel faktörlere daha çok bağlı olabileceğini düşündürmektedir (Markland & Hardy, 1993).

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri egzersiz yapma süresine (kaç aydır düzenli yaptığına) göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda analizlere bakıldığında katılımcıların düzenli egzersiz yapma sürelerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark. Bu sonuç, bireyin egzersiz süresi uzadıkça fiziksel aktiviteye olan bağlılığın belirli bir noktadan sonra sabitlenebileceğini

düşündürmektedir. Ancak sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle 3–5 aydır egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri, daha uzun süreli egzersiz yapan bireylerle karşılaştırıldığında belirgin şekilde yüksektir. Buna karşın, 6–8 ay ve 12 ay üzeri egzersiz yapan bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ve öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular, düzenli egzersizin psikolojik etkilerinin kısa sürede değil, orta ve uzun vadede daha belirgin hale geldiğini göstermektedir Benzer şekilde, McAuley vd. (2000) yaptıkları çalışmada, egzersiz süresi uzadıkça bireylerin öz yeterlik ve benlik saygılarında olumlu artışlar gözlemlendiğini bildirmiştir. Ayrıca, Fox (2003) tarafından sunulan fiziksel benlik algısı modeli beden çekiciliği bileşenini içerir ve egzersizin fiziksel benlik ve özsaygı üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren literatür (örneğin meta-analiz bulguları) bu bağlamda beden algısı ve özgüven arasında pozitif ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri haftalık egzersiz sıklıklarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hipotezi sonucunda araştırma bulgularına göre, haftalık egzersiz sıklığına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, bireyin haftada kaç gün egzersiz yaptığı ile egzersiz bağımlılığı düzeyinin doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Ancak sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri açısından gruplar arasında anlamlı farklar gözlenmiştir. Haftada 2–3 gün egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı haftada 4–5 gün egzersiz yapan bireylere göre daha yüksektir. Ayrıca haftada 4–5 gün ve her gün egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeyleri haftada 2–3 gün egzersiz yapanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Düzenli ve sık egzersiz yapan bireylerin vücutlarındaki değişimleri daha çabuk fark etmeleri, sosyal ortamlarda daha rahat hissetmeleri ve başarı duygusu yaşamaları olasıdır. Sosyal görünüş kaygısının haftalık egzersiz sıklığı arttıkça azalması, düzenli egzersizin bireylerin beden imajı ve dış görünüş kaygılarını azaltmada olumlu bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, öz güven düzeylerinin haftada 4-5 gün veya her gün egzersiz yapanlarda daha yüksek bulunması, fiziksel aktivitenin psikolojik iyilik hali ve özgüven artışına katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, McAuley vd. (2000) egzersiz ve öz

güven ilişkisini inceleyen çalışmasıyla paralellik göstermektedir. Egzersiz sıklığının psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir (Hagger & Chatzisarantis, 2010). Sonuç olarak, bu bulgular egzersiz sıklığının sosyal kaygı ve öz güven üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu ve egzersiz programlarının psikolojik destek amaçlı düzenlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri egzersiz yapma nedenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir? Hıptezi sonucunda analizlere göre egzersiz yapma motivasyonlarına göre egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri arasında anlamlı farklar saptanmıştır. “Profesyonel olmak isteyen” bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri diğer tüm motivasyon gruplarından daha yüksek bulunmuştur Aynı zamanda bu bireylerin öz güven düzeyleri de diğer gruplara kıyasla en yüksek seviyededir. Buna karşın, “popüler olmak için” egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı diğer tüm gruplardan anlamlı düzeyde daha yüksektir ve öz güven düzeyleri en düşük grubu oluşturmaktadır. Bu bulgular, egzersiz motivasyonunun bireyin psikolojik sağlığı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. İçsel motivasyonla hareket eden bireyler, daha istikrarlı bir egzersiz davranışı geliştirirken; bu sürecin öz güven gibi olumlu psikolojik çıktıları beraberinde getirdiği görülmektedir Katılımcıların egzersiz yapma motivasyonlarına göre egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Özellikle “profesyonel olmak istediği için” egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve öz güven düzeylerinin diğer gruplardan anlamlı şekilde yüksek olması, bu grubun egzersize karşı daha güçlü bir içsel motivasyona sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, içsel motivasyonun egzersiz davranışlarının sürekliliğinde önemli bir rol oynadığını ortaya koyan Self-Determination Theory (Öz-belirlenim Kuramı) ile uyumludur (Deci & Ryan, 2000). Sosyal görünüş kaygısının, bireyin egzersiz motivasyonunun doğasıyla yakından ilişkili olduğunu desteklemektedir (Grogan, 2021). Öz güven düzeylerinin ise motivasyon kaynaklarına göre farklılık göstermesi, özellikle profesyonel amaçlı egzersiz yapanların yüksek öz güven düzeylerinin, hedef odaklılık ve başarı beklentileriyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir (McAuley vd., 2000). Genel

olarak, bu bulgular egzersiz motivasyonlarının psikolojik sonuçlar üzerindeki etkisini ortaya koymakta ve bireysel motivasyon türlerinin egzersiz bağımlılığı, kaygı ve öz güven üzerinde farklı dinamiklere sahip olduğunu vurgulamaktadır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, düzenli olarak fitness salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre:

- Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri genel olarak orta-yüksek düzeydedir. Özellikle erkek bireylerde egzersiz bağımlılığı puanları kadınlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır.
- Sosyal görünüş kaygısı, kadın katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, kadınların fiziksel görünüşleri ile ilgili toplumsal baskılardan daha fazla etkilendiklerini göstermektedir.
- Öz güven düzeyleri cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Erkek bireylerin öz güven düzeylerinin kadın bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani bireylerin sosyal görünüş kaygısı arttıkça egzersiz bağımlılığı eğilimleri de artmaktadır.
- Egzersiz bağımlılığı ile öz güven arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz güven düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.
- Sosyal görünüş kaygısı ile öz güven arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerde öz güven düzeyinin düşük olabileceğini göstermektedir.

Bu sonuçlar, düzenli egzersizin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkileri olabileceğini, ancak bu davranışın kontrolsüz hale geldiğinde egzersiz bağımlılığına dönüşebileceğini ortaya koymaktadır. Aynı zamanda, sosyal görünüş kaygısının egzersiz motivasyonu üzerinde hem destekleyici hem de baskılayıcı bir etki yaratabildiği söylenebilir.

Öneriler

Uygulayıcılara yönelik öneriler:

- Fitness salonlarında bireylerin sağlıklı egzersiz alışkanlıkları geliştirebilmeleri için psikolojik destek birimlerinin kurulması ve danışmanlık hizmetlerinin sunulması teşvik edilmelidir.
- Egzersiz programları hazırlanırken bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerinin yanı sıra psikolojik profilleri de göz önünde bulundurulmalıdır.
- Sosyal görünüş kaygısını azaltmak ve öz güveni desteklemek amacıyla spor ortamlarında beden olumlamayı vurgulayan sosyal kampanyalar düzenlenmelidir.

Eğitimcilere ve araştırmacılara yönelik öneriler:

- Egzersiz bağımlılığına dair farkındalık eğitimleri düzenlenerek bireylerin sağlıklı sınırlar içinde egzersiz yapmaları teşvik edilmelidir.
- İlerleyen çalışmalarda uzunlamasına araştırmalarla egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının zaman içerisindeki değişimi izlenebilir.
- Farklı yaş gruplarına ve meslek gruplarına yönelik karşılaştırmalı çalışmalar yapılarak bulguların genellenebilirliği artırılmalıdır.

Bireylere yönelik öneriler:

- Egzersiz davranışı bir zorunluluk ya da mükemmeliyetçilik çabası yerine sağlıklı yaşam biçiminin bir parçası olarak benimsenmelidir.
- Sosyal medya ve çevresel etkenlerin etkisinde kalmadan beden farkındalığı ve öz değeri artırmaya yönelik psikoeğitim çalışmaları desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415–437. <https://doi.org/10.1080/1606635021000032366>
- Akın, A. (2007). Öz-Güven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *ABÜ, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2): 165-175.
- Akınalp, D. (2013). *Çalışanların kaygı düzeylerinin performans algılarına etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Altıntaş, E. (2015). *Öz güven: Kuramdan uygulamaya* (1. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Armstrong, M. I., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well being, quality of parenting, and child resilience: What we know. *Journal of child and family studies*, 14, 269-281. <https://doi.org/10.1007/s10826-005-5054-4>
- Arpacı, E. (2019). *Spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi.
- Arslan, A., Doğanay, H., Kırık, A. M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, (17), 1–12.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137–146. <https://doi.org/10.33689/spormetre.758693>
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). Obezite ve egzersiz. *Sağlık Bakanlığı Yayınları*, (730), 13–16. Ankara.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., & Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 533–542.

- Başıoğlu, S. T. (2007). *Sınav kaygısı ile öz güven arasındaki ilişkinin erinlik döneminde incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Bektaş, M. (2015). *İstanbul'da zincir fitness merkezlerinde sunulan hizmetlerin üye memnuniyeti açısından değerlendirilmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Haliç Üniversitesi.
- Biçer, T. (2011). *Doruk performans* (15. baskı). Beyaz Yayınları.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions* (2nd ed.). Routledge. <http://doi.org/10.4324/9780203019320>
- 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://doi.org/10.1017/S1352465812000331>
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfmpe/issue/45319/567774>
- Brené, S., Bjørnebeek, A., Åberg, E., Mathé, A. A., Olson, L., & Werme, M. (2007). Running is rewarding and antidepressive. *Physiology & Behavior*, 92(1-2), 136-140. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.05.015>
- Cash, T. F., & Fleming, E. C. (2002). The impact of body image experiences: Development of the body image quality of life inventory. *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. <https://doi.org/10.1002/eat.10033>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Çelik, A., & Çelik, M. Ş. A. Y. (2024). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(5/8), 373-380.

- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12–20.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14(4), 457–464.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları* (12. baskı). Remzi Kitabevi.
- Damar, İ., & Uçan, Y. (2021). Spor yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin özgüven düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 2(2), 1-10.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Demir, Ö. (2021). *Egzersiz bağımlılığı ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi).
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254. <http://doi.org/10.31680/gaunjss.737158>
- Demirer, Y. (2010). Beden Algısı ve Ruh Sağlığı. Retrieved from <https://www.acilservis.pro/beden-algisive-ruh-sagligi>.
- DiNubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive medicine*, 22(4), 589-594. <https://doi.org/10.1006/pmed.1993.1053>

- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G., Saunders, R., & Ward, D. S. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 29(5), 533–540. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.3.396>
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39), 151–159.
- Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(2), 111-121.
- Ergen, E., Demirel, H., Güner, R., Turnagöl, H., Başoğlu, S., Zergeroğlu, A. M., & Ülkar, B. (2002). Egzersiz fizyolojisi. *Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.* 39-81.
- Ezmeci, F. (2012). *İlköğretim 1. sınıf öğrencilerinin öz güvenleri* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Foroughi, B., Mohammad Shah, K. A., Ramayah, T., & Iranmanesh, M. (2019). The effects of peripheral service quality on spectators' emotions and behavioural intentions. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 20(3), 495-515. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-08-2018-0082>
- Fox, K. R. (2003). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In S. J. H. Biddle, K. R. Fox, & S. H. Boutcher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 88–117). Routledge.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4069-4081. <https://doi.org/10.3390/ijerph8104069>
- Glassman, G. (2002). What is fitness. *CrossFit Journal*, 1(3), 1-11.

- Göksu, Ö. C. (2003). Sedanter kişilere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuspor/issue/9558/119389>
- Graham, H. (2015). *Exercise addiction*. Salem Press.
- Grieve, F. G. (2007). A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eating Disorders*, 15(1), 63-80. <https://doi.org/10.1080/10640260601044535>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Gümüş, E. A. (2006). Sosyal kaygının benlik saygısına ve işlevsel olmayan tutumlara göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 63–75.
- Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı* (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 275–302. <https://doi.org/10.1348/135910708X373959>
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15, 48-59. <https://doi.org/10.1177/107319110730667>
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)

- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387–404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. *Body image*, 11(2), 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- Ingledew, D. K., & Sullivan, G. (2002). Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(4), 323-338. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00029-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00029-2)
- Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Kafkas Üniversitesi.
- Karakaya, I., Coşkun, A., & Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(3), 162–166.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. baskı). Nobel Yayınları.
- 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, C. (2017). *Sosyal Latin dansçılarında öz güven ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- 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.

- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Kılıçaslan, C. (2019). *Sosyal görünüş kaygısının duygusal ve bilişsel şemalarla olan ilişkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Knapp, D., Gutmann, M., Squires, R., & Pollock, M. L. (1983). Exercise adherence among coronary artery bypass surgery (cabs) patients. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 15(2), 120.
- 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.
- Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.
- Köse, E., Bayköse, N., Turan, E. B., & Lapa, T. Y. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(2), 351-360.
- Markland, D. & Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*, 15, 289-296. [http://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90219-S](http://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90219-S)
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., Duncan, T. E., & Mihalko, S. L. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131-139. <https://doi.org/10.1007/BF02895777>
- McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Holt, K. (2005). A longitudinal study to explain strategies to change weight and muscles among normal weight and overweight children. *Appetite*, 45(3), 225-234. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.07.009>

- Meral, B. S. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Merey, B. (2010). *Yetişkinlerde öz güven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- 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.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Okuy, B. (2012). *Yönetici ve çalışanların öz güven düzeyleri ve kişisel gelişimi inisiyatif alma becerilerinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2), 669–678. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14919>
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Özbek, S., Yoncalık, M. T., & Alıncak, F. (2017). Sporcu ve sedanter lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin karşılaştırılması (Kırşehir İli Örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 46–56.
- Peterson, V. (1998). *Dieting behaviours and body image: A study of gymnasts and netball players*. [Unpublished Honours Thesis.] University of Newcastle.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2024). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 15(15), 354-369.

- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sarı, E. (2016). *Çocuklarda özgüven gelişimi*. Net Medya Yayıncılık.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25-35. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.25>
- Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Reichert, T. & Stubbs, B. (2017). Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 210, 139-150. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.10.050>
- Soner, O. (1995). *Aile uyumu, öğrenci öz güveni ve akademik başarı arasındaki ilişkiler* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal uyuşturucu: internet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gumussagbil/issue/37874/339485>
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 721-725. <https://doi.org/10.1177/0004867416654009>
- Steptoe, A. S., & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *The Lancet*, 347(9018), 1789-1792. [https://doi.org/10.1016/s01406736\(96\)91616-5](https://doi.org/10.1016/s01406736(96)91616-5)
- Sun, E. (2015). *Sporun lise öğrencilerinin öz güven düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi

- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25–28.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Pearson Education.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness merkezlerinde üye beklentileri üzerine bir araştırma* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Taşgın, Ö. (2006). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğretmen adaylarının meslekî kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 14(2), 679–686.
- Tavşancıl, E. (2006). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekin, G., Amman, T. M., & Tekin, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148–159.
- Tekkurşun-Demir, G., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 10–24.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865–874.
- Tel, A. (2017). *Egzersiz uygulanan ratlarda çinko pikolinat takviyesinin glikoz ve lipid metabolizması ile çinko taşıyıcıları üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Tiggemann, M., & Lynch, J. E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37(2), 243–253. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.2.243>
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S. Y., 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.

- Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Uzbay, T. İ. (1996). Alkol: Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(2), 227–254.
- Uzbay, T. İ., & Yücel, N. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı* (2. baskı). Çizgi Tıp Yayınevi.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163–173. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2012250106>
- Vatansever, S. (2017). Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması. [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). Exercise addiction—Diagnosis, biopsychological mechanisms and treatment issues. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4062–4069. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990614>
- Yaman, Ç., Tesneli, Ö., Koşu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M., & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki değişik spor branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Yarımkaya, E. (2013). *12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin öz güven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Yazıcı, Ö. F., Çağdaş, C. A. Z., & Tunçkol, H. M. (2016). Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan personelin sosyal görünüş kaygısı. *International Journal of Sport, Exercise and Training Sciences*, 2(2), 60-65.

Yeltepe, H., & Yargıç, İ. L. (2011). Egzersiz ve stres. *Turkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 4(3), 51-58.

Yıldız, S. M., & Tüfekçi, Ö. (2010). Fitness merkezi müşterilerinin hizmet kalitesine yönelik beklenti ve algılarının değerlendirilmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 1-11.

