

Oktay BAĞDU

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM

YÜKSEK LİSANS

2025



**T.C.
ERZİNCAN BİNALI YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ
KAYGISI VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Oktay BAĞDU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**ERZİNCAN
Temmuz 2025
Her Hakkı Saklıdır.**

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE MENTAL
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Oktay BAĞDU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANABİLİM DALI**

**ERZİNCAN
Temmuz 2025
Her Hakkı Saklıdır.**



T.C
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TEZ KABUL VE ONAY



Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıkları, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki ” isimli Yüksek Lisans tezini tarafımda intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiğı gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 04/07/2025

(İmza)

Oktay BAĞDU

ÖZET

Yüksek Lisans

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EĞZERSİZ BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Oktay BAĞDU

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN

Amaç: Araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Materyal ve Metot: Araştırma 2024-2025 eğitim öğretim döneminde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan toplam 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı ölçeği, Mental İyi Oluş ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli türlerinden karşılaştırma türü kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler SPSS 25 programında analiz edilmiştir. Verilerin analizinde, normallüğün tespiti için Kolmogorov-Smirnov testi ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Değişkenler arası farkları incelemek için Mann-Whitney U testi; birden fazla grubun karşılaştırılması için Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki analizlerinde Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçları; çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmış ve bu ilişki bireylerin görünüşlerine dair sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, mental iyilik hallerinde azalma yaşandığını göstermektedir. Egzersiz bağımlılığı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında saptanan pozitif ilişki ise, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik işlevselliği artırıcı etkilerini ortaya koymakta ve egzersizin öz yeterlik, stres yönetimi ve yaşam doyumunu üzerindeki yapıcı katkıları, bireyin genel mental dayanıklılığını da desteklemektedir. Haftalık egzersiz sıklığı arttıkça hem egzersiz bağımlılığı hem de mental iyi oluş düzeylerinde artış gözlemlendiğini ortaya koymuştur ve bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Bulgular, sosyal görünüş kaygısının mental iyi oluşu olumsuz etkilediğini; düzenli egzersizin ise bireyin psikolojik dayanıklılığını ve yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir.

2025, 70 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Mental İyi Oluş, Sosyal Görünüş Kaygısı

ABSTRACT

Master Thesis

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION, SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND MENTAL WELL-BEING LEVELS OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS

Oktay BAĞDU

Erzincan Binali Yıldırım University
Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sport

Advisor: Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN

Aim: The aim of the study was determined as examining the relationship between exercise addiction, social appearance anxiety and mental well-being levels of students studying at the Faculty of Sport Sciences.

Material and Method: The research was carried out with a total of 300 university students studying at the Faculty of Sports Sciences in the 2024-2025 academic year. In the study, personal information form, Exercise Addiction scale, Social Appearance Anxiety scale, Mental Well-Being scale were used. In the study, the comparison type of the relational screening model, one of the quantitative research methods, was used. The data obtained within the scope of the research were analysed in SPSS 25 programme. In the analysis of the data, Kolmogorov-Smirnov test and Shapiro-Wilk tests were applied to determine normality. Mann-Whitney U test was applied to examine the differences between variables and Kruskal-Wallis test was applied to compare more than one group. Spearman Correlation test was used to analyse the relationship between variables.

Results: Research results; In the study, a significant negative relationship was found between social appearance anxiety and mental well-being levels, and this relationship shows that as the social anxiety levels of individuals about their appearance increase, there is a decrease in their mental well-being. The positive relationship between exercise addiction and mental well-being levels reveals the effects of regular physical activity on psychological functioning and the constructive contributions of exercise on self-efficacy, stress management and life satisfaction support the general mental resilience of the individual. As the weekly exercise frequency increased, both exercise addiction and mental well-being levels increased, and this finding suggests that regular physical activity has positive effects on psychological health.

Conclusion: The findings show that social appearance anxiety negatively affects mental well-being, while regular exercise increases individuals' psychological resilience and life satisfaction.

2025, 70 Pages

Keywords: Exercise Addiction, Mental Well-Being, Social Appearance Anxiety

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim süresince yardımlarını esirgemeyen, tezimin her aşamasında bilgi, birikim ve deneyimleri ile bana sürekli destek olan değerli danışmanım, Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN'a, sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum. Sizin bilgeliğiniz, sabrınız ve rehberliğiniz olmadan, bu çalışmayı bu denli başarılı bir şekilde tamamlamam mümkün olmazdı. Sizin değerli yönlendirmeleriniz, beni her zaman ileriye taşıdı ve özgüvenimi pekiştirdi.

Aynı şekilde, akademik hayata yönelmem ve bu yolda yürümem için en başından beri bana destek olan babama, anneme ve ablama destekleri için minnettarlığımı ifade etmek istiyorum.

Bana yardımcı olan tüm öğretmenlerime, arkadaşlarıma ve dostlarıma teşekkür etmek istiyorum. Sizin destekleriniz, tezimin başarılı bir biçimde gelişmesine yardımcı oldu ve bu yolculuktaki sıkıntıların üstesinden gelmemi sağladı. Cesaretlendirici söylemleriniz ve içten desteğiniz olmamış olsaydı, bu başarıyı elde etmem mümkün olmazdı.

Oktay BAĞDU

Temmuz, 2025

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Tez Kabul ve Onay.....	i
Bilimsel Etiğe Uygunluk.....	ii
ÖZET	iiHata! Yer işareti tanımlanmamış.
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
İÇİNDEKİLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.i
ŞEKİLLER LİSTESİ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.ii
TABLolar LİSTESİ	ix
SİMGELER ve KISALTMALAR.....	x
1. GİRİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Egzersiz	5
2.2. Bağımlılık.....	7
2.2.1. Bağımlılık Türleri.....	8
2.3. Egzersiz Bağımlılığı	8
2.3.1. Egzersiz Bağımlılığına Etki Eden Faktörler.....	9
2.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri	11
2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı	11
2.4.1. Kaygı	11
2.4.2. Sosyal Kaygı.....	13
2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı	14
2.6. Mental İyi Oluş.....	15
2.6.1. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	18
2.6.2. Mental İyi Oluşun Alt Boyutları	20
2.6.3. Mental İyi Oluşla İlgili Kuramlar.....	22
2.7. Araştırmanın Amacı	23
2.8. Araştırmanın Önemi	24
2.9. Araştırmanın Hipotezleri	24
3. MATERYAL VE METOT	25
3.1. Araştırma modeli/deseni	25
3.2. Evren ve Örneklem/Çalışma grubu	25

3.3. Veri Toplama Araçları	25
3.4. Verilerin Analizi.....	27
4. BULGULAR.....	28
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Demografik Verilerin Değerlendirilmesi	28
5. TARTIŞMA	35
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	38
KAYNAKLAR	41
EKLER	51
Ek-1. Ekran Resimleri.....	52
Ek-2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği.....	53
Ek-3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	54
Ek-4. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği	55
Ek-5. Etik Kurul Onay Formu.....	56
Ek-6. Etik Kurul Onayı	57
Ek-7. Gönüllü Olur Formu.....	58
ÖZGEÇMİŞ.....	59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 3.1. KMO ve Bartlett Küresellik Testi Sonuçları	6
---	---



TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler.....	27
Tablo 4.2. Değişkenlere İlişkin Tnımlayıcı İstatistikler Tablosu.....	29
Tablo 4.3. Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları.....	30
Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Egzersiz Bağımlılığı ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	31
Tablo 4.5. Yaş Gruplarına Göre SGKÖ, EBÖ ve MİÖ Toplam Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları ve Ortalama Sıra Değerleri.....	31
Tablo 4.6. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre SGKÖ, EBÖ ve MİÖ Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	32
Tablo 4.7. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre SGKÖ, EBÖ ve MİÖ Değişkenlerinin Sıra Ortalamaları.....	32
Tablo 4.8. Haftalık Egzersiz Sıklığı Grupları Arasında EBÖ ve MİÖ Değişkenlerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları (Bonferroni Düzeltmeli).....	33
Tablo 4.9. Egzersiz Bağımlılığı Gruplarına Göre SGKÖ, MİÖ ve Fotoğraf Paylaşım Sıklığı Değişkenlerinin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.10. Egzersiz Bağımlılığı Gruplarına Göre SGKÖ, MİÖ ve Sosyal Medya Paylaşım Sıklığı Değişkenlerinin Sıra Ortalamaları.....	34
Tablo 4.11. Egzersiz Bağımlılığı Grupları Arasında MİÖ Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	34

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

ACSM	American College of Sports Medicine
EBÖ	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
MİO	Mental İyi Oluş Ölçeği
SGKÖ	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
WHO	Dünya Sağlık Örgütü



1. GİRİŞ

İnsan, sosyal bir varlık olarak yaşadığı çevrede diğer insanlar tarafından kabul edilmek ve beğenilmek hedefindedir. Bu durum, toplumsal yaşama uyum sağlama açısından son derece önemli bir rol oynamaktadır (Özpolat ve Hazar, 2023). Günümüzde her yaş grubundaki bireylerin, özellikle genç neslin, üzerinde önemle durduğu konulardan biri fiziksel görünümüdür (Çepikkurt ve Çoşkun, 2010). Bireylerin arzuladıkları bedensel görünümü elde etmek amacıyla tercih ettikleri yöntemlerden biri spor faaliyetleridir. Spor, bireylerin yeteneklerinin gelişimine hem bedensel hem de zihinsel olarak katkı sunan, belirli hedeflere ulaşmak ya da rekabet amacıyla kurallar çerçevesinde bireysel veya grup olarak gerçekleştirilen bedensel etkinliklerin tümüdür (Tanrıverdi, 2012). Başka bir deyişle, spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığına olumlu katkılarda bulunan, sosyal davranışları şekillendiren zihinsel ve motor becerilerin gelişimine destek olan bir biyolojik ve sosyal olgudur (Yılmaz ve ark., 2014). Tarihsel süreçte; yaşamı sağlıklı bir şekilde sürdürmek, estetik algıyı geliştirmek, macera yaşamak, eğlenmek, güçlü toplumlar oluşturmak, toplumsal statü elde etmek ve maddi kazanç sağlamak gibi biyolojik, psikolojik ve sosyal olgularla şekillenen sportif aktiviteler, bireyler ve gruplar için birçok fayda sunmaktadır. Sporun bir araç olarak farklı alanlardaki bu beklentilere yanıt verme potansiyeli, tarihin her döneminde toplumlar tarafından dikkate alınmıştır. Türk toplumu da erken dönemlerden itibaren, çeşitli amaçlarla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler sayesinde bu zenginlikten faydalanmaktadır (Özmaden ve Özmaden, 2010). Sosyo-kültürel ve ekonomik koşullar, bireylerin yaşamlarını sürdürme şekillerini etkileyerek hayatlarını şekillendirmektedir. Farklı sosyal çevreler, toplumsal tabakaların oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Toplumsal tabaka, benzer koşullara sahip bireylerin bir araya gelerek oluşturduğu bir bütündür ve bu tabakalar, bireylerin spora katılımında önemli etkiye sahiptir (Pepe ve Türkay, 2017). Spor, insanlık tarihinin başlangıcından bu yana varlığını sürdüren köklü bir geçmişe sahiptir ve toplumsal yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olarak varlığını sürdürmektedir. İnsanlık var olduğundan bu güne, bireyler bazen farkında olarak bazen de farkında olmadan sporun içinde yer almışlardır. Doğa ile baş başa kaldıkları dönemlerde, farkında olmadan spora entegre bir yaşam sürmüşler,

yeni şeyler keşfettikçe spor da çeşitli değişimlere uğramıştır. Böylece sporun evrimi, insanlığın gelişimiyle paralel bir yol katetmiş ve zamanla ihtiyaca uygun hale dönüşmüştür (Sunay, 2003). Toplumsal yaşama çeşitli yollarla entegre edilerek bireyleri doğrudan veya dolaylı bir şekilde kendisine bağımlı hale getiren spor sürekli olarak toplumun ilgisini canlı tutmayı başaran bir yapıdır (Atasoy ve Kuter, 2005). Spor, bireylerin kendini geliştirme hakkının temel bir unsuru haline gelmektedir. Kişisel gelişim, bedensel ve mental yönleriyle ele alındığında, sağlık açısından önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, spor, bireyin sağlık hakkının da önemli bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, spor, aile ortamında başlayarak eğitim ve öğretim serüveninin de önemli bir parçasını oluşturmaktadır (Kartal, 2020). Bireyin okul öncesi dönemde gelişen davranışları, olaylara karşı sergiledikleri tutumlar ve edindikleri alışkanlıklar spor yapabilme kapasitesi için önem arz etmektedir. Söz konusu alışkanlıklar bu dönemdeki eğitim etkinlikleriyle temellendiği için, bireyin ilerleyen yıllarında da devam etme potansiyeline sahiptir. Spor yapma alışkanlıkları okul öncesi dönemde kazanılarak ergenlik, gençlik ve yaşlılıkta da devam ettirilebilir olduğu gözlemlenmektedir (Şahin ve ark., 2016).

Spora karşı hissedilen olumlu duygular ve spora dahil olma biçimi, yalnızca bireylerin ilgi ve istekleriyle sınırlı değildir. Spor becerileri, otomatik olarak gelişmez; bu becerilerin kazanılması, çevresel etkileşimler aracılığıyla, aile desteği, öğretmenler, akran grupları ve diğer kişilerin rehberliğiyle mümkün olabilmektedir. Böylece, bireylerin hayatlarına dahil olan ve güçlendirilen spor, onların yaşamlarında önemli bir yer edinmektedir (Aydoğan ve ark., 2015). Spor eğitimi, bireyin varoluşsal özüne yönelik bir yolculuk niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, spor eğitimi, bireyin içsel sportif özünü veya sporculuk kimliğini tanıma ve bu kimlik ile mevcut durumunu karşılaştırma sürecidir. Bu sürecin amacı, bireyin ihtiyaçlarını ve isteklerini doğru bir şekilde karşılamasını sağlamaktır (Erdemli, 2002). Spor aktiviteleri, bireylere ortak amaçlar doğrultusunda birlikte hareket etme yeteneği kazandırmaktadır. Bu süreçte birey, rekabetçi bir yaklaşım, disiplinli çalışma alışkanlıkları, cesaret ve mücadele azmi geliştirir. Kazanmanın ve kaybetmenin kabul edilmesi, paylaşım, yardımlaşma ve farklı düşüncelere saygı gösterme gibi değerler öğrenilmektedir (Şahan, 2008).

Birey spor faaliyetlerinde bulunduğunda;

- Dahil olduğu çevreyi daha iyi tanıma,
- İçerisinde bulunduğu kültürü benimseme,
- Toplumsal kuralları bilme ve uyum sağlama,
- Diğer kişilere saygı duyma,
- Başarı gibi olumlu ve başarısızlık gibi olumsuz durumları kabul etme,
- Yeteneklerini geliştirme,
- Tüm duyguları yaşama ve kabul etme,
- Bir yere ait hissetme gibi olumlu durumların geliştiğı bilinmektedir(Üstündağ ve ark., 2011).

Spor, sadece bir aktivite değil, bir yaşam tarzıdır. Ancak, bu yaşam tarzını oluşturan unsurların hepsine mutlak bir hâkimiyet içinde olduğunu düşünmek yanlıştır. Önemli olan, sporu daha geniş bir perspektiften ele alıp, onun gerçeklerini anlaşılır hale getirmektir (Filiz, 2002). Sporla ilgilenen bireylerin amacı, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını geliştirmek, öz güven kazandırmak ve yüksek düzeyde performans elde etmektir (Bilge, 2000). Hayat kalitesini artırmak isteyen bireylerin spora olan ilgisi yadsınamayacak kadar yüksektir. Spor, bireyin sosyal yaşantısını zenginleştirmekte ve fiziksel görünümünü idealize ederek bireylere kendilerini daha fazla sevme olanağı sunmaktadır (Çerit, 2023). Spor, belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirilen, başka bir sporcuyla mücadele veya önceden belirlenen hedefe ulaşma amacı güden, bireysel veya ortaklaşa icra edilen fiziksel ve zihinsel aktivitelerin, hem katılanlara hem de izleyenlere keyif veren bir bütündür (Tanrıverdi, 2012).

Spor yapan herkesin, yalnızca başarıya odaklanmakla kalmayıp, aynı zamanda ahlaki ve estetik değerleri de sergilemek için büyük bir azimle çaba göstermeleri gereklidir (Erdemli, 2019). Spor, toplumlar için kaçınılmaz ve vazgeçilmez nitelikte evrensel bir faaliyettir. Tarihsel süreç içerisinde, sporun iç dinamiğini artıran ülkeler, uluslararası arenada yer alma gerekliliğini hissetmektedirler. Güç elde etmek ve rakiplerine üstün gelmek amacıyla benimsediğimiz spor, değişen süreçle birlikte ahlaki değerler kazanarak uluslararası etkinliklerin düzenlendiğı bir platform haline gelmiştir. Günümüzde spor, sanayinin hızlı gelişimi, yoğun kentleşme ve serbest zamanın artışı gibi önemli toplumsal değişimlerle birlikte yeni boyutlar kazanmaya devam etmektedir (Sunay, 2003). Spor, doğası gereği birleştirici bir nitelik taşır. Hem bireyler hem de ülkeler arasındaki

dostlukları güçlendiren, farklı kültürleri tanııtma imkânı sunan bir etkinliktir. Aynı zamanda, ülkelerin gelişmişlik düzeylerini, ekonomik ve siyasi güçlerini gözler önüne seren bir gösterge özelliği taşımaktadır (Tanrıverdi, 2012). Spor denilince akla ilk gelen kavramların başında egzersiz kavramı gelmektedir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Egzersiz

Egzersiz, belirli bir amaca yönelik olarak planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı fiziksel aktivitelerdir. Bu aktivitelerin amacı, fiziksel uygunluğun bir veya birkaç unsuru üzerinde geliştirme sağlamaktır (Özer, 2006). Egzersize katılım, bireylerin fiziksel yapılarını iyileştirmek, vücutlarını arzu edilen forma sokmak ve estetik bir bedensel görünüm elde etmek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bununla birlikte, egzersiz, sağlığın korunması ve bazı hastalıkların tedavi edilmesi açısından da önemli bir role sahiptir (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Fiziksel uygunluk, sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi ve bireyin kendini iyi hissetmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu durum, sakatlanma risklerini azaltmanın yanı sıra, hem fiziksel sağlığı hem de mental durumu iyileştirmeye yardımcı olur. Fiziksel uygunluğun artması, sağlıkla ilgili risklerin azalmasını sağlar (Özer, 2020). Sağlıklı ve zinde bir hayat sürdürmek, durağan yaşam tarzından kurtulmak ve boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirmek isteyen insanların egzersiz yapmakta oldukça istekli oldukları bilinmektedir (Civan ve ark., 2018). Yapılacak egzersizlerin günlük yaşamla yakından ilişkili olması oldukça önemlidir. Bireylerin fizyolojik ve anatomik yapıları, koşma, yürüme, atlama, zıplama, çömelme ve kaldırma gibi fonksiyonel hareketler gerçekleştirmeye yatkındır (Tutkun, 2022). Düzenli egzersiz; yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kilo, kolesterol düzeyi ve hareketsizlik gibi çeşitli risk teşkil eden durumları önlemeye yardımcı olur. Ayrıca zihin açıklığını ve mental dengeyi koruyarak enerji hissetmeyi sağlar. Stres, kalp rahatsızlıkları ve kanser gibi sağlık sorunlarının riskini azaltır. Aynı zamanda kemik ve kas sağlığını destekler, kan basıncını düşürür ve vücutta biriken toksinlerin atılmasını kolaylaştırır (Demir ve Filiz, 2004). Düzenli egzersiz, depresyonu azaltarak bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini artırır ve bu da yaşam kalitesini yükseltir. Gündelik hayatında hareketsiz yaşam tarzını benimseyen bireylerin, psikolojik sorunlarla başa çıkabilmek için düzenli egzersiz yapmaları gerekmektedir (Başar ve Sarı, 2018). Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler egzersiz niteliği

taşımaktadır. Fiziksel aktivite, enerji dengesi ile vücut ağırlığının kontrolü açısından enerji harcamasını ifade etmektedir (Çelik, 2012). Egzersiz belirli bir düzen içinde yapılmalıdır. Bu düzen oluşturulurken egzersiz süresi ve sıklığının bireye uygun olması bireyi hastalıklardan mümkün mertebe koruyarak sağlıklı bir hayat geçirmesini sağlar (Özmert, 2014). Bireylere yönelik egzersiz reçetesi hazırlanırken dikkate alınması gereken beş önemli faktör bulunmaktadır. Bu temel unsurlar şunlardır; egzersiz tipi, egzersiz yoğunluğu, egzersizin süresi, egzersiz sıklığı ve enerji tüketim hedefleri (Franklin ve ark., 2000).

1. **Egzersiz tipi:** Aerobik egzersizler, dirençli egzersizler ve germe egzersizleri olarak üç temel bileşenden oluşmaktadır. Egzersiz tipi belirlenirken kişinin fiziksel uygunluğuna dikkat edilmesi gerekmektedir (Ardıç, 2014).

2. **Egzersiz yoğunluğu:** Egzersiz yoğunluğu, düşük şiddetle başlanarak, bireyin fiziksel durumu, egzersizi tolere edebilme kapasitesi ve fonksiyonel yeteneklerindeki gelişmelere bağlı olarak orta ve yüksek şiddete kademeli bir şekilde artırılmalıdır (Yetgin, 2019).

3. **Egzersiz süresi:** Egzersiz süresi egzersiz yoğunluğu ile ilişkilidir ve yapılacak olan egzersiz bireyin özelliklerine göre değişmektedir.

4. **Egzersiz sıklığı:** American College of Sports Medicine (ACSM) tarafından önerilen egzersiz sıklığı haftada 3 ila 5 gün arasında değişmektedir. Haftada 3 gün uygulanacak egzersizlerin, maksimum kalp hızının %70-85'i ve kalp hızı rezervinin %60-80'i seviyesinde gerçekleştirilmesi, maksimum oksijen tüketimini korumak ve iyileştirmek açısından yeterli kabul edilmektedir (Çeçen & Bulur, 2015). Haftalık egzersiz sayısı, bireyin kalori hedeflerine, kişisel tercihlerine ve günlük yaşamında gerçekleştirebileceği değişikliklere bağlı olarak belirlenmektedir (Franklin ve ark., 2000).

5. **Enerji tüketim hedefleri:** Egzersiz sırasında tüketilen enerjinin matematiksel olarak hesaplanabilmesi için MET (metabolik eşitlik) değeri kullanılmaktadır. Bu formül, egzersiz reçetesi hazırlanırken hedeflenen kalori miktarına erişmek amacıyla ne kadar egzersiz yapılması gerektiğini belirlemede faydalı bir araçtır (Çeçen ve Bulur, 2015).

2.2. Bağımlılık

Bağımlılık konusunda yapılan çalışmalar irdelendiğinde, sıklıkla madde bağımlılığına dair bilgilere rastlanmaktadır. Madde bağımlılığı, bir bireyin belirli bir maddeye olan derin bağlılığını tanımlar. Bu durum, kullanıcıların belirli bir maddeyi veya hizmeti uzun vade de kullanmaları sonucunda anlık olarak hissettikleri geçici bir iyi olma hali olarak ifade edilmektedir (Yıldız ve Seferoğlu, 2013). Bağımlı bireyler, sosyal yaşamlarında mutluluk ve haz arayışlarını yalnızca kullandıkları maddeyle bulmaya başlarlar; bu durum, onları maddeye ulaşım konusunda zorunlu hale getirir. Bağımlılık, bir arada var olan birçok faktörün etkisiyle gelişen karmaşık bir durumdur. Bu faktörler, biyolojik, psikolojik ve sosyal unsurlar olarak tanımlanır. Temelde bu etkenler, bireylerin yetiştikleri çevre ve psikolojik durumlarıyla birleşerek kronik bir hastalığın ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Ercan, 2013). Bağımlılık, patolojik bir davranış olarak bireylerin ruhsal, bedensel ve sosyal yaşantılarını olumsuz etkilerken, çağımızın da en önemli toplumsal sorunlardan biri haline gelmiştir. Eskiden, teknolojinin henüz emekleme aşamasında olduğu dönemlerde, sadece kitle iletişim araçları ve çevremizden duyduğumuz bir durumken, günümüzde neredeyse her kesimden insanın bağımlılık sorunuyla karşı karşıya kaldığı bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır (Taşkent, 2010). Bu durum, genellikle karşılıklı etkileşim içinde olan davranışların bir sonucu olarak meydana gelmektedir. Bireylerin belirli durumlar veya nesnelerle tesis ettikleri ilişkilerin neticesinde meydana gelen özgül bir durum olarak değerlendirilmektedir (Young, 1999).

Bağımlılığın gelişiminde genellikle bir ihtiyacın rol oynadığı gözlemlenmektedir. Bu süreçte, yalnızca bireysel faktörler değil, aynı zamanda sosyal çevre ve ailenin de önemli bir yeri vardır. Kişi, yaşamında karşı karşıya kaldığı negatif durumları değiştirme konusunda yetersiz hissettiğin de, gerçeklikten uzaklaşma eğilimine girmektedir (Savcı, 2015).

Bağımlılık konusundaki araştırmaları incelediğimizde, bağımlılık türlerinin çeşitlilik gösterdiğini ancak nedenlerinin benzerlikler taşıdığını görmekteyiz. Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığının sebepleri de diğer bağımlılık türlerinden pek farklı değildir.

2.2.1. Bağımlılık Türleri

Madde Bağımlılığı

Bağımlılık yapıcı maddeler, algı, duygusal durum ve bilinç gibi beyin fonksiyonları üzerinde etkili olan ve kötüye kullanıma yol açabilen kimyasallar olarak tanımlanır. Bu maddeler, çeşitli yollarla kullanılarak bağımlılığa neden olmaktadır (Ceyhun ve ark., 2001). Nitelik bakımından ilaç statüsüne giren ve bireye mutluluk hissi ile birlikte zevk veren maddelerin aşırı ve düzensiz tüketimi, bireyler üzerinde sağlık sorunları şeklinde geri dönüş yapmaktadır. Bu tür maddelere yönelen kişiler, stres ve kaygılarından kaçış aracı olarak bu geçici iyi hissetme durumuna bağımlı hale gelmektedirler. Neticesinde, bu bağımlılık psikolojik ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Uzbay ve Nevzat, 2003). Madde bağımlılığı tedavisinde aerobik egzersizlerin önemli bir yeri bulunmaktadır. Aerobik egzersizler bu sorunun çözümünde destekleyici rol oynamaktadır ve uzun vadeli etkilerinin görülebilmesi için tedaviye devam edilmesi gerekmektedir (Weinstock ve ark., 2008).

Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, herhangi bir maddeye bağımlı olmaksızın, o maddeyi edinme arayışına yönelen ve bu süreçte davranışların patolojik bir şekilde kullanılmasına dair belirtiler sergileyen bir bağımlılık olgusu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Bağımlılık yapıcı maddelerin dışında olan bağımlılık türleri, kitle iletişim araçları, sosyal ağlar, oyun ve egzersiz bağımlılığı ve benzeri davranışlarla tanımlanabilmektedir. Bu davranış bağımlılıkları, madde bağımlılığının tespitinde kullanılan kıstaslarla değerlendirilmektedir (Işık, 2007). Bu kıstaslar, altı aşamadan oluşmaktadır: duygu durum değişikliği, tolerans, dikkat çekme, yoksunluk belirtisi, nüksetme ve çatışmadır. Bireylerin davranışsal açıdan farklı bağımlılık türleri de söz konusu olabilmektedir. Bu tür bağımlılıklara en çarpıcı örneklerden biri, egzersiz bağımlılığıdır.

2.3. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersizin bireyin hayatı üzerinde birçok olumlu etkisi olduğu hususu yaygın bir kabul görmektedir. Ancak, olumlu etkileri bilinen durumlarda dahi egzersizde aşırılığa kaçmak, bu olumlu etkilerin azalmasına neden olabilmektedir. Egzersize olan bağımlılık, bu

duruma bir örnek teşkil etmektedir (Aydın ve Soyer, 2023). Bağımlılık, genel anlamda bir maddeye veya duruma karşı zorunlu ihtiyaç duyma ve bu maddeyi ya da durumu kullanma arzusunu ifade eden bir olgudur (Hesse, 2006). Egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktiviteye karşı duyulan aşırı isteği tanımlayan bir durumdur. Bu bağımlılık, kişi egzersiz yaparken yaşanan zararlı etkilerin dikkate alınmadığı faaliyetleri içerir. Ayrıca, egzersiz yapma imkânı kısıtlandığında kişinin ruh halinin olumsuz etkilenmesi de bu bağımlılığın bir parçasıdır (Vardar, 2012). Başka bir ifadeyle, belirli bir süre boyunca egzersiz yapıp daha sonra yapılan aşırı egzersizi bırakmakta zorluk çekme ve bu durumdan psikolojik açıdan olumsuz etkilenme durumuna egzersiz bağımlılığı denilmektedir (Gadak ve Pulur, 2021). Bu bağımlılığa sahip olan kişiler, somut şekilde zarar görseler bile yaptıkları egzersize devam edebilmektedirler. Fiziksel yaralanmalar, halsizlik, düzensiz uyku ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gibi olumsuz etkilere yol açılabilmektedir (Doğan ve ark., 2022). Egzersiz bağımlılığına etki eden faktörler de oldukça önemlidir bu faktörler ise; yaş, spor yaşı, cinsiyet, kişilik ve beden kitle indeksi (Sarıözkan, 2024). Tüm bağımlılıklarda olduğu gibi egzersiz bağımlılığı da artarak devam eden bir sürecin sonunda oluşmaktadır. Bireylerin yaptığı egzersizden fayda sağlayabilmesi ve bağımlılık haline gelmemesi için egzersiz dozunun uygun olması gerekmektedir (Erdem, 2022). Egzersiz yapmaya ayrılan süre arttıkça, egzersiz yapmaya karşı duyulan ilgi ve bağımlılık da artmaktadır (Arslanoğlu ve ark., 2021). Egzersiz bağımlılığı bireylerin günlük yaşamları üzerinde önemli etkiler yaratabilir ve haz alma odaklı davranışlar problematik davranışlar haline dönüşme potansiyeli taşır (Denizci ve ark., 2019). Birçok değişkene bağlı olarak egzersiz bağımlılığı kişide depresyon, stres ve kaygı gibi faktörlerini artırdığı gözlemlenmektedir (Güleşce ve İlhan, 2024).

2.3.1. Egzersiz Bağımlılığına Etki Eden Faktörler

Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili faktörler, beş ana başlık altında incelenebilir: yaş, cinsiyet(kadın, erkek), spora başlama yaşı, kişilik ve vücut kütle indeksi.

Yaş

Yaşın, anksiyete ve stres üzerinde olumlu yönde bir etkisi bulunmaktadır. Gençler arasında egzersiz bağımlılığı daha sık görülürken, orta yaş grubunda sağlığı koruma motivasyonu ön plana çıkmaktadır (Aygün ve Karayol, 2024). Erken yaşlarda özellikle

ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktiviteler yapmak zararlı alışkanlıkları önlemede önemli bir faktördür. Genç yaşlarda yapılan egzersizin bağımlılıklarla ilgili olumsuz durumları azaltma potansiyeline sahip olduğu yapılan araştırma da kanıtlanmıştır (Kuvat ve Uğurlu, 2025).

Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunda cinsiyet açısından belirgin bir fark tespit edilmemiştir (Uzun, 2019). Erkeklerin kişilik özellikleri ile egzersiz bağımlılığı alt ölçeğinde kadınlara göre daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermiştir. Yapılan çalışmada kişilik özelliklerinin dikkate alınması nedeniyle cinsiyetle ilgili kesin bir sonuca ulaşmak mümkün değildir (Hausenblas ve Downs, 2002).

Spor Başlangıç Yaşı

Bireyin erken yaşta egzersize başlamasının bağımlılık oranını artırabileceği düşünülmektedir. Normal sürelerin dışına çıkılarak uzun süreli ve sık fiziksel aktivite yapan katılımcılardan oluşan gruplarda, egzersiz bağımlılığı skorlarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir (Hailey ve Bailey, 1982).

Kişilik

Bireylerin durumlara ve insanlara nasıl tepki verdiği, çevrelerini nasıl algıladıkları ve uyum sağlama biçimleri, "kişilik" kavramıyla tanımlanmaktadır (Aslan, 1992).

Vücut Kütle İndeksi

Egzersiz yapan bireylerde beslenme durumu ve yeme tutumu, sağlık, zindelik ve egzersiz performansını etkileyen önemli bir faktördür. Beslenme alışkanlıkları, egzersiz yapan kişilerin genel sağlığını ve fiziksel kapasitesini belirlemede kritik bir rol oynar. Bu nedenle, doğru beslenme ve sağlıklı yeme davranışları, egzersiz sonuçlarını iyileştirmek için gerekmektedir (Bagchi ve ark., 2019). Egzersiz bağımlılığı ile beden kitle indeksi arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Bu durum, iki değişkenin birbirini etkilemediğini gösterir. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar, beden kitle indeksi ile ilişkisiz olduğunu ortaya koymaktadır (İskender, 2021). Bununla birlikte, katılımcılarının fitness

merkezi üyelerinden oluştuğu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ve vücut kompozisyonu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Açıkbaş, 2021).

2.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Egzersiz bağımlılığına ilişkin teorik bazı tanı ölçütleri belirlenmiştir. Ölçütler arasında tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, kontrol kaybı, niyet etkisi, zaman, süreklilik ve diğerk aktivitelere azalma gibi unsurlar yer almaktadır. Bu faktörler, egzersiz bağımlılığını tanımlamak için kabul görmüş kıstaslar arasında sayılmaktadır (Ordu, 2022). Bu bağlamda temel alınan kriterlere ilişkin açıklamalar řu şekildedir (Vardar, 2012);

1. Tolerans: Kişinin istenilen etkiye ulaşabilmek amacıyla yaptığı egzersiz miktarının artırılması veya mevcut egzersiz miktarının sürdürülmesi durumunda etkilerin azalma göstermesidir.
2. Egzersizin Kesilmesi Etkileri: Egzersiz yapamamanın sonucu olarak ortaya çıkan semptomları (stres, yorgunluk vb.) önlemek veya bu semptomlardan kaçınmak için, benzer miktarda ya da yakın bir düzeyde egzersiz yapmayı tercih ederek rahatlama sağlanması durumudur.
3. Kontrol kaybı: Yoğun egzersiz yapma arzusunun yanı sıra, egzersizi kontrol etme veya bırakma konusunda yaşanan başarısızlık.
4. Niyet Etkisi: Egzersiz, genellikle düşünülenden daha fazla sıklıkta veya daha uzun süre gerçekleştirilir.
5. Zaman: Yapılan egzersiz için normalden daha fazla zaman harcamak.
6. Devamlılık: Fiziksel ya da fizyolojik bir sorunun varlığının bilinmesine rağmen egzersiz yapmaya devam etme durumu.
7. Diğerk Aktivitelere Azalma: Egzersiz yapabilmek için sosyal, iş odaklı veya eğlenceli aktiviteleri sınırlamak ya da tamamen durdurmak.

2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

2.4.1. Kaygı

Kaygı kavramı, psikolojide mental durumu ifade eden önemli bir terimdir. Freud, kaygıyı egonun bir işlevi olarak tanımlamıştır. Başlangıçta biyolojik bir kavram olarak değerkendirilen kaygı, Freud sayesinde psikolojik literatüre girmiştir. Freud'un psikanaliz

yaklaşımında ele alınan bu kavram, onun ardılları tarafından da derinlemesine incelenmiş ve insanın ruhsal durumunun ötesinde anlamlar kazanarak geniş bir çerçeveye oturtulmuştur (Manav, 2011). Kaygı, bireyin karşılaştığı herhangi bir tehlikeye dair duyduğu korkunun bir yansıması olarak ortaya çıkan tedirginlik hali ya da mantıksız korku durumu olarak tanımlanabilir (Budak, 2000).

Kaygı ve korku kavramları sıklıkla birbirine karıştırılmaktadır. Korku, tehlikeli bir durumla karşılaşıldığında bilinçli olarak verilen tepkidir. Kaygı, bireyin bilincinin ötesinde oluşan, nesnel olarak tanımadığı riskli durumlara karşı içsel olarak hissettiği tepkiyi temsil etmektedir (Kaya ve Varol, 2004). Bireyin herhangi bir uyarana karşı gösterdiği bedensel, zihinsel ve duyuşsal değişimlerle ortaya çıkan uyarılmışlık durumu kaygı olarak ifade edilmektedir (Özer, 2002). Kaygı, pek çok farklı heyecan türünü içeren kapsamlı bir terimdir. Mutsuzluk, korku, panik, başarısızlık hissi, çaresizlik ve belirsizlik ve benzeri duygular, kaygının çeşitli boyutları arasında yer alır. Dolayısıyla, kaygı, bu duygu durumlarını değerlendiren bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2017). Kaygı, kişi de çeşitli değişimlere sebep olabilmektedir ve bu durum kişinin başarısız olacağına dair bir inanç geliştirmesine yol açarak aksama ve gecikmelere neden olmaktadır. Kaygı bazı koşullarda başarısızlığı artırırken, bazı konularda ise başarıyı destekleyebilmektedir (Dilmaç, 2010).

Kaygı kendi içerisinde aşağıda verilen başlıklara ayrılmıştır;

Durumluk Kaygı: Çevresel koşullara bağlı olarak meydana gelen kaygı, tepki ve stres durumu olarak tanımlanmaktadır (Ekmekçi, 2016). Birey, tehlikenin var olduğu durumlarda belirli düzeylerde kaygı hissedebilmektedir. Tehlikeli olayların yarattığı tedirginlik, endişe ve korku gibi duygular kişide geçici bir kaygıya yol açmaktadır bu durum geçici olduğundan dolayı normal kabul edilmektedir (Öner ve LeCompte, 1983). Durumluk kaygısı olan kişilerin sinir sisteminde diğer kişilere kıyasla belirgin farklılıklar olduğu gözlemlenmektedir. Durumluk kaygı kişinin nahoş duygular yaşamasına sebep olmaktadır (Köknel, 2005). Durumluk kaygı, normal bireylerin de zaman zaman karşılaşılabileceği evrensel bir duygudur. Bu duygu durumu, belirli olaylar karşısında ortaya çıkmaktadır. Normal bir tepkidir ve bazı süreçlerde herkesin hissettiği bir deneyim olarak kabul edilmektedir (Tiryaki ve Moralı, 1990).

Sürekli Kaygı: Çevresel olgulardan bağımsız şekilde, bireyin endişe hissetme, huzursuzluk, stresliyen aşırı duyarlılık sergileme ve aşırı heyecanlı tepkiler verme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Aktepe, 2013). Sürekli kaygı, bireyin içsel dünyasından kaynaklanır. Kaygıya yatkın olan kişiler, tehlike içermeyen durumları dahi tehlikeli bir biçimde algılayabilmektedirler ve bu durumlara aşırı tepki verebilmektedirler. Bireyin yaşadığı umutsuzluk, karamsarlık ve tatminsizlik duygularıyla yakından ilişkilendirilmektedir (Öner ve LeCompte, 1983). Sürekli kaygı, birçok yerin ve durumun genellikle endişe verici bir pencereden görülmesiyle birlikte tedirginliğin süregelen bir şekilde yaşanması halidir (Alımcı, 2018).

Bedensel Kaygı: Somatik kaygı olarak adlandırılan bu kaygı türünde bedensel tepkiler ortaya çıkmaktadır (Ekmekçi, 2016).

Bilişsel Kaygı: Kişinin kendisi ile ilgili olumsuz düşüncelerinin bulunması durumudur (Ekmekçi, 2016).

2.4.2. Sosyal Kaygı

Sosyal kaygı, bireylerin harekete geçmeleri gereken durumlarda yoğun bir kaygı ve korku hissetmelerine neden olmaktadır. Birey, hissettiği bu duygunun mantıksız olduğunu bilse dahi, bu duyguların kontrol edilmesinde zorluk yaşamaktadır. Zamanla bu kaygı, çekingen davranışlara yol açmakta ve bireyin işlevselliğini etkileyerek, üretkenliğini olumsuz bir şekilde etkilemektedir (Koyuncu, 2014). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, öncelikle öz kimliklerinin diğer bireylerden belirgin olmasını ve yüksek sosyal statüye sahip olmayı arzu etmektedirler. Fakat bu kimliğe sahip olma konusundaki beklentilerinin düşük olması nedeniyle, baskın olma stratejisini denemeye çalıştıklarında yüksek düzeyde anksiyete ortaya çıkmaktadır. İstenen sonuç ile muhtemel sonuç arasındaki fark ne kadar büyükse, yaşanan kaygı da o kadar artmaktadır (Sübaşı, 2010). Sosyal kaygı, bireyin diğer insanlar tarafından değerlendirilebileceği bir veya daha fazla toplumsal durumda belirgin bir korku ya da kaygı hissetmesidir. Bu durum, bireyin olumsuz bir şekilde değerlendirilecek biçimde hareket etmesinden yahut kaygı hissettiğine dair belirtiler göstermesinden duyduğu korkuyu içermektedir (Köroğlu, 2014). Bu bağlamda korku, hâlihazırda somut tehlikeye karşı sergilenen duygusal bir

tepki olarak tanımlanmaktadır. Korkunun şimdiki boyutuna vurgu yapılırken, kaygının beklenen boyutu göze çarpmaktadır (Şahin M. , 2019).

2.5. Sosyal Görünüş Kaygısı

Bireylerin dış görünüşü, sosyal yapıda oldukça önemli bir yere sahiptir. Sosyal ortamlarda, fiziksel görünümün anlamı ve değerlendirilmesi, dikkate değer bir etken olarak öne çıkmaktadır. Günümüzde bireyler, geçmiş dönemlere kıyasla kendilerine ve bedenlerine daha fazla özen göstermektedir (Kılıç ve Karakuş, 2016). Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümünün başkaları tarafından nasıl değerlendirileceği ile ilgili hissettikleri kaygıyı ifade etmektedir (Amasyalı ve Sabuncuoğlu, 2017). Bireyler dâhil olduğu sosyal yapı gereği, yaşantısından dolayı edindiği tecrübeler kültür ve değişen moda ya bağlı topluma uyum sağlama konusunda kendi içinde ideal bir görünüş imgesi geliştirmektedir (Kılıç, 2015). Bu bağlamda, ideal görünüşe sahip olamayan bireylerin psikolojik açıdan sosyal görünüş kaygısı yaşamaları olası bir durumdur (Doğan ve ark., 2022). Kaygı, spor yapan bireylerin de davranışları üzerinde olumsuz etkilere yol açarak bazı yeteneklerini zayıflatabilmektedir. Kaygı seviyesinin artması, bireylerin karar verme süreçlerinde zorluk yaşamalarına ve yeteneklerini etkin bir şekilde sergilemekten uzaklaşmalarına neden olabilmektedir. Yüksek düzeyde kaygı, duygusal karmaşa yaratmakla birlikte, sporcuların olumsuz davranışlar sergilemesine sebep olabilmektedir (Gümüş, 2002). Spor yapma alışkanlığının bireylerin yaşam kalitesini artırdığı ve sağlıklı yaşam için temel oluşturduğu, yapılan sporun azalmasıyla birlikte sosyal görünüş kaygısı gibi olumsuz durumların ortaya çıktığı belirtilmektedir (Acun ve Caz, 2024). Bu bağlamda spor yapan bireylerin görünümü son derece önemlidir. Vücudun dinç, sağlıklı, estetik ve güçlü görünmesi, kişinin bedeniyle ilgili memnuniyetini ve psikolojik durumunu yakından etkilemektedir (Tekkurşun ve ark., 2021). Fiziksel görünüşe atfedilen anlam ve buna dair yapılan değerlendirmeler, toplumlarda her zaman önemli bir yere sahip olmuştur. Günümüzde bireyler hem kendi görünüşlerine hem de başkalarının görünümüne geçmişe nazaran çok daha fazla ilgi göstermektedir (Kılıç ve Karakuş, 2016). Bireylerde sosyal görünüş kaygısının yüksek seviyelerde olması, sosyal kaygının artışı, benlik saygısının düşüklüğü ve yaşam doyumunun azalması ile ilişkilidir. Çevresel baskılar ve genel çekicilikle ilgili toplumsal normlar, bu kaygının bireylerin yaşamındaki önemli rolünü

gözler önüne sermektedir (Ürün ve Öztürk, 2020). Bireyin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygısı arasında zıt bir ilişki bulunmaktadır. Kişinin benlik saygısında ki azalma sosyal görünüş kaygısını artırır ve yalnızlık duygusunun artışına zemin hazırlamaktadır (Kılıç ve Karakuş, 2016). Bu bağlamda bireyler, sosyal yaşamlarında fiziksel ve psikolojik anlamda giderek artan içe kapanma eğilimine kapılmaktadırlar. Yalnızlaşma ve içe kapanmanın getirisi olarak sosyal ortamlara minimum düzeyde katılarak daha az iletişim kurmaktadırlar. Kaygıdan uzaklaşamadıkları için bu duygu sarmalına daha da fazla kapılmaktadırlar (Gümüş, 2010). Özgüven seviyesi az olan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, özgüven seviyesi yüksek olan bireylerden belirgin bir şekilde daha fazladır (Çetinkaya ve ark., 2019). Sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin özgüven problemleri yaşamaları, bu kaygıların etkisiyle kendilerini durgun ve gergin hissetmeleri, sosyal çevrelerinde yer edinmelerini zorlaştırabilmektedir. Bu durum spor aracılığıyla sosyalleşme düzeylerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Sosyal görünüş kaygısının düşük düzeyde artması, spora olan bağlılığın azalmasıyla ilişkili olduğu gözlemlenmektedir. Spora olan katılım azaldığında, bireylerin sosyal görünüme dair kaygıları da artma eğilimi gösterir (Öztürk, 2025). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, maruz kaldıkları kaygının diğer insanlar tarafından fark edileceğinden ve bu durumun kendilerini gülünç bir vaziyette bırakacağından endişe duymaktadırlar (Karacan, 1996).

2.6. Mental İyi Oluş

Zihinsel iyi olma kavramının tarihi, Antik Dönem filozoflarına kadar uzandığı bilinmektedir. Bireyin yaşam amacı, insan varoluşunun nihai hedefi ve sonucu olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, mental iyi oluş, bireyin bilişsel ve duyuşsal boyutları açısından değerlendirilmektedir. Mental iyi oluş kavramı, bireyin olumlu duyguların daha baskın olduğu, olumsuz duyguların ise daha az yer aldığı bir durumu ifade etmekte ve ruh sağlığının olumlu yönlerini yansıtmaktadır (Dost, 2007). Psikolojik iyi olma veya mental iyi olma kavramları, Eski Çin, Yunan ve Aztek toplumlarına kadar uzanan köklü bir geçmişe sahiptir. Eski Çağ Yunan düşünürlerinin görüşlerine göre, iyi bir yaşam, bireyin yaşam serüvenindeki rolünün anlamlı olması ve bu anlamı gerçekleştirmek amacıyla gösterdiği çabanın, onun niteliği olarak değerlendirilmektedir. Eski Çağ Çin filozofları ise yaşam kalitesini, bireylerin görev ve sorumluluklarını net bir şekilde tanımlayarak,

titizlikle kurallara uyan bireylerin oluşturduğu topluluklar üzerinden yorumlamışlardır. Aztek filozofları ise bireylerin zihinsel ve fiziksel niteliklerinin dengeli bir şekilde gelişiminin, sosyal hayattaki görev ve sorumlulukları doğru bir biçimde yerine getirme yeteneğini artıracaklarını öne sürmüşlerdir (Anlı, 2011). Ünlü filozof Sokrates, M.Ö.4. yüzyıldan itibaren öğrencileri arasında yer alan Aristo ile birlikte, mutluluğun temelini oluşturan deneyimlerin sayısını artırmayı ve insanı huzursuz hissettiren deneyimlerin miktarını azaltmayı amaçlamıştır. Bu bağlamda, haz duyulan zaman dilimlerinin toplamını(haz hissettiren zamanların veya huzursuz hissettiren zaman dilimlerine ne kadar erişim oranı olduğu veya ne kadarlık zaman vakitlerinde yaşandığı göz önünde bulundurulmadan) içeren kavram olarak değerlendirilmiştir (Şahin, 2013). Günümüz güncel sisteminde ise mental iyi oluş kavramı 1948 yılında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından ilk kez ifade edilmiş ve o günden bu yana bu kavramla ilgili pek çok tanım geliştirilmiştir (Faculty of Public Health, 2010). Sağlıklı birey olabilme kapasitesi; yaşamına anlam katabilen ve bu durumu sürdürebilen, kendine güven duymakta sıkıntı yaşamayan, topluma ve kendisine karşı sorumluluklarını yerine getirebilen “pozitif zihinsel sağlık” olarak ifade edilmektedir ((WHO), 2004). Bu bağlamda mental iyi oluşun bağlı olduğu değişkenler; yaşamın farklı alanların da dengede kalabilme kapasitesi, duygu yönetiminde destek alabilme özverisi, hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan sağlıklı olma, asosyal olmama durumu ve sosyalleşmeyi teşvik edici aktivitelere katılım olarak ifade edilmiştir (Beiser, 1974). Mental iyi olma durumu, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları stres kaynaklarıyla başa çıkabilme yetenekleriyle beraber, psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan da iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Başka bir ifadeyle mental iyi oluş, bireyin kendisi hakkında olumlu bir düşünceye sahip olması, sınırlılıklarını kabul etmesine rağmen kendisinden memnun olması, güvene bağlı olumlu ilişkiler kurabilmesi, duygusal ve bilişsel durumu ile davranışlarından tatmin olması, huzurlu ve psikolojik olarak iyi hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Sawyer, ve ark., 2001). Mental (psikolojik) iyi oluş, bireysel bir olgu olup bireyin yaşamında mühim bir yer teşkil etmektedir. Mental iyi oluşun sağlanabilmesi için negatif etkenler ortadan kaldırılırken aynı zamanda pozitif tedbirlerin alınmasını gerektirmektedir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Hayatın güzel bir şekilde sürmesi, mental iyi olma hali ile bağlantılıdır ve iyi hissetme ile görevleri etkili bir biçimde yerine getirme yeteneğinin birleşimidir. İyi hissetmek her daim mümkün olmayabilir; hayal

kırıklığı, başarısızlık ve üzüntü gibi olumsuz duygular da yaşamın bir parçasıdır. Bu olumsuz duygularla baş etme, uzun dönemli mental iyi olma hali için son derece önem arz etmektedir (Huppert, 2009). İyi oluş kavramı mutluluk kavramıyla yakından ilişkili olmasına rağmen yalnızca mutlulukla sınırlı değildir; olumsuz durumlardan sıyrılarak öznel bir fayda sağlamayı bireyin farklı alanlarda işlevsel olmasını sağlayarak başarının da kapısını açmayı içermektedir (Gümüştay ve ark., 2023). Mental iyi oluş, kişilerin psikolojik ve sosyal performanslarını zevk ve tatmin düzeyleriyle değerlendiren, bu çerçevede daha derin anlamlara dönüşebilen kapsamlı bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Wright ve Hobfoll, 2004). Ruh sağlığı yerinde olan bir bireyin, yalnızca psikolojik bir rahatsızlığının olmaması yeterli değildir; bunun yanı sıra, işlevsel bir şekilde hayata devam edebilmesi de önem taşımaktadır (Health, 2004). Mental iyi oluş ile sıkı bir ilişki içerisinde bulunan kavramlar arasında bedensel memnuniyet ve öz güven yer almaktadır. Bireyin kendisine dair düşüncelerini ve fiziksel görünümünü içeren beden memnuniyeti, bu unsurların yanı sıra bireyin boyu, kilosu ve vücut tipi ile ilgili hissettiği bilinç öğelerini de kapsamaktadır (Aydın, 2015). Düzenli bir şekilde spor yapmanın bireylerin iyi olma hali üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin iyi olma seviyeleri, diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeylerde gözlemlenmektedir (Yavuz ve İlhan, 2023). Düzenli egzersiz yapan bireylerin, egzersiz yapmayanlara kıyasla daha az depresyon yaşadığı, kendini çoğunlukla mutlu hissettiği ve daha iyi bir psikolojik iyilik haline sahip olduğu belirtilmektedir. Bu durum, düzenli egzersizin mental sağlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Başar ve Sarı, 2018). Bu bağlamda, bireylerin düzenli spor ya da egzersiz yapma sürelerinin artması(yıl), aynı zamanda sağlıklı yaşam düzeni edinmelerini sağlamakta ve bu durum beslenme alışkanlıklarının da düzenlenmesinde katkıda bulunmaktadır (Güler ve ark., 2021). Yapılan başka bir çalışma Zihinsel iyi oluş düzeylerinin artmasıyla birlikte, sağlık farkındalığında da belirgin bir yükseliş gözlemlenmiştir. Bu süreçte değişim, sosyalleşme, sorumluluk ve beslenme gibi alanlarda farkındalığın da arttığı tespit edilmiştir. Her açıdan sağlıklı bir yaşam hedefine ulaşabilmek için mental iyi oluş halinin devam ettirilebilir olması vurgulanmıştır (Gökbulut ve Bal, 2021). Spor kişiler arası etkileşimi artırarak sosyal ilişkiler kurmayı kolaylaştırmaktadır. Bu durum bireylere özgüven kazandırmanın yanı sıra vücut formunu koruma, bedensel dayanıklılık, esneklik ve kaslarda güçlenme gibi pek çok faydayı da

beraberinde getirmektedir (Thompson ve ark., 2009). Mental iyi oluş seviyesi yüksek olan bireyler (McCrea, 2009);

- Rasyonel kararlar alabilme yetisine sahiptirler.
- Duygularını doğru ve etkili bir şekilde yönetebilirler.
- Diğer insanlarla sağlıklı ve olumlu ilişkiler kurabilirler.
- Kendileri hakkında olumlu düşünme kapasitesine sahiptirler.
- Bireysel ihtiyaçları konusunda bilinçlidirler.
- Kişisel kontrol yetenekleri gelişmiştir.

Aktif bir yaşam sürmek, bireylerin bedensel ve mental gelişimlerini desteklerken, aynı zamanda sosyal bağlılık ve toplumun refahına da katkıda bulunmaktadır. Fiziksel aktiviteler sadece spor ve önceden planlanmış eğlence faaliyetleri ile sınırlı kalmamaktadır. Bireyler, yaşadıkları veya çalıştıkları ortamlarda, eğitim ve sağlık kuruluşları gibi pek çok alanda fiziksel aktivite yapma imkânına sahip olabilmektedirler. Her yaşa uygun fiziksel aktivite seviyeleri mevcut olup, yapılan araştırmalar da her yaş grubundaki bireylere fayda sağladığını göstermektedir (Edwards ve Tsouros, 2006). Sağlığın iyi bir seviyede olmasının, fiziksel aktivite ile doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir. Bu durum, bireylerin düzenli olarak egzersiz yapmalarının gerekliliğini ortaya koymaktadır (Azboy, 2021).

2.6.1. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Cinsiyet: Konuyla ilgili birçok çalışmada, cinsiyetin mental iyi oluş açısından önemli bir faktör olarak yeterince ele alınmadığı görülmüş ve araştırmaya katılan her iki cinsiyetin de farklı iyi oluş seviyelerine sahip olduğu ortaya konmuştur (Telef, 2013). Yapılan başka araştırmalarda, kadınların erkeklere kıyasla hoş olmayan duyguları daha yoğun bir şekilde deneyimledikleri, bu durumun mental iyi oluş halleri üzerinde olumsuz etkiler yaratarak kadınların mental sağlık düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, erkeklerin kadınlara oranla iyi olmayı daha az önemsedikleri ve bu duruma yönelik eğilimlerinin daha zayıf olduğu belirlenmiştir (Özen, 2010).

Yaş: Mental iyi oluşun gelişimine etki eden unsurlar arasında yaş önemli bir yer tutmakta olup, bu durum kişinin olumlu ilişkiler kurması açısından, mental iyi oluş seviyesinin yaş ile doğru orantılı bir şekilde artış gösterdiğini ortaya koymaktadır. Inglehart'ın bu konudaki araştırmaları doğrultusunda, yaşın mutluluk ve hayattan alınan tatmin açısından önemli unsurlardan biri olduğu kabul edilmektedir. Bu bağlamda, genç bireylerin yaşlı bireylere kıyasla daha mutlu oldukları ve dolayısıyla mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu ifade edilmektedir (Dost, 2005).

Yaşam Kalitesi: Kişinin öz algısı, duygusal tepkileri ve düşünme biçiminin bir bütünüdür. Bu durum, aynı zamanda kişisel mutluluğun bir ölçütü olarak da değerlendirilmektedir. Yaşam kalitesi, bireyin hayatının farklı alanlarındaki tatmin düzeyini yansıtmakta önemli bir rol oynamaktadır (Berterö, 2003). Mental iyi oluş yararcı felsefeye dayanarak, bireyin yaşamındaki olumlu duyguların ve yaşamdan alınan tatminin, olumsuz duygular üzerindeki avantajı aracılığıyla geliştirildiğini vurgulamaktadır (Anlı, 2011).

Sosyo-Ekonomik Düzey: Sosyo-ekonomik düzey ile mental sağlık arasında pozitif bir ilişkinin mevcut olduğu kabul görmektedir. Yapılan birçok farklı araştırma bu durumun varlığını destekleyici nitelik taşımaktadır (Furnham ve Cheng, 1997). Yapılan çalışmalarda araştırmacılar, sosyo-ekonomik yapı ile mental iyi oluş arasındaki ilişkiyi dört farklı alanda incelemişlerdir. Bu alanlar aşağıda sıralanmıştır:

- Ülkeler arasındaki sosyoekonomik düzey ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelendiği araştırmalar,
- Sosyoekonomik açıdan dezavantajlı veya varlıklı bireylerin ruh sağlığına yönelik gerçekleştirilen araştırmalar,
- Ülke genelinde sosyo-ekonomik gelişmenin yaşandığı süreçte bireylerin mental iyi olma düzeylerini inceleyen araştırmalar yapılmıştır,
- Ülke içinde bireylerin mental sağlık durumu ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar (Diener ve ark., 1999).

Evlilik: Evlilikteki paylaşımların, eşin desteğinin ve ev içinde yaşanan problemlere yönelik ortaklaşa alınan kararların, evlilik doyumunu artırdığı ifade edilmektedir. Bu durumlar, kişiye huzur vererek kendini daha verimli hissetmesini sağlamak ve psikolojik olarak daha iyi bir his duymasına katkıda bulunmaktadır (Kharपुरi & Priya, 2019). Bu bağlamda evlilik uyumunun artmasının psikolojik iyi oluş düzeyini yükselttiği

belirlenmektedir (Mutlu ve Can, 2021). Evliliğin farklı boyutlarını ele alan birçok çalışma bulunmaktadır. Evliliğin niteliği, evlilik doyumu ve evlilik uyumu, en çok araştırılan konular arasında yer almaktadır. Evlilik uyumu, aile içinde çeşitli sorunlara yol açan önemli bir unsurdur. Bu uyum, sadece çiftin ve ailenin değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin de etkilenmesine neden olmaktadır (Fıfıloğlu, 1992).

Fiziksel Sağlık: Hareketli bir yaşam tarzının bireylerin genel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bilinmektedir. Bunun yanı sıra, fiziksel aktivite ve sporun bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinin de olumlu olduğu tespit edilmiştir (Miles, 2007). Mental iyi oluş bireylerin duygusal durumları ve mevcut hisleri üzerinde olumlu bir etki yarattığı, ayrıca bu durumun bireylerin sağlıkları ve uzun vadede yaşam kaliteleri üzerinde faydalı etkilerde bulunduğu belirtilmektedir (Diener ve Chan, 2011).

2.6.2. Mental İyi Oluşun Alt Boyutları

Kişisel Gelişim; Kişinin potansiyelinin ve yeteneklerinin bilincinde olması ile bu niteliklerden nasıl yararlanacağına dair bilgi sahibi olmasıdır (Ryff, 2014). Kişisel gelişim becerileri yüksek olan bireylerin, kendilerini sürekli olarak gelişen bir birey olarak algılamaları, zamanla kendilerini daha iyi tanımaları, sürekli bir gelişim hissi taşımaları, sahip oldukları potansiyeli gerçekleştirme konusunda bir inanca sahip olmaları gerekmektedir. Bunların yanı sıra hayatlarında karşılaştıkları yeni tecrübelerle açık olmaları ve gün geçtikçe kendilerinde ve davranışlarında ilerleme kaydetmeleri istenmektedir (Ryff, 1989). Bireyin kendini tanıması ve farkındalık düzeyi, bireyin duygularını, manevi değerlerini inançlarını, davranışlarını ve tutumlarını yönlendirmede önemli bir rol oynamaktadır (Wright ve ark., 2006). Elde edilen yeni bilgi, bireyin kendi potansiyelinin bilincine varmasını sağlarken, aynı zamanda mental iyilik halini güçlendirerek destekleyecektir (Kuyumcu, 2012).

Kendini Kabul Etme; Kendini kabul olgusu, bireyin kendisine ait çeşitli özellikleri tanıyarak bunları kabul etmesi; geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu duygular beslemesi ve kendisine karşı pozitif bir tutum sergilemesi anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Çevresel Hâkimiyet; Bireylerin varlıklarını sürdürdükleri çevre üzerinde hâkimiyet kurabilmelerini, çevresindeki gelişmelere uyum sağlama yeteneklerini ve aynı zamanda kendi potansiyellerine uygun bir biçimde değerlendirme ve yönetme kabiliyetlerini kapsamaktadır (Kuyumcu, 2012). Zihinsel aktivite ya da fiziksel aktivite aracılığıyla çevresini dönüştürmeyi başaran birey, kendi etkileşim alanını da kontrol edebilme yetisine sahip olabilmektedir. Çevresini etkili bir şekilde yönetebilen bir kişi, çevresiyle başa çıkabilir ve uyum sağlayabilir (Cooper ve ark., 1995).

Özerklik; Birey, yaşamını duyguları ve içsel hissiyatları doğrultusunda şekillendirebilir. Bireyselleşme; özgürlük ile kendi kararlarını alma yeteneği ile belirginleşmektedir. Bir bireyin bulunduğu her ortama uyum sağlama yeteneği; sosyal baskılara karşı direniş göstermesi ve bu baskılardan etkilenmemesi, onun davranışlarını kontrol etme ve değerlendirme kabiliyetini göstermektedir. Bu durum, bireyin yeteneklerini ve erdemlerini de yansıtmaktadır (Christopher, 1999). Özerkliği düzeyi yüksek olan bireyler, davranışlarını içten bir şekilde düzenleyebilme kapasitesine sahiptirler. Kendi kararlarını hiç kimseye bağlı kalmadan alabilir ve hayat standartlarına göre değerlendirebilirler. Kendi istek ve düşünceleri çerçevesinde sergiledikleri davranışlarını herhangi bir baskı karşısında etkin bir şekilde kontrol etme becerisine sahip oldukları bilinmektedir (Avşar, 2019). Bu bağlamda özerklik düzeyi yüksek olan bireylerin; kişisel karar almada etkin, özgür bir ruha sahip, çevresel baskılara karşı dayanıklı ve topluma mal olmuş inanışlardan büyük ölçüde etkilenmedikleri kabul görmektedir (Maheswaran ve ark., 2012).

Çevresiyle Olumlu ilişkiler; Çevre ile olumlu ilişkiler kurmanın, bireyin diğer bireylerle güvene dayalı ve açık bir bağ oluşturmalarının yanı sıra, güçlü bir duygudaşlık ve sevgi bağı ile mümkün olacağı vurgulanmıştır (Ryff, 1989). Yaşamın ilk yıllarında kurulan ilişkilerin niteliği, ilerleyen dönemlerde tesis edilecek olan ilişkilerin kalitesini belirlemede temel bir rol oynamakta ve bu ilişkiler, yetişkinlik döneminde şekillenecek olan sosyal bağların oluşumuna yön vermektedir (Collins ve Read, 1990). Olumlu ilişkiler, bireyler arasında ayırım gözetmeksizin güçlü bir duygudaşlık, sevgi dolu bir tutum ve bu sevgiyi derinlemesine yaşama yeteneği ile sağlam dostlukların inşa edilmesine olanak tanır. Bu tür ilişkiler, bireylerin her alanda kendilerini gerçekleştirmeleri gerektiğine inananlar için hayati bir öneme sahiptir (Sagone ve Caroli, 2014). Bu bağlamda bireylerin yaşamlarında olumlu yönde ilişkiler içerisinde olması,

bireyin mental sağılığı üzerinde pozitif bir etki sağıladığı ifade edilmektedir (Kuyumcu, 2012).

Yaşam Amacı; Toplumsal bir perspektiften bakıldığında, insanoğlunun yaşam amacı; doğmak, eğitimini tamamlamak, meslek sahibi olmak, yuva kurmak, çocuk sahibi olmak, çocuk yetiştirmek, emekliliğini hazırlamak ve huzurlu bir şekilde ölümü beklemek gibi aşamalardan oluştuğı izlenimi verilmektedir. Fakat yaşamın gerçek anlamı, bireyin kendi varoluşunu fark etmesi, keşfetme yönünde adımlar atması ve bu yaşam serüvenini gerçekleştirilmesiyle şekillenmektedir (Wong, 1998). Yaşama amacı; bireyin belirli bir hedef doğrultusunda eylemde bulunma inancını ortaya koyan ve yaşamını anlamlı hale getiren bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Ryff ve Singer, 2008). İnsanların farkındalık yeteneğı sayesinde, yaşam anlam kazanır; bu da onların kendi varlıklarını keşfetme ve gerçekleştirme süreçlerini belirli bir hedefle ilişkilendirdiklerinde gerçekleşir (Adler, 2001). Bu bağlamda, belirlenen hedeflerin bireyin kendi gerçeklik yolculuğunda ilerledikçe bir sonraki aşamaya geçmesine olanak sağlayarak daha büyük bir bütünle bağlantı kurmasına yardımcı olması gerektiğı vurgulanmaktadır (Geçtan, 2016). Hayat boyu gelişim teorisyenleri, Buhler, Erikson ve Jung, yaşamın çeşitli aşamalarında amacın değişebileceğini vurgulamaktadır. Bu noktada, olumlu hedefler belirlemek ve bir yön duygusuna sahip olmak, yaşamı daha anlamlı hale getirdiğı için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla, yaşam amacı, psikolojik iyi oluşun önemli bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Ryff ve Essex, 1991).

2.6.3. Mental İyi Oluş ile İlgili Kuramlar

Dinamik Denge Modeli; Bireylerin karakter niteliklerine dayanan bir mental iyi oluş anlayışı geliştirilmiştir. Bu model, belirli kişisel özelliklerin, diğer bireylere kıyasla bazı durumları deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. “*Kişiler, sahip oldukları niteliklere göre değişen güçlü bir mental iyi oluş durumunu korumaktadır*”. Bazı durumlarda, bireylerin mevcut mental iyi oluş durumları arasında farklılıklar gözlemlenmektedir. Örneğın, yaşanan bir acı kaybı veya iş ortamındaki belli başlı sorunlar, bireyin genel iyi oluş hali üzerinde olumsuz etkiler oluşturma potansiyeline sahiptir. Ancak, zamanla birey, sahip olduğu kişisel özellikler sayesinde, sabit mental iyi oluş durumuna yeniden dönme kapasitesine sahiptir (Headey ve Wearing, 1992).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı; (Michalos, 1985) tarafından geliştirilen bu kuramda, bireyler kendileri ve çevrelerindeki diğer bireylerin durumları, mevcut koşullar, hedefler ve maksatlar, memnuniyet düzeyleri, ihtiyaçlar ve amaçlar gibi birçok unsurlarla etkileşimde olurlar. Bahsi geçen şartlar ve standartlar arasındaki farkın fazla olması durumunda memnuniyet seviyesi azalmaktadır; bu farkın az olduğu durumlarda ise memnuniyet seviyesi daha yüksek bir düzeye ulaşmaktadır (Diener ve ark., 1999).

Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler; Bu yaklaşıma göre, bireylerin mental iyi oluş düzeyinin, kişilerin mutluluk deneyimlemeleriyle birlikte artmaktadır. Bireyden istemsiz olarak meydana gelen olaylar ve demografik özellikler, mental iyi oluşa ilave edilmektedir. Birey, dışsal faktörler ve demografik özelliklerle birlikte olumlu duygular beslemeye başladıkça, mental iyi oluş hali de paralel olarak artış gösterecektir. Ancak bazı araştırmalar, bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin dışsal etmenlerden oldukça az etkilendiğini ortaya koymuştur (Diener ve ark., 1999).

Amaca Ulaşma Kuramı; “Mevcut amaç ışığında tespit edilen motivasyon ve sorasındaki iş halledebilirlik mental iyi oluş hakkında doğrudan etkiye sahiptir” şeklinde ifade edilmektedir (Locke ve Latham, 2006). Amaca ulaşma kuramı; bireyin motive olma durumu, karakter gelişimi ve ruhsal huzuru arasında ilişki kurmakta olup; bireyin isteği doğrultusunda ya da doğal bir şekilde meydana gelen hareketlerin ve bu hareketlerin ortaya çıkmasında etkili olan toplumsal ve kültürel koşulları inceleyen bir teoridir. Bununla birlikte, ana ve evrensel ruhsal gereksinimlerin karşılanması sürecinde özerklik, yeterlilik ve ilgililik unsurlarının içerisinde gerçekleştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Diener ve ark., 1999).

2.7. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, haftalık egzersiz süresi ve egzersiz bağımlılık düzeyleri gibi demografik ve davranışsal faktörlerle olan ilişkileri değerlendirilmiştir.

2.8. Araştırmanın Önemi

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bazı değişkenlere göre egzersiz bağımlılığının, sosyal görünüş kaygısının ve mental iyi oluşlarının nasıl etkilendiği bu durumlar sonucunda olumlu veya olumsuz sonuçlarının öğrencilerin hayatlarına nasıl yansıdığı ve gündelik hayatlarında ne gibi etkilerinin olduğunu belirlemek istenilmiştir. Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki bağı bir bütün olarak incelemesi açısından, literatürde az bulunan araştırmalardan biridir. Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bu üç önemli değişkeni birlikte değerlendirerek, bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır. Bu yönüyle çalışmamızın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2.9. Araştırmanın Hipotezleri:

H0: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş, cinsiyet, egzersiz sıklığı ve egzersiz bağımlılığı düzeyi ile egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

H1: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş, cinsiyet, egzersiz sıklığı ve egzersiz bağımlılığı düzeyi ile egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem ve çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine dair bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan model ve desen detaylandırılmış, ardından çalışmanın evreni ve bu evrenden seçilen örneklem ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Verilerin nasıl toplandığına ilişkin süreçler ve yöntemler ele alınmış, bu süreçte kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır.

3.1. Araştırma modeli (deseni)

Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi olma hali açısından karşılaştırılması amacıyla ilişkisel tarama modeli türlerinden karşılaştırma türü kullanılacaktır. Birden çok değişken arasındaki etkileşimin varlığını ve miktarını belirlemede kullanılan ilişkisel tarama modeli, korelasyon türü ve karşılaştırma türü olmak üzere iki ayrı yöntemi içermektedir. Bu araştırmada kullanılan karşılaştırma türü, en az iki değişkeni içeren, bağımsız değişkene göre gruplar oluşturulduğu ve bu gruplar arasında bir farklılaşma olup olmadığının değerlendirildiği bir yöntemdir (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve örneklem/Çalışma grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de okuyan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktayken, örneklemine ise evreni temsil edeceği varsayılan, Erzincan, Karaman, Ordu, Karabük, Bingöl ve Kastamonu illerindeki Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma Spor Yöneticiliği, Antrenörlük Eğitimi, Rekreasyon Bölümü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği alanlarında eğitim alan 110 kadın 190 erkek toplam 300 katılımcı ile yürütülmüştür.

3.3. Veri toplama araçları

Veriler, katılımcılara dijital platformlar (Google Formlar) kullanılarak ulaştırılmış ve toplanmıştır. Katılımcıların gönüllü olarak katılım göstermelerini sağlamak için bu çalışmanın amacı açıklanmış ve gizliliğe dair güvence verilmiştir. Araştırmada veri toplamak için katılımcılara kişisel bilgi formu, egzersiz bağımlılığı ölçeği(EBÖ), sosyal

görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ) ve mental iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Kullanılan ölçekler ile ilgili ayrıntılı açıklamalar aşağıda yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara uygulanan kişisel bilgiler formunda egzersiz bağımlılığı ile ilişkisi olduğunu düşündüğümüz; cinsiyet, yaş, egzersiz yapma durumu, bölüm ve fotoğraf çekilme sıklığı, olmak üzere toplam 5 soru yöneltilerek gerekli bilgiler toplanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi şeklinde tasarlanmıştır. Ölçekte ters sorular bulunmamaktadır. Ölçeğin Egzersiz bağımlılığı puan aralıkları aşağıdaki şekildedir; “1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir. Bağımlılık düzeylerini belirleyen EBÖ uygulaması sonrasında 7 bağımlılık kriteri belirlenmiş ve 12 aylık bir dönem içinde bu kriterlerden en az 3 tanesini barındıran bireyler egzersiz bağımlısı olarak tanımlanmışlardır (Tekkurşun ve ark., 2018).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Egzersize düzenli olarak devam eden bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla sosyal görünüş kaygısı ölçeği (SGKÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek 16 maddeden oluşan, 5’li likert tipinde, cevap şıkları 1- hiç uygun değil, 2- uygun değil, 3- biraz uygun, 4- uygun ve 5- tamamen uygun şeklinde olan bir değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte bulunan 1. madde tersten kodlanmıştır. Bu ölçekten alınan puanlar, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleriyle doğru orantılıdır. (Hart ve ark., 2008), tarafından geliştiren ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması (Doğan, 2010), tarafından yapılmıştır. Doğan’ın 2010 yılında 143 kız, 197 erkek toplam 340 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada geçerlilik ve güvenirlik düzeyinin yeterli düzeyde olduğu belirlemiştir. Geçerliliği sınırlandırmak için Olumsuz Değerlendirme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmıştır (Doğan, 2010). Bu ölçek bireylerin dış görünüşleriyle ilgili olarak yaşadığı duygusal bilişsel ve davranışsal kaygıları ölçmek için hazırlanmış bir ölçektir.

Mental İyi Oluş Ölçeği: Araştırmada veri toplamak için, Kişisel Bilgi Formu ve (Keldal, 2015)’ın uyarladığı “Warwick Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe Formu” kullanılmıştır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu: (Tennant, ve diğerleri, 2007), tarafından geliştirilen (Keldal, 2015)'ın Türkçeye uyarladığı ölçek 14 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Tek boyuttan oluşan ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı, 89'dur. Ölçekten en düşük 14 puan alınabilmekte, en yüksek ise, 70 puan alınabilmektedir. Ölçeğin puanlanması (1=hiç katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=biraz katılıyorum, 4=katılıyorum, 5=tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin bütün maddeleri pozitifdir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek mental (psikolojik) iyi oluşa işaret etmektedir.

Geçerlik ve Güvenirlik: Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik katsayısı Cronbach's Alpha = ,931 olarak bulunmuştur. Bu değer, ölçek maddeleri arasında yüksek iç tutarlılık olduğunu göstermektedir. Geçerlik için yapılan analizlerde KMO katsayısı ,945; Bartlett's küresellik testi sonucu ise $p < .001$ 'dir. Bu bulgular, verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Temel Bileşenler Analizi ile üç faktör elde edilmiş ve toplam varyansın %66,6'sı açıklanmıştır. Maddelerin faktör yüklerinin ,50'nin üzerinde olması, yapı geçerliliğini desteklemektedir.

Analiz	Sonuç
Cronbach's Alpha	931
KMO	945
Bartlett's Test	$p < 0,001$
Açıklanan Toplam Varyans	66,6%
Faktör Sayısı	3

Şekil 3.1. Geçerlik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

3.4. Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan veriler, SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleriyle değerlendirilmiş ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ($p < .05$). Cinsiyet ve egzersiz yapma durumuna göre değişkenler arası farkları incelemek için Mann-Whitney U testi; birden fazla grubun karşılaştırılması için Kruskal-Wallis testi uygulandı. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişki analizlerinde Spearman korelasyon testi kullanıldı.

4. BULGULAR

4.1.Tanımlayıcı İstatistikler ve Demografik Verilerin Değerlendirilmesi

Tablo 4.1. Katılımcılara Ait Demografik Değişkinlere İlişkin Bilgiler

Değişken	Düzy	n	%
Cinsiyet	Kadın	110	36.7
	Erkek	190	63.3
	Toplam	300	100
Bölüm	Antrenörlük Eğitimi	91	30.3
	Spor Yöneticiliği	122	40.7
	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	58	19.3
	Rekreasyon Bölümü	29	9.7
	Toplam	300	100
Yaş Aralığı	18-19	78	26.0
	20-22	156	52.0
	23-25	51	17.0
	26 ve üzeri	15	5.0
	Toplam	300	100
Düzenli Egzersiz Yapıyor	Evet	223	74.3
	Hayır	77	25.7
	Toplam	300	100
Haftalık Egzersiz Yapma Süresi	Hiç	123	41
	Haftada 1-2 Gün	133	44.3
	Haftada 3-5 Gün	41	13.7
	Haftada 6-7 Gün	3	1
	Toplam	300	100
Dış Görünüş Önem	Hiç Önemsemem	74	24.7
	Biraz Önemserim	183	61
	Çok Önemserim	43	14.3
	Toplam	300	100
Egzersiz Bağımlılığı Grup	Normal Grup	12	4
	Az riskli Grup	32	10.7
	Risk Grubu	69	23
	Bağımlı Grup	146	48.7
	Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup	41	13.7
	Toplam	300	100

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri ve bazı davranışsal özelliklerine ilişkin dağılımlar Tablo 4.1’de verilmiştir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında,

katılımcıların %63,3'ü (n=190) erkek, %36,7'si (n=110) kadındır. Bu durum, çalışmanın örnekleminin erkek katılımcılar lehine bir ağırlık taşıdığını ortaya koymaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin bölüm dağılımına bakıldığında, en yüksek katılımın %40,7 (n=122) ile Spor Yöneticiliği bölümünden olduğu görülmektedir. Bunu sırasıyla %30,3 (n=91) ile Antrenörlük Eğitimi, %19,3 (n=58) ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve %9,7 (n=29) ile Rekreasyon bölümleri takip etmektedir. Bu dağılım, örneklemin büyük ölçüde sportif ve yönetsel alanlarda eğitim alan bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Yaş aralıklarına göre dağılımda, katılımcıların %52'si (n=156) 20-22 yaş arasında yer almakta, bunu %26 (n=78) ile 18-19 yaş grubu izlemektedir. Diğer yaş grupları ise %17 (n=51) ile 23-25 yaş ve %5 (n=15) ile 26 yaş ve üzeri şeklindedir. Bu dağılım, örneklemin büyük ölçüde genç bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

Düzenli egzersiz yapma durumuna ilişkin bulgulara göre, katılımcıların %74,3'ü (n=223) düzenli egzersiz yaptığını belirtirken, %25,7'si (n=77) düzenli egzersiz yapmadığını ifade etmiştir. Bu sonuç, çalışmaya katılan bireylerin önemli bir kısmının aktif yaşam tarzını benimsediğine işaret etmektedir.

Haftalık egzersiz sıklığı açısından katılımcıların %13,7'si (n=41) haftada 3-5 gün egzersiz yaptığını belirtmiştir. Bunu %44,3 (n=133) ile haftada 1-2 gün ve %1 (n=3) ile haftada 6-7 gün egzersiz yapan bireyler takip etmektedir. Bu bulgular, katılımcıların çoğunluğunun orta düzeyde egzersiz sıklığına sahip olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların dış görünüme verdikleri öneme ilişkin değerlendirmede, %61'i (n=183) biraz önemsediklerini, %14,3'ü (n=43) çok önemsediklerini, %24,7'si (n=74) ise dış görünüşü hiç önemsemediğini belirtmiştir. Bu dağılım, örneklem grubunun dış görünüme karşı orta düzeyde duyarlılık geliştirdiğini göstermektedir.

Egzersiz bağımlılığı düzeylerine göre katılımcılar sınıflandırıldığında; %48,7'si (n=146) "Bağımlı Grup", %23'ü (n=69) "Risk Grubu", %13,7'si (n=41) "Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup" içerisinde yer almaktadır. Buna karşılık, "Normal Grup"ta yer alan bireylerin oranı yalnızca %4'tür (n=12). Bu bulgu, araştırma örnekleminde egzersiz davranışının çoğu bireyde yüksek düzeyde sürdürüldüğünü ve egzersiz bağımlılığı açısından dikkate değer bir eğilim olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4.2. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler Tablosu

	Madde Sayısı	n	Min.	Maks.	$\bar{X}$	SS
Sosyal Görünüş Kaygısı	16	300	16,00	79,00	30,92	13,30
Egzersiz Bağımlılığı	17	300	17,00	85,00	54,39	16,53
Mental İyi Oluş	14	300	14,00	70,00	52,51	14,47

Min.: Minimum; Maks.: Maksimum; $\bar{X}$: Ortalama; SS: Standart Sapma

Araştırmaya katılan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, egzersiz bağımlılığı ve mental iyi oluş düzeylerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.2’de sunulmuştur. Katılımcıların Sosyal görünüş kaygısı toplam puanları 16 ile 79 arasında değişmekte olup, ortalama değer $30,91 \pm 13,30$ ’dur. Egzersiz bağımlılığı puanları 17 ile 85 arasında değişmektedir. Katılımcıların bu değişkene ilişkin ortalama puanı $54,39 \pm 16,53$ olarak hesaplanmıştır. Mental iyi oluş puanlarının dağılımı 14 ile 70 arasında olup, ortalama değer $52,51 \pm 14,47$ ’dir.

Tablo 4.3. Değişkenler Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları

	Sosyal Görünüş Kaygısı	Egzersiz Bağımlılığı	Mental İyi Oluş
Sosyal Görünüş Kaygısı	1		
Egzersiz Bağımlılığı	-0.105	1	
Mental İyi Oluş	-0.405**	0.423**	1

Araştırma kapsamında değişkenler arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek amacıyla Spearman sıralama korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, Tablo 4.3’te sunulmuştur. Sosyal Görünüş Kaygısı (SGKÖ) ile Mental İyi Oluş (MİO) arasında negatif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($\rho = -0,405$; $p < 0,01$). Bu bulgu, bireylerin sosyal görünüş kaygısı düzeyindeki artışın, mental iyi oluş düzeylerinde düşüşle ilişkili olduğunu göstermektedir. Sosyal görünüşe yönelik kaygının bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebileceği yönündeki literatürle örtüşen bu sonuç, beden imgesi ve mental iyi oluş arasında güçlü bir psikososyal bağ bulunduğuna işaret etmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı (EBÖ) ile Mental İyi Oluş (MİO) arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($\rho = 0,423$; $p < 0,01$). Bu ilişki, düzenli fiziksel aktivitenin bireyin

psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluş düzeyi üzerindeki olumlu etkilerini yansıtmakta olup, egzersizin sağladığı fizyolojik ve psikososyal katkılarla açıklanabilir.

Bununla birlikte, SGKÖ ile EBÖ ($p = -0,105$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 4.4. Cinsiyete Göre Sosyal Görünüş Kaygısı, Egzersiz Bağımlılığı ve Mental İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişken	Kadın Ort. Sıra	Erkek Ort. Sıra	U	Z	p
SGKÖ	156.35	147.11	9806.5	-0.89	0.374
EBÖ	145.73	153.26	9925.5	-0.725	0.469
MİÖ	141.43	155.75	9452.5	-1.38	0.168

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği; EBÖ: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği; MİÖ: Mental İyi Oluş Ölçeği; Ort.: Ortalama

Cinsiyet değişkenine göre SGKÖ, EBÖ ve MİÖ puanları karşılaştırıldığında, kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.5. Yaş Gruplarına Göre SGKÖ, EBÖ ve MİÖ Toplam Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları ve Ortalama Sıra Değerleri

Değişken	Yaş Aralığı	n	Ort. Sıra	H	df	p
SGKÖ Toplam	18-19	78	164.56	3.20	3	0.361
	20-22	156	146.04			
	23-25	51	148.14			
	26 ve üzeri	15	131.77			
EBÖ Toplam	18-19	78	153.29	0.70	3	0.873
	20-22	156	148.08			
	23-25	51	149.05			
	26 ve üzeri	15	166.10			
MİÖ Toplam	18-19	78	156.23	1.30	3	0.729
	20-22	156	150.45			
	23-25	51	148.21			
	26 ve üzeri	15	129			

Yaş gruplarına göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Mental İyi Oluş Ölçeği (MİÖ) toplam puanlarının farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları, yaş grupları arasında SGKÖ ($H(3) = 3.20$, $p = 0.361$), EBÖ ($H(3) = 0.70$, $p = 0.873$) ve MİÖ ($H(3) = 1.30$, $p = 0.729$) puanları açısından anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Ortalama sıra değerleri incelendiğinde, farklı yaş gruplarının puanları arasında belirgin bir sıralama farkı olmadığı görülmektedir. Bu bulgular, yaş aralığının SGKÖ, EB  ve M   puanları üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını desteklemektedir.

Tablo 4.6. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre SGKÖ, EB  ve M   Puanlarının Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	H	df	p
SGKÖ Toplam	7.207	3	0.066
EB� Toplam	15.021	3	0.002
M�� Toplam	11.112	3	0.011

Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, haftalık egzersiz sıklığı grupları arasında egzersiz bağımlılığı (EB ) ve mental iyi oluş (M  ) puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiştir ($p < 0,05$). Buna karşılık, sosyal görünüş kaygısı (SGKÖ) puanları açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). Anlamlı bulunan değişkenler için post-hoc analizler yapılmıştır (Tablo 4.8).

Tablo 4.7. Haftalık Egzersiz Sıklığına Göre SGKÖ, EB  ve M   Değişkenlerinin Sıra Ortalamaları

Egzersiz Sıklığı	SGKÖ Sıra Ort.	EB� Sıra Ort.	M�� Sıra Ort.
Hiç	159.8	129.26	130.52
Haftada 1–2 gün	135.97	159.46	164.85
Haftada 3–5 gün	169.87	181.61	163.27
Haftada 6–7 gün	148.67	199	159.17

EB  ve M   puanları açısından egzersiz sıklığı arttıkça sıra ortalamaların da artış gözlenmiştir. Özellikle EB  değişkeni için haftada 6–7 gün egzersiz yapan bireylerin sıra ortalaması anlamlı  l de yüksektir. SGKÖ açısından ise belirgin bir artış ya da azalma eğilimi görülmemektedir. Bu sıra ortalamaları, anlamlılık bulunan EB  ve M   değişkenleri için yapılan post-hoc analizleri desteklemektedir.

Tablo 4.8. Haftalık Egzersiz Sıklığı Grupları Arasında EBÖ ve MİÖ Değişkenlerine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları (Bonferroni Düzeltmeli)

Gruplar	Değişken	U	Z	p
1 vs 2	EBÖ	6471.5	-2.887	0.004
1 vs 2	MİÖ	6315.5	-3.153	0.002
1 vs 3	EBÖ	1689	-3.163	0.002
1 vs 3	MİÖ	1960	-2.135	0.033
1 vs 4	EBÖ	112	-1.161	0.246
1 vs 4	MİÖ	152.5	-0.513	0.608
2 vs 3	EBÖ	2272	-1.613	0.107
2 vs 3	MİÖ	2686	-0.144	0.886
2 vs 4	EBÖ	138	-0.912	0.362
2 vs 4	MİÖ	196	-0.052	0.959
3 vs 4	EBÖ	50	-0.536	0.592
3 vs 4	MİÖ	59	-0.117	0.907

Kruskal-Wallis testi sonucunda egzersiz bağımlılığı (EBÖ) ve mental iyi oluş (MİÖ) değişkenlerinde gruplar arası anlamlı farklar saptandığından, bu değişkenler için egzersiz sıklığı grupları arasında ikili karşılaştırmalar Mann-Whitney U testi (Bonferroni düzeltmeli) ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi $0,05/6 = 0,0083$ olarak belirlenmiştir. EBÖ açısından 1. grup (hiç egzersiz yapmayan bireyler) ile 2. grup (haftada 1–2 gün) ($p = 0,004$) ve 3. grup (haftada 3–5 gün) ($p = 0,002$) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Diğer gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlı fark saptanmamıştır. MİÖ açısından da benzer şekilde 1. grup ile 2. grup ($p = 0,002$) ve 3. grup ($p = 0,033$) arasında fark anlamlıdır. Ancak yalnızca 1–2 gün grubuyla olan fark düzeltme kriterine göre kesin anlamlılık sınırını aşmaktadır.

Tablo 4.9. Egzersiz Bağımlılığı Gruplarına Göre SGKÖ ve MİÖ Değişkenlerinin Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	H	df	p
SGKÖ Toplam	7.196	4	0.126
MİÖ Toplam	58.815	4	0

Egzersiz bağımlılığı düzeylerine göre gruplar arasında yapılan Kruskal-Wallis analizine göre, mental iyi oluş (MİÖ) değişkeninde gruplar arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p < 0,001$). Ancak sosyal görünüş kaygısı (SGKÖ) açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). MİÖ için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır (Tablo 4.11).

Tablo 4.10. Egzersiz Bağımlılığı Gruplarına Göre SGKÖ ve MİÖ Değişkenlerinin Sıra Ortalamaları

Egzersiz Bağımlılığı Grubu	N	SGKÖ	MİÖ
Normal Grup	12	186.33	56.08
Az Riskli Grup	32	181.33	82.72
Risk Grubu	69	144	141.64
Bağımlı Grup	146	145.99	159.17
Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup	41	142.94	215.07
Toplam	300	—	—

Mental iyi oluş puanlarının, egzersiz bağımlılığı düzeyi arttıkça düzenli bir şekilde yükseldiği gözlenmektedir. “Yüksek düzeyde bağımlı” bireyler en yüksek sıra ortalamasına sahiptir (215,07). SGKÖ değişkeninde ise bu tür belirgin bir artış ya da azalma eğilimi bulunmamaktadır.

Tablo 4.11. Egzersiz Bağımlılığı Grupları Arasında MİÖ Değişkenine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Gruplar (Karşılaştırma)	U	Z	p
1 vs 2	144.5	-1.255	0.21
1 vs 3	156.5	-3.428	0.001
1 vs 4	258.5	-4.059	0
1 vs 5	35.5	-4.503	0
2 vs 3	624	-3.507	0
2 vs 4	1083.5	-4.75	0
2 vs 5	172	-5.403	0
3 vs 4	4392.5	-1.516	0.129
3 vs 5	710	-4.368	0
4 vs 5	1744.5	-4.086	0

MİÖ değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı grupları arasında yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda, Normal Grup (1) ile diğer tüm gruplar arasında anlamlı farklar saptanmıştır ($p < 0,05$). Ayrıca, Az riskli grup (2) ile diğer bağımlı gruplar (3, 4, 5) ve Risk grubuyla yalnızca “Yüksek düzeyde bağımlı grup” (5) arasında da anlamlı farklar bulunmuştur. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığı düzeyi arttıkça mental iyi oluş düzeyinin de arttığını göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bu değişkenlerin demografik bazı faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemeyi amaçlamıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular, sosyal görünüş kaygısı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin taşıdıkları sosyal kaygıların, mental denge ve yaşam doyumu gibi psikolojik iyi oluş göstergelerini olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Genç bireylerde dış görünüme dair sosyal değerlendirmelere karşı duyarlılığın yüksek olması, beden algısına yönelik tatminsizlik duygularını artırmakta ve bu durum özsaygıyı zedeleyerek psikolojik iyi oluş üzerinde baskı yaratabilmektedir. Bu bulgu, (Wu ve ark., 2024) çalışmasıyla da örtüşmektedir; söz konusu çalışmada, sosyal medya kullanımının genç bireylerde görünüş odaklı sosyal karşılaştırmalara zemin hazırladığı, bunun da görünüş kaygısını artırarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği vurgulanmıştır. Özellikle sosyal onay arayışı yüksek bireylerde, dışsal değerlendirme algısının mental dengeyi zayıflattığı bilinmektedir.

Egzersiz bağımlılığı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel değil, aynı zamanda psikolojik sağlığa da katkı sunduğuna işaret etmektedir. Egzersizin stres azaltma, ruh hali düzenleme, öz yeterlik algısını güçlendirme ve yaşam doyumunu artırma gibi olumlu psikolojik etkileri, bireyin kendini daha iyi hissetmesini sağlayarak genel iyi oluş düzeyini yükseltebilir. Bu bulgu, (Zhu ve ark., 2024) Çin'de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği geniş ölçekli çalışmayla paralellik göstermektedir. Söz konusu çalışmada, haftalık fiziksel aktivite sıklığının olumlu duygular ($\beta = 0,263$; $p < 0,001$), yaşam doyumu ($\beta = 0,151$; $p < 0,01$) ve kendini gerçekleştirme ($\beta = 0,102$; $p < 0,05$) gibi pozitif psikolojik çıktılarla anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, egzersiz davranışının zamanla bireyde olumlu bir alışkanlık haline gelerek

mental dayanıklılığı artırdığı, hatta bazı durumlarda davranışsal bağımlılık düzeyine ulaşsa bile psikolojik destekleyici bir rol üstlenebileceği ileri sürülebilir.

Bununla birlikte çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuç, egzersiz bağımlılığı davranışının yalnızca dış görünüşü iyileştirme motivasyonu ile açıklanamayacağını, bu davranışın altında yatan dinamiklerin daha çok içsel süreçlerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde egzersiz bağımlılığı ile beden algısı arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür. Örneğin, (Cataldo ve ark., 2021) kadın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, egzersiz bağımlılığının düşük benlik saygısı ve erken dönem geliştirilmiş maladaptif şemalarla bağlantılı olduğu; ancak bu ilişkinin doğrudan beden imgesiyle değil, daha çok bireyin içsel psikolojik ihtiyaçları ve başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Bu bağlamda, çalışmamızda egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında ilişki saptanamaması, katılımcıların fiziksel aktiviteyi görünüşten çok stres azaltma, kendini gerçekleştirme ya da sosyal aidiyet gibi daha derin nedenlerle gerçekleştirdiklerini göstermektedir.

Cinsiyet ve yaş değişkenlerine ilişkin bulgular ise, sosyal görünüş kaygısı, egzersiz bağımlılığı ve mental iyi oluş düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu durum, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde söz konusu psikososyal değişkenlerin demografik faktörlerden ziyade bireysel ve çevresel faktörlerle daha çok ilişkilendirildiğini göstermektedir. (Gluschkoff ve ark., 2017), fiziksel mükemmeliyetçilik ile depresyon arasındaki ilişkinin kadınlarda daha güçlü olduğunu bulmalarına rağmen, erkeklerde de benzer eğilimlerin gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Bu bulgu, cinsiyet temelli farklılıkların her zaman belirgin olmadığını ve toplumsal cinsiyet rollerindeki dönüşümün bireylerin psikolojik deneyimlerini benzerleştirebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada haftalık egzersiz sıklığı arttıkça hem egzersiz bağımlılığı hem de mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı artışlar gözlenmiştir. Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca davranışsal yönüyle değil, aynı zamanda psikolojik refah üzerindeki yapıcı

etkisiyle de önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Egzersiz, bireylerin duygusal düzenleme becerilerini geliştirmekte, öz yeterlik algısını artırmakta ve stresle başa çıkma mekanizmalarını desteklemektedir. Nitekim yapılan meta-analizlerde, düzenli fiziksel aktivitenin internet bağımlılığı gibi davranışsal sorunları azalttığı; aynı zamanda stres, kaygı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerde anlamlı düşüslere yol açtığı vurgulanmaktadır(Yan ve ark., 2025). Bu bağlamda, tezde elde edilen bulgular, literatürde ki psikolojik dayanıklılık modelleriyle uyumludur.

Yapılan analizler sonucunda, bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin sosyal görünüş kaygısını negatif yönde, egzersiz bağımlılığı düzeylerini ise pozitif yönde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, psikolojik sağlamlık ve mental iyi oluşun hem beden algısı hem de egzersiz davranışları üzerindeki düzenleyici etkisini göstermektedir. Özellikle öz şefkat düzeyleri yüksek olan bireylerin, görünüşlerine ilişkin sosyal kaygılarda daha düşük puanlar aldığı; çünkü bu bireylerin kendilerini yargılayıcı bakışlardan daha az etkilediği ve daha yüksek düzeyde duygusal denge sergilediği bilinmektedir. (Zhang ve ark., 2023) çalışmasında da Öz şefkatin, görünüş odaklı sosyal karşılaştırmaların olumsuz etkilerini azaltmada tampon bir rol oynadığı ve beden imgesine yönelik olumsuz duygularla başa çıkmayı kolaylaştırdığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda, tez çalışmamızda elde edilen bulgular, öz şefkatin sosyal görünüş kaygısına karşı koruyucu bir psikolojik kaynak olduğunu gösteren kuramsal ve ampirik çalışmaları desteklemektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve mental iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmiş ve söz konusu değişkenlerin bazı demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırmanın temel bulguları, psikososyal sağlığın farklı boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymakla birlikte, bu ilişkilerin yönü ve niteliği bağlamında literatürü destekleyen ve yeni açılımlar sunan sonuçlar elde edilmiştir.

Çalışmada sosyal görünüş kaygısı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, bireylerin görünüşlerine dair sosyal kaygı düzeyleri arttıkça, mental hallerinde azalma yaşandığını göstermekte; beden algısı ve mental iyi oluş arasında yakın bir etkileşimin bulunduğu işaret etmektedir. Özellikle genç yetişkin bireylerde, sosyal medya aracılığıyla maruz kalınan idealize beden imgelerinin, görünüşe ilişkin sosyal karşılaştırmaları ve buna bağlı kaygıyı artırdığı, bunun da psikolojik iyi oluş üzerinde yıpratıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir.

Egzersiz bağımlılığı ile mental iyi oluş düzeyleri arasında saptanan pozitif ilişki, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik işlevselliği artırıcı etkilerini ortaya koymaktadır. Egzersizin öz yeterlik, stres yönetimi ve yaşam doyumu üzerindeki yapıcı katkıları, bireyin genel mental dayanıklılığını da desteklemektedir. Ancak egzersizin bağımlılık düzeyine ulaşmasının her zaman olumsuz bir belirti olarak değerlendirilmemesi gerektiği, bazı bireylerde bu davranış biçiminin psikolojik bir baş etme stratejisi olarak işlev görebileceği anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamış olması, dikkat çekici bir bulgudur. Bu sonuç, egzersiz davranışının sadece fiziksel görünüşü değiştirme amacına dayanmadığını, daha derin psikolojik motivasyonlarla da sürdürülebileceğini göstermektedir. Özellikle içsel motivasyon, psikolojik rahatlama arayışı ve sosyal aidiyet gibi faktörler, bireylerin fiziksel aktiviteye

yönelmesinde belirleyici olabilmektedir. Dolayısıyla, görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin doğrusal olmaması, bu değişkenler arasında karmaşık ve çok boyutlu bir etkileşim olduğunu göstermektedir.

Cinsiyet ve yaş gibi temel demografik değişkenler açısından yapılan analizlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, söz konusu psikososyal değişkenlerin bireylerin cinsiyetlerinden veya yaş düzeylerinden bağımsız olarak şekillenebileceğini; özellikle üniversite dönemi gibi gelişimsel olarak benzer deneyimlerin yaşandığı bir süreçte bu tür değişkenlerin etkisinin sınırlı olabileceğini göstermektedir. Literatürde toplumsal cinsiyet rollerinde meydana gelen dönüşümün, kadın ve erkek bireyler arasındaki psikolojik deneyimlerin benzeşmesine katkı sunduğu da göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırma sonuçları, haftalık egzersiz sıklığı arttıkça hem egzersiz bağımlılığı hem de mental iyi oluş düzeylerinde artış gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu bulgu, düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini pekiştirmekte ve egzersizin yalnızca bedensel değil, aynı zamanda zihinsel refah açısından da önemli bir unsur olduğunu göstermektedir. Egzersiz sıklığının artması, bireylerde hem daha yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyi hem de daha sağlıklı bir yaşam biçimiyle ilişkilidir.

Son olarak, yapılan çoklu regresyon analizleri, mental iyi oluş düzeyinin sosyal görünüş kaygısını anlamlı şekilde negatif yönde, egzersiz bağımlılığı düzeylerini ise pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın hem beden algısı hem de egzersiz davranışı üzerinde belirleyici bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle özşefkat gibi pozitif psikolojik değişkenlerin, sosyal görünüş kaygısını azaltıcı ve beden imgesine ilişkin olumsuz duygularla başa çıkıcı bir rol oynadığı gözlemlenmiştir. Bu durum, mental iyi oluşun yalnızca bireyin iç dünyasında değil, sosyal etkileşim biçimlerinde ve davranışsal tercihlerinde de önemli yansımaları bulunduğunu göstermektedir.

Araştırma bulgularından hareketle, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluşlarını desteklemek ve görünüşe dayalı sosyal kaygılarını azaltmak amacıyla

psikolojik sağlamlık, özşefkat ve medya okuryazarlığı gibi kavramlara dayalı önleyici programların geliştirilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda, fiziksel aktivite alışkanlıklarının sağlık temelli bir yaklaşımla sürdürülmesi, bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel açıdan daha dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından önem arz etmektedir. Bu bağlamda, ileride yapılacak çalışmalarda sosyal medya kullanımının içerik boyutunun da dahil edilmesi, egzersiz davranışının içsel/dışsal motivasyonlarla ayrıştırılarak incelenmesi ve mental iyi oluşun aracı ya da düzenleyici değişken olarak ele alınması, alanyazına katkı sağlayacak nitelikte olacaktır.

KAYNAKLAR

- Acun, A., ve Caz, Ç. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spora bağlılıkları ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 112–121.
- Açıkbaş, F. C. (2021). *Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Adler, A. (2001). *Yaşamın anlamı ve amacı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Aktepe, K. (2013). *Sporda zihinsel antrenman*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Alımcı, D. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve sosyal görünüş kaygıları ile kendine saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altıntaş, A., ve Aşçı, F. H. (2005). Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 101–104.
- Amasyalı, M., ve Alakuş Sabuncuoğlu, F. (2017). Level of social appearance anxiety in individuals with and without alignment of teeth. *Turkish Journal of Orthodontics*, 30(1), 1–5.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Türk Fiz Tıp Rehab Dergisi*, 60, 51–58.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre: The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(1), 137–146.
- Aslan, E. (1992). Benlik kavramı ve bireyin yaşamındaki etkileri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(4), 7–14.
- Atasoy, B., ve Öztürk Kuter, F. (2005). Küreselleşme ve spor. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 70–83.
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, G., ve Soyer, F. (2023). Aktif sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumlarının incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(1), 57–68.
- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve madde bağımlılığında beden algısı, benlik saygısı düzeyleri ve sosyal fobi görülme sıklığı: Karşılaştırmalı bir çalışma* Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğan, Y., Özyürek, A., ve Gültekin Akduman, G. (2015). Okul öncesi dönem çocuklarının spora ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(2), 595–607.

- Aygün, G., ve Karayol, M. (2024). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 10(1), 62–72.
- Azboy, Y. (2021). Fiziksel aktivite ve sağlık. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3(2), 140–144.
- Bagchi, D., Nair, S., and Sen, C. K. (2019). *Nutrition and enhanced sports performance: Muscle building, endurance, and strength* (2. baskı). London: Academic Press.
- Başar, S., ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25–34.
- Beiser, M. (1974). Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15(4), 320–327.
- Berterö, C. (2003). What do women think about menopause? A qualitative study of women's expectations, apprehensions and knowledge about the climacteric period. *International Nursing Review*, 50(2), 109–118.
- Bilge, M. (2000). Türk Bayan Hentbol Milli Takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 24–32.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., and Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010.
- Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö., ve Ceyhun, A. G. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 87–93.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141–152.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14
- Collins, N. L., and Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644–663.
- Cooper, H., Okamura, L., and McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395–417.
- Cüceloğlu, D. (2017). *İnsan ve davranışı* (34. bs.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, S., ve Bulur, Ş. (2015). Egzersiz reçetesi düzenlemenin genel prensipleri. *Turkish Family Physician*, 6(1).

- Çepikkurt, F., ve Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 17-24
- Çerit, G. (2023). Fonksiyonel antrenman yapan bireylerde rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Holistik Sağlık, Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 2(2), 47-58.
- Çetinkaya, B., Gülaçtı, F., ve Çiftci, Z. (2019). Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17).
- Demir, M., ve Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Denizci Nazlıgöl, M., ve Yılmaz, A. E. (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 20(2), 97-108
- Diener, E., and Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dilmaç, O. (2010). Görsel sanatlar öğretmeni adaylarının kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*, 24, 49-65.
- Doğan, M., Elçi, G., ve Gürbüz, B. (2022). Egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı ilişkisi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 73-82.
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Dünger Mutlu, D., ve Can, F. Y. (2021). Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi. *International Journal of Education and Applied Social Sciences*, 4(1), 99-117.
- Edwards, P., and Tsouros, A. (2006). *Kentsel çevrede fiziksel aktivite*. Dünya Sağlık Örgütü.
- Ekmekçi, R. (2016). *Hakemlikte zihinsel hazırlık*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ercan, H. Y. (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Erdem, E. (2022, Ağustos). *Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutum davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek lisans tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir.
- Erdemli, A. (2019). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı.
- Erdemli, A. (2002). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*. İstanbul: E Yayınları.
- Eren Gümü, A. (2010). *Uygulamalı grup rehberliği programları dizisi: Sosyal kaygı ile başa çıkma*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Faculty of Public Health. (2010). *Working to improve the public's health: Concepts of mental and social wellbeing*.
http://www.fph.org.uk/concepts_of_mental_and_social_wellbeing
- Fardouly, J., and Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5.
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerinin evlilik uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16–23.
- Filiz, K. (2002). Sporun tanımlanması ve kapsamının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 204.
- Franklin, B. A., Whaley, M. H., and Howley, E. T. (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (6th ed.). USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Furnham, A., and Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80(3), 761–762.
- Gadak, A., v Pulur, A. (2021). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *SPORTIVE*, 4(2), 12-23.
- Geçtan, E. (2016). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Hintsanen, M., Mullola, S., Pulkki-Råback, L., Keltikangas-Järvinen, L., and Hintsa, T. (2017). Perfectionism and depressive symptoms: The effects of psychological detachment from work. *Personality and Individual Differences*, 116, 186–190.
- Gökbulut, N., ve Bal, Z. (2021). Mental iyi oluşluğun sağlıklı yaşam farkındalığıyla ilişkisi. *Anatolian Journal of Health Research*, 2(2), 51–56.
- Güler, H., Sural, V., Çar, B., and Tolukan, E. (2021). The relationship between athletes' attitudes for healthy eating and exercise dependence. *Progress in Nutrition*, 23(2), 1–14.
- Güleşce, M., ve İlhan, E. L. (2024). Egzersiz ve psikolojik savaş: Bağımlılık, depresyon, anksiyete ve stres üzerine bir inceleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 275–292.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gümüşay, M., Koç, M. C., ve Turhan, M. (2023). Kick boks sporcularının rekreasyonel spor iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *International Sport Science Student Studies Journal*, 5(1), 46–59.
- Gündoğdu, R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115–131.
- Hailey, B. J., and Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 150–154.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., and Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment*, 15(1), 48–59.

- Hausenblas, H. A., and Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology and Health*, 17(4), 387–404.
- Headey, B., and Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Hesse, M. (2006). What does addiction mean to me? *Mens Sana Monographs*, 4(1), 104–126.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Işık, U. (2007). Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İskender, K. B. (2021). Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Karacan, E. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi*, 28–34.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, M., ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31–63.
- Kayapınar Çelik, F. (2012). Physical activity levels of adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2107–2113.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103–115.
- Kharपुरi, F. L., and Priya, M. (2019). Role of gender and length of marriage in marital satisfaction and psychological well-being. *Oxidation Communications*, 42(3), 415–432.
- Kılıç, M. (2015). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, M., ve Karakuş, Ö. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837–3852.
- Korkmaz, M., ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1–18.
- Koyuncu, A. (2014). *Sosyal fobi gerçeği*. İstanbul: Köprü Kitapları.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik* (17. bs.). İstanbul: Altın Kitaplar.

- Köroğlu, E. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı* (5. bs.). (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kuvat, S., ve Uğurlu, F. M. (2025). Bağımlılıklar ve egzersiz. *Journal of History School (JOHS)*, 18(74), 835–856.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1), 62–76.
- Küçük Yetgin, M. (2019). Obez bireyin egzersiz öncesi değerlendirilmesi ve egzersiz reçetelendirilmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3(3), 115–122.
- Locke, E. A., and Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268.
- Maheswaran, H., Weich, S., Powell, J., and Brown, S. S. (2012). Evaluating the responsiveness of the warwick edinburgh mental well-being scale (Wemwbs). Group and individual level analysis. Health and quality of life outcomes.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- McCrea, K. (2009). Mental well-being. neurodiversity in higher education: Positive responses to specific learning differences. John Wiley & Sons.
- Memiş Kartal, P. (2020). Bir hak olarak spor faaliyeti. *Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 537-570.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.
- Miles, L. (2007). “Physical Activity and Health.”. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314-363.
- Ordu, F. (2022). Egzersiz bağımlılığı: Bir güncelleme. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 536-546.
- Öner, N., ve Le Compte, A. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 46-58.
- Özer, K. (2002). Kaygı. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Özer, M. K. (2006). Fiziksel uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Özer, M. K. (2020). Fiziksel uygunluk sağlık ve hastalık. M. K. Özer içinde, Fiziksel uygunluk. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özmaden, M., v Özmaden, H. (2010). Türkiye İdman Cemiyeti İttifakı (TİCİ) dönemi milli ruh ve milli temsil, siyasi ve milli propaganda ile ülkeyi tanıma-tanıtma çabaları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Özmert, E. N. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. içinde Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.

- Özpolat, Z., ve Hazar, Z. (2023). Social appearance anxiety, life satisfaction and exercise addiction of fitness individuals examination of levels according to various variables (example of the province of Ağrı). *Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15.
- Öztürk, A. (2025). *Spor yapan ve yapmayan çocukların benlik saygısı ve evrensel ahlaki değerlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Pepe, K., v Türkay, İ. K. (2017). Genç bireylerde spora katılım ve bu bireylerde spora katılımı etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(62), 60-71.
- Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S. C., and Tiggemann, M. (2020). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*, 33, 1-6.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is It? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D., and Essex, M. J. (1991). The interpretation of life experience and wellbeing: the sample case of relocation. *psychology and aging*, 507-517.
- Ryff, C. D., and Keyes, C. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., and Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sagone, E., and De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sarıözkan, F. (2024, Eylül). 20 – 35 yaş grubu egzersiz yapanlarda egzersiz bağımlılığı ve beden algısı ilişkisi, İstanbul.
- Savcı, G. (2015). *Türkiye’de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Sawyer, M., Kosky, R. J., Baghurst, P., Arney, F., Clark, J. j., Graetz, B. w., Zubrick, S. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814.
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sunay, H. (2003). Türk spor politikasına analitik bir bakış. *Spormetre*, 1(1), 39 - 42.

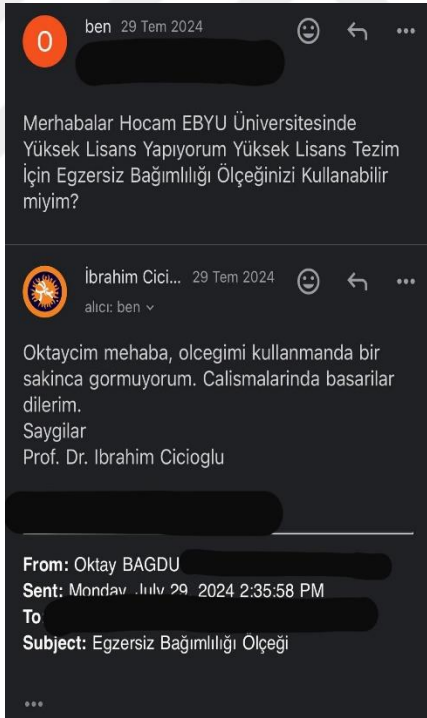
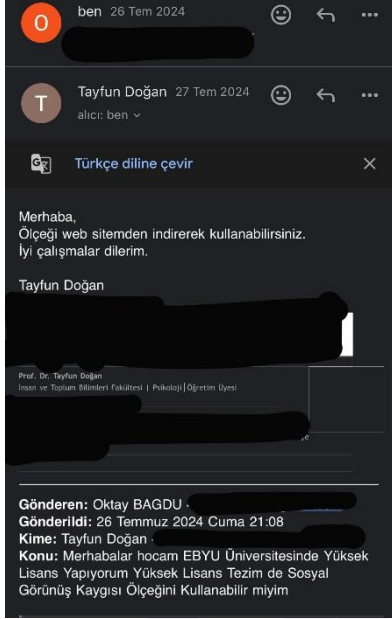
- Sübaşı, G. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 52-68.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(10), 117-135.
- Tanrıverdi, H. (2012). Spor ahlakı ve şiddet. *Publication of Association Esprit*, 5(8), 1071-1093.
- Taşdelen, A. (2002). *Öğretmen adaylarının farklı psiko sosyal değişkenlere göre karar verme stilleri*. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Taşkent, A. (2010, Eylül). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., ve Cicioğlu, H. İ. (2021). Takım ve bireysel sporlarda sosyal görünüş kaygısı sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirleyicisi midir? *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 124-134.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Stewart Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*, 5(1), 50-63.
- Tezel Şahin, F., ve Yüksek Usta, S. (2016). Okul öncesi dönemde bir uygulama örneği: Spor ve spor dalları. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(1), 200-213.
- Thompson, W. R., Gordon, N. F., and Pescatello, L. S. (2009). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Hubsta Ltd.
- Tiggemann, M., and Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67.
- Tiryaki, Ş., v Moralı, S. (1990). Genç sporcularda yarışma performans kaygısı ve bu kaygı ile başa çıkma davranışlarının araştırılması. (s. 137-145). Ankara: 1. Spor Bilimleri Kongresi.

- Tutkun, E. (2022). Sürdürülebilir Yaşam ve Egzersiz Mucizesi. M. Mızıkacı içinde, Dünya senin ellerinde (s. 221-228). İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Uzbaş, T., ve Nevzat, Y. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Uzun, U. (2019). *Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Ürün, Ö. D., ve Şafak Öztürk, C. (2020). Yetişkin bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile sosyal kaygı, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 4(1), 37-45.
- Üstündağ, Ö., Devicioğlu, S., ve Akarsu, E. E. (2011, Mayıs 16-18). Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi. Elazığ, Türkiye: 6.Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11).
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Weinstock, J., Barry, D., and Petry, N. (2008). Exercise-related activities are associated with positive outcome in contingency management treatment for substance use disorders. *Addict Behav*, 33(8), 1072-1075.
- WHO, W. H. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice. Geneva: Summary report, World Health Organisation.
- Wong, P. T. (1998). Meaning-centered counseling. In P. T. P. Wong and P. S. Fry (Eds.), The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. *Lawrence Erlbaum Associates Publishers*.
- Wright, S. M., Levine, R. B., Beasley, B., Haidet, P., Todd, W. G., Caccamese, S., Kern, D. E. (2006). Personal growth and its correlates during residency training. *Medical Education*, 40(8), 737-745.
- Wright, T. A., and Hobfoll, S. E. (2004). Commitment psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) Theory and job burnout. *Journal Of Business And Management*, 9(4), 389-406.
- Wu, H., Li, S., Lai, J., Bian, W., Ramirez-Campillo, R., Sáez de Villarreal, E., and Zhao, Q. (2024). Children's sprint and jump performance after plyometric-jump training: a systematic review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 24(1), 52-74
- Yan, Y., Qin, X., Liu, L., Zhang, W., and Li, B. (2025). Effects of exercise interventions on Internet addiction among college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Addictive Behaviors*, 160, 108159.
- Yavuz, Ü., ve İlhan, E. L. (2023). Spor yapmak ve psikolojik iyi oluş: üniversite öğrencileri profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.

- Yıldız, H., ve Seferoğlu, S. S. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi / Çocuk ve Medya*(2), 31 - 48.
- Yılmaz, A., Şentürk, U., ve Ramazanoğlu, F. (2014). Bedensel engellilerde spor konulu araştırmaların içerik analizi. *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri*, 9(1-2), 28-43.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Evaluation and treatment. *Student British Medical Journal*, 7, 351-352.
- Zhang, S., Roscoe, C., and Pringle, A. (2023). Self-compassion and physical activity: the underpinning role of psychological distress and barrier self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1480.
- Zhu, L., Xiong, X., Li, Z., Meng, S., and Zhai, Y. (2024). The relationship between exercise habits and mental health among university students in China: A cross-sectional study based on instrumental variable analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 3353.

EKLER

Ek-1. Ekran Resimleri



Ek-2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

Aşağıdaki cümleleri dikkatli bir şekilde okuduktan sonra size uygun olan seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir işaretleme yapınız.		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissedirim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissedirim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüştümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüştümün yaşamımı zorlaştıracığından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissedirim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

Ek-3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

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

Ek-4. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

	MADDELER	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Gelecekle ilgili iyimserim.					
2	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
3	Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
4	Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
5	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8	Kendimden memnunum.					
9	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
10	Kendime güveniyorum.					
11	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
12	Sevildiğimi hissediyorum.					
13	Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					
14	Neşeli hissediyorum.					

Ek-5. Etik Kurul Onay Formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.09.2024-384736



T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu



Sayı :E-88012460-050.04-384736
Konu :Etik Kurul Kararı (Oktay BAĞDU)

04.09.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulunun **29 Ağustos 2024** tarihli ve **07-08** sayılı oturumunda alınan 07-08/14 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir. Bilgilerini rica ederim.

Doç.Dr. Mehmet YAZICI
Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu Başkanı

Ek:Karar 14 (1 Sayfa)
Dağıtım:

Gereği:
Oktay BAĞDU

Bilgi:
Dr.Öğr.Üyesi İbrahim Orkun AKCAN

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU5H2D5C0

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/eby-eby>

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalnızbağ yerleşkesi Erzincan Sivas Bilgi için: Edanur DAL
(Şehriban GAZİ Vekaletiyle)
karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon:444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:(0446) 226 66 65



e-Posta:rektorluk@erzincan.edu.tr Web:<https://ebyu.edu.tr/tr/>
Kep Adresi:erzincanunv@hs02.kep.tr

Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu V
Tel No: 0446 226 6666-10062

Ek-6. Etik Kurul Kararı

T.C



ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ İNSAN ARAŞTIRMALARI SAĞLIK VE SPOR BİLİMLERİ ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	29/08/2024
Protokol No	07-08/14
Araştırma Başlığı	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Sosyal Görünüş Kaygısı ve Mental İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki
Araştırma Türü	Nicel- Karşılaştırmalı tanımlayıcı / İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Oktay BAĞDU (Sorumlu Araştırmacı) Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN (Araştırmacı)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Doç. Dr. Mehmet YAZICI

**İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor
Bilimleri
Etik Kurul Başkanı**

Ek-7. Gönüllü Olur Formu

T. C.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Sağlık ve Spor Bilimleri Etik Kurulu
Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (BGOF)

“SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EĞZERSİZ BAĞIMLILIKLARI, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE MENTAL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ” konulu çalışma, Türkiye’deki Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Menyal iyi oluş düzeylerini bazı değişkenlere göre incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın Eylül 2024 ile Haziran 2025 tarihleri arasında yapılması planlanmaktadır. Yapılan çalışmada kişisel bilgi formu, 17 maddeden oluşan Egzersiz Bağımlılığı ölçeği, 16 maddeden oluşan Sosyal Görünüş ölçeği, 14 maddeden oluşan Mental İyi Oluş ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu (cinsiyet, bölüm, fotoğraf çekme sıklığı vb.) kısa bir şekilde düzenlenmiştir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahiptir. . Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya *****@gmail.com adresinden ve ***** numaralı telefonda ulaşabilirsiniz.

“BGOF”taki tüm açıklamaları okudum. Bana, konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama, aşağıda adı belirtilen kişi tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi ve kendi isteğime bakılmaksızın araştırmacı tarafından araştırma dışı bırakılabileceğimi biliyorum. Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”/..... /2024

Açıklamaları Yapan Araştırmacının Adı / Soyadı / İmzası Oktay BAĞDU
Gönüllünün Adı / Soyadı / İmzası / Tarih
Gerekliyse Olur İşlemine Tanık Olan Kişinin Adı / Soyadı / İmzası / Tarih

ÖZGEÇMİŞ

İlköğretim eğitimini Sivas/Divriği de, orta ve lise öğrenimini Erzincan ilinde tamamladı. Lisans eğitimine 2019 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda başladı, 2022/2023 eğitim öğretim yılında lisans eğitiminden mezun oldu. 2023 yılından itibaren Emniyet Genel Müdürlüğü kadrosunda Polis Memuru olarak görevini yürütmektedir. 2022 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına başlamış olup halen bu programa devam etmektedir.

