



ISSN: 2636-848X

DOI: 10.46385/tsbd.1344396

**Türk Spor Bilimleri
Dergisi**
Türk Spor Bil Derg

Cilt 6, Sayı 2
Ekim 2023, 76-82

**The Journal of Turkish
Sport Sciences**
J Turk Sport Sci

Volume 6, Issue 2
October 2023, 76-82

- Zeynep KUTLU¹
 Muhsin ÇINAR²
 Serkan İBİŞ¹
 Zait Burak AKTUĞ¹

¹ Niğde Ömer Halisdemir
Üniversitesi Spor Bilimleri
Fakültesi

² Milli Eğitim Bakanlığı

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Z.B. Aktuğ

e-mail: zaitburak@gmail.com

Geliş Tarihi: 16.08.2023

Kabul Tarihi: 05.09.2023

ORJİNAL ARAŞTIRMA
ORIGINAL RESEARCH

Farklı Amaçlarla Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygılarının Karşılaştırılması

Özet

Düzenli egzersizler bireyin fiziksel ve psikolojik yönden üst standartlarda olması için yapılan en önemli davranışlardan biridir. Bu egzersizlerin sağlık için yapılmasının ötesine geçip hayatta vazgeçilmez bir unsur haline dönüşmesi bireyde egzersiz yapmada kontrol kaybına, ruhsal bozukluklara, fizyolojik ve psikolojik problemlere neden olmaktadır. Ortaya çıkan bu problemlerle birlikte son zamanlarda bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile egzersize aşırı yönelim ve egzersiz bağımlılığı dikkat çekici bir hal almıştır. Bu düşünce ile yaptığımız çalışmada farklı amaçlarla egzersiz yapan (vücut geliştirme-sağlık) bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygılarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya vücut geliştirme egzersizi yapan 270, sağlık için egzersiz yapan 530 olmak üzere toplam 800 gönüllü birey katılmıştır. Katılımcılara "Egzersiz Bağımlılık Ölçeği" ile "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" uygulanmıştır. Vücut geliştirmek için egzersiz yapanlar ile sağlık için egzersiz yapanların egzersiz bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygısının karşılaştırılmasında Independent T testi kullanılmış olup, parametreler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için de Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucunda egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve toplam skorunun vücut geliştirme için egzersiz yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Sağlık için egzersiz yapanların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı toplam skoru ve bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yapılacak olan yeni çalışmaların sadece vücut geliştirme ve sağlık için spor yapan bireyler arasında değil, farklı tür egzersiz yapan bireyler ile yapılması ve cinsiyet değişkenini de içermesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı

Comparison of Exercise Addictions and Social Appearance Anxiety of Individuals Exercising for Different Purposes

Abstract

Regular exercises are one of the most important behaviors for the individual to be at the highest physical and psychological standards. The fact that these exercises go beyond being done for health and become an indispensable element in life causes loss of control in exercising, mental disorders, physiological and psychological problems. Along with these emerging problems, social appearance anxiety, excessive orientation to exercise and exercise addiction have recently become remarkable. In this study, we aimed to compare exercise addictions and social appearance concerns of individuals who exercise for different purposes (bodybuilding-health). A total of 800 volunteers, 270 doing bodybuilding exercises and 530 exercising for health, participated in the study. The "Exercise Addiction Scale" and the "Social Appearance Anxiety Scale" were administered to the participants. Independent T test was used to compare exercise addictions and social appearance anxiety of those who exercise for bodybuilding and those who exercise for health, and Pearson correlation analysis was performed to determine the relationship between parameters. As a result of the statistical analysis, it was determined that the sub-dimensions of the exercise addiction scale and the total score were statistically significantly higher in favor of those who exercised for bodybuilding ($p<0.05$). A statistically positive and significant relationship was found between the social appearance anxiety of those who exercise for health, the total score of exercise addiction, and the sub-dimension of postponement of individual needs and conflict ($p<0.05$). It is recommended that new studies to be carried out should be carried out not only among individuals who do sports for bodybuilding and health, but also with individuals who do different types of exercise and include the gender variable.

Keywords: Exercise, exercise addiction, social appearance anxiety

GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin alt sınıfında yer alan egzersiz, fiziksel uygunluğu geliştirmeyi amaçlayan ve planlı olarak yapılan devamlı aktivitelerdir (Demirel ve Cicioğlu, 2020). Düzenli yapılan egzersizin bireyin sağlığı üzerinde faydalı etkileri yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır (Ardıç, 2014; Civan vd., 2018; Kutlu vd., 2021; Kurt vd., 2023). Egzersizin dayanıklılığı, esnekliği, kas kuvvetini, kemik mineral yoğunluğunu artırma, kardiyovasküler hastalıkları, tromboz riskini ve bazı kanser çeşitlerini azaltma gibi birçok olumlu etkileri vardır (De Coverley Veale, 1987; Lee vd., 2012). Ayrıca egzersizin fiziksel faydalarının yanında psikolojik ve ruhsal etkilerinin olduğu (Anderson ve Shivakumar, 2013; Bay ve Yılmaz, 2020; Faulkner ve Taylor, 2005; Knöchel vd., 2012), duygu durum hormonlarını etkileyerek duygusal durumu düzelttiği, beta endorfin salınımında artış ile bireyin kendini daha mutlu hissetmesini sağladığı belirtilmiştir (Adams vd., 2003; Korkmaz ve Uslu, 2020).

Egzersizin vücuda sağladığı yararlardan dolayı her geçen gün spor merkezlerine ilginin arttığı ve egzersiz yapmanın günlük yaşamın bir parçası haline geldiği görülmektedir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Ancak egzersizin faydalı olabilmesi için türünün, şiddetinin, ne sıklıkta yapılacağı ve süresinin iyi programlanması gerekmektedir, aksi halde bu egzersizler bireyde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (Doğan vd., 2022). Egzersizin olumsuz sonuçlarını inceleyen araştırmacılar genellikle egzersiz bağımlılığına odaklanmış olup (Adams vd., 2003; Hausenblas ve Downs, 2002), bazı bireylerin egzersizi sevdiği için yaptığını, bazılarının ise egzersizi kompulsif bir eylem şeklinde dönüştürdüğünü belirtilmiştir. Bu eylemler “koşma bağımlılığı”, “morbid egzersiz”, “koşan anoreksikler” gibi tanımlanmış ve “egzersiz bağımlılığı” olarak kabul görmüştür (De Coverley Veale, 1987).

Egzersiz bağımlılığı, kontrol altına alınamayan aşırı egzersiz yapma isteği, sakatlık halinde bile egzersiz yapma, egzersiz yapmama durumunda kaygılanma, egzersize gereğinden fazla özlem duyma hissi, planlanan egzersiz süresini aşma ve sosyal çevre ile zaman geçirme yerine egzersiz yapmak olarak tanımlanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2001; Batu ve Aydın, 2020; De Coverley Veale, 1987; Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığının en önemli nedenleri arasında görüntüden memnuniyetsizlik, sosyal görünüş, kilo ve beğenilmeme kaygısı olduğu söylenmektedir (Di Lodovico vd., 2019). Egzersiz bağımlılığının en önemli nedenlerinden olan sosyal görünüş kaygısına sahip olan bireyler, toplumsal ilişkilerde dış görünüşün etkili olduğunu düşünmekte, bu nedenle de kendilerini daha çekici kılmak, kaslı ve güzel görüme sahip olmak için aşırı egzersiz yapma isteği ile sonuçlanan bir süreç ile karşı karşıya kalmaktadır (Doğan vd., 2022; Öksüz, 2012).

Araştırmanın Amacı

Literatür incelendiğinde egzersiz ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunurken, farklı amaçlarla egzersiz yapan (vücut geliştirme ve sağlık) bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygılarının karşılaştırılmasını içeren çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki bu boşluğu doldurma amacı ile yapılan bu çalışmanın hipotezi “vücut geliştirme amacıyla egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları, sağlık için egzersiz yapan bireylerden daha yüksektir” şeklindedir.

YÖNTEM

Herhangi bir durumu ölçebilen ve sayısal veriler ile açıklanabilmesini sağlayan araştırmalara nicel araştırma denmektedir. (Creswell, 2003; Cohen vd., 2007). Kişilerin belirli özelliklerini ortaya koyabilmek, var olan durumu anlayabilmek, belirlemek için tarama deseni kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012; Ural ve Kılıç, 2013; Karasar, 2014). Çalışmada nicel araştırma modeli olan tarama deseni kullanılmıştır.

Örneklem

Örneklem büyüklüğü hesaplanırken G*Power (Sürüm 3.1.9.2, Düsseldorf, Almanya) programı kullanılmış olup, çalışmaya en az 325 kişinin katılması gerektiği belirlenmiştir (Faul vd., 2007). Çalışmaya

vücut geliştirmek için egzersiz yapan 270, sağlık için egzersiz yapan 530 (yaş ortalaması = 23,34±2,41) olmak üzere toplam 800 gönüllü birey katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara “Egzersiz Bağımlılık Ölçeği (EBÖ)” ile “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” uygulanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılıkları Tekkurşun Demir ve ark. (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” isimli ölçek kullanılarak belirlenmiştir. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,90 bulunmuştur. Ölçek toplamda 17 soru ve üç alt boyuttan (1-Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, 2-Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma, 3-Tolerans Gelişimi ve Tutku) oluşmakta ve ters (olumsuz) madde bulunmamaktadır. Ölçek 5’li likert tipinde olup, ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri de artmaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Çalışmada katılımcıların sosyal görünüş kaygıları 2008 yılında Hart ve ark. tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” isimli ölçek ile belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.93, test tekrar- test güvenirlik katsayısı 0.85 ve test yarılama yöntemiyle hesaplanan güvenirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Ölçek 5’li likert tipinde, tek boyuttan ve 16 maddeden oluşmakta olup, 1. maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri artmakta, toplam puan düştükçe kaygı düzeyleri azalmaktadır.

Verilerin Toplanması

Çalışmaya Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 28.07.2023 tarih ve E-86837521-050.99-390320 sayılı yazılı izin alındıktan sonra başlanmış olup ölçekler Google form kullanılarak hazırlanmış ve Whatsapp üzerinden katılımcılara iletilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26 paket programı kullanılmıştır. Vücut geliştirmek için egzersiz yapanlar ile sağlık için egzersiz yapanların egzersiz bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygısının karşılaştırılmasında Independent T testi kullanılmış olup parametreler arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için ise pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaptıkları Egzersiz Türüne Göre İstatistiksel Değerleri

		n	$\bar{x} \pm Ss$	t	p
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Vücut Geliştirme	270	25,95±6,79	5,57	0,00
	Sağlık	530	23,24±6,33		
Bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Vücut Geliştirme	270	15,84±5,32	4,56	0,00
	Sağlık	530	14,07±5,11		
Tolerans gelişimi ve tutku	Vücut Geliştirme	270	12,72±3,96	5,77	0,00
	Sağlık	530	11,00±4,06		
Toplam	Vücut Geliştirme	270	54,52±13,82	6,10	0,00
	Sağlık	530	48,32±13,46		
Sosyal Görünüş Kaygısı	Vücut Geliştirme	270	28,81±10,57	-2,95	0,00
	Sağlık	530	31,14±10,53		

$p < 0,05$

Vücut geliştirme için egzersiz yapanlar ile sağlık için egzersiz yapanların egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları ve toplam skorunun vücut geliştirme için egzersiz yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sosyal görünüş kaygısında sağlık için egzersiz yapanların

vücut geliştirme için egzersiz yapanlara göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek skora sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki

		Vücut Geliştirme (n=270)			
		Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Tolerans gelişimi ve tutku	Toplam
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	-,10	,10	-,04	-,02
	p	,07	,08	,45	,66
		Sağlık (n=530)			
Sosyal Görünüş Kaygısı	r	,03	,13	,06	,08
	p	,41	,00	,12	,04

p < 0,05

Vücut geliştirme için egzersiz yapanlarda sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları ve toplam skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Sağlık için egzersiz yapanların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı toplam skoru ve bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Egzersiz yapmak psikolojik ve fizyolojik olarak faydalı olduğundan genellikle olumlu bir davranış olarak kabul edilmektedir (Goodwin vd., 2014). Ancak araştırmalara göre fazla ve kontrolsüz bir şekilde yapılan egzersiz, bağımlılık gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Çetin vd., 2020). Bu durum her gün egzersiz yapmak, egzersizin diğer günlük aktivitelerin yerini alması, vücutta egzersize karşı tolerans gelişmesi, egzersiz yapılmadığı zamanlarda duygusal bir boşluk hissetme gibi durumlar olarak açıklanmaktadır (Vardar, 2012). Horn ve Cox (1998), bireylerin aşırı egzersize katılımlarının etkenleri arasında fiziksel görüntülerinden memnun olmama durumları ile sosyal görünüş kaygılarının olduğunu vurgulamışlardır. Bu sebeple de insanlar fiziksel görüntülerini düzeltebilmek, daha fit, kaslı bir vücuda sahip olabilmek, çekicilik elde edebilmek en önemlisi sosyal görünüş kaygılarını azaltabilmek için spor merkezlerine yönelmişlerdir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmamızda farklı amaçlarla egzersiz yapan bireylerin (vücut geliştirme ve sağlık) egzersiz bağımlılıkları ile sosyal görünüş kaygılarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmamızda “vücut geliştirmek için egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları sağlık için egzersiz yapan bireylerden daha yüksektir” hipotezi doğrulanmıştır. Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalarda cinsiyetlere ve bir branşta spor yapanlara odaklanılması çalışmamızın özgünlüğünü ortaya koymuştur ancak tartışmamızı kısıtlamıştır. Bu çalışmaların birisinde vücut geliştirme yapan bireylerin egzersiz bağımlılıklarının belirli değişkenler ile karşılaştırılması amaçlanmış, sonuç olarak bu bireylerin egzersiz bağımlısı olmadıkları fakat risk taşıdıkları belirlenmiştir (Kayhan vd., 2021). Başka bir çalışmada Katra (2021) fitness merkezine giden 240 katılımcının egzersiz bağımlılık düzeyleri ile benlik saygılarının belirlenmesini amaçlamış, çalışma sonucunda bu bireylerin egzersiz bağımlısı olduklarını ve benlik saygı puanlarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada, fitness merkezine giden 46 kadın, 67 erkek olmak üzere toplam 113 bireyin egzersiz bağımlılık düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlısı grubunda yer aldıkları söylenmiştir (Pulur ve Gedik, 2021). Yukarıda belirtilen çalışmalarda olduğu gibi çalışmamızda da fitness salonuna giden ve vücut geliştirme amacı ile egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılıkları sağlık için spor yapanlardan daha yüksek çıkmıştır.

Bu durum vücut geliştirme amacı ile egzersiz yapan bireylerin kas kütlelerini arttırmak, güçlü ve hacimli bir görüntüye daha kısa sürede sahip olmak için günden güne egzersizin sıklık ve şiddetini arttırmalarından kaynaklı egzersiz bağımlılığına daha yatkın olmaları ile ilişkili olabilir. Sağlık için egzersiz yapan kişilerin genellikle aerobik egzersizler (yürüyüş, jogging, bisiklet sürme) ile kaliteli bir yaşam standardı oluşturacak sağlığa sahip olmayı hedeflemiş oldukları düşünülmektedir. Ayrıca gözlemler ve bulgular sonucunda vücut

geliştirme amacı ile egzersiz yapanların fiziksel gelişime, sağlık için egzersiz yapanların ise fizyolojik gelişime odaklandıkları düşünülmektedir.

Çalışmamızın "vücut geliştirmek için egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları sağlık için egzersiz yapan bireylerden daha yüksektir" hipotezi ise doğrulanmamıştır. Literatürde benzer amaçla yapılan bir çalışmada sporcu olan ve olmayan kadınların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda sporcu olmayan bireylerin sporculara kıyasla fiziki özellikleri bakımından negatif duygulara sahip olduğu söylenmiştir (Mülazımoğlu Ballı vd., 2006). Başka bir çalışmada Hazar ve Özpolat (2023), vücut geliştirme yapan 186 katılımcının sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesini amaçlamış, sonuç olarak katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ise düşük olduğunu söylemiştir. Özkan ve Çekiç (2023), yaptıkları çalışmada fitness merkezlerine giden bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçilikleri, sosyal görünüş kaygıları ve egzersiz bağımlılıklarını incelemiştir. Çalışma sonucunda da vücut geliştirme yapan bireylerin sağlıklı mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları, sosyal görünüş kaygısı yaşamadıkları ve egzersiz programlarına da optimum düzeyde uydukları bulunmuştur. Yukarıda belirtilen çalışmalar, çalışmamızın sonuçlarını destekler nitelikte olup vücut geliştirme amaçlı egzersiz yapanların yüksek kas ve düşük yağ oranları ile istenen bir fiziksel özelliğe sahip olmalarından kaynaklı görünüşleri ile ilgili bir endişe taşımamaları ile ilişkili olabilir.

Çalışmamızda vücut geliştirme için egzersiz yapanlarda sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasında ilişki belirlenmezken, sağlık için egzersiz yapanların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı toplam skoru ve bireysel ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan bir çalışmada fitness merkezlerinde spor yapan 212 bireyin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerini incelenmiş, sonuç olarak sosyal görünüş kaygısı ile spor yapma nedenleri arasında anlamlı ilişki olduğu söylenmiştir (Musa, 2020). Erdoğan (2021)'ın yaptığı çalışmada Kayseri ilindeki spor merkezlerine düzenli giden 208 birey dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Yapılan benzer bir çalışmada öğretmenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda da fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arttıkça sosyal görünüş kaygısının düştüğü söylenmektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015). Çalışma sonucumuzda vücut geliştirme amaçlı egzersiz yapan bireylerin egzersiz için daha fazla zaman harcadıklarından vücut ağırlıkları ile ilgili problemlerinin olmaması, sosyal görünüş kaygılarının da olmamasına neden olabilir. Ayrıca sağlık için egzersiz yapan bireylerin genellikle vücut ağırlıklarını kontrol etme amaçlı daha çok aerobik egzersizlere (yürüyüş, jogging vd.) katılım sağladıkları düşünüldüğünden, kas kütlesini arttıran kuvvet egzersizlerine fazla önem vermedikleri bu nedenle de sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu ve sosyal görünüşlerinden rahatsızlık duydukları için de egzersize yönelmeleri elde edilen bulgularımızın bir açıklaması olabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, vücut geliştirme amaçlı egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık ölçeğinin toplam puanının yüksek olduğu ve bu grubun egzersize daha bağımlı oldukları sonucunda ulaşılmaktadır. Sağlık için egzersiz yapan bireylerin ise sosyal görünüş kaygı ölçeği toplam puanlarının daha yüksek olduğu ve bu grubun fiziksel özelliklerinden dolayı kaygılı oldukları belirlenmiştir. Vücut geliştirme amaçlı egzersiz yapan bireylerin her gün daha yüksek bir kas kütlesine sahip olma arzuları bu kişilerin egzersizle geçirdikleri süreyi arttırmalarına sonuç olarak da egzersiz bağımlılığına neden olmuş olabilir. Sağlık için egzersiz yapan bireylerde ise vücut ağırlığını kontrol etme en önemli etken olması nedeni ile bu kişilerin görünüşlerinden rahatsız olmalarından kaynaklı egzersize başladıkları ve sosyal görüş kaygısı yaşadıkları düşünülmektedir. Yapılacak olan yeni çalışmalarda egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygıları incelenirken sadece vücut geliştirme ve sağlık için spor yapanlar arasında değil farklı egzersizleri yapan bireyler ile yapılması, cinsiyet değişkenine göre incelenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, J. M., Miller, T. W. and Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy* 33, 93-107.
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 3(3), 287-300.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2001). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı*, Yeniden Gözden Geçirilmiş 4. Baskı (DSM-IV-TR) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, E. H. and Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 27.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Batu, B. ve Aydın, A. D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. and Morrison, R. B. (2007). *Research methods in education*. New York: Routledge.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed method approaches sage publications*. Thousand Oaks, CA.
- Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I. ve Orhan, Ö. (2020). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735-740.
- Demirel, H. G. ve Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Di Lodovico, L., Poultais, S. and Gorwood, P. (2019). Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 93, 257-262.
- 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 ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39, 151-159.
- Erdoğan, Ç. H. (2021). Egzersiz yapan bireylerin sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2(1), 10-14.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. and Buchner, A. (2007). G* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Faulkner, G. E. and Taylor, A. H. (Eds.). (2005). *Exercise, health and mental health: Emerging relationships*. Taylor & Francis.
- Goodwin, H., Haycraft, E. and Meyer, C. (2014). Emotion regulation styles as longitudinal predictors of compulsive exercise: A twelve month prospective study. *Journal of adolescence*, 37(8), 1399-1404.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. and Heimberg, R. C. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59.
- Hausenblas, H. A. and Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology Sport and Exercise*, 3, 89-123.
- Hazar, Z. ve Özpolat, Z. (2023). Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15.
- Horn, T. S. and Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applica*.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Katra, H. (2021). Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 370-378.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A. ve Terzi, E. (2021). Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3), 248-256.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitimi Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Knöchel, C., Oertel-Knöchel, V., O'Dwyer, L., Prvulovic, D., Alves, G., Kollmann, B. and Hampel, H. (2012). Cognitive and behavioural effects of physical exercise in psychiatric patients. *Progress in Neurobiology*, 96(1), 46-68.
- Kurt, S., İbiş, S., Aktug, Z. B. and Altundağ, E. (2023). The effect of core training on swimmers' functional movement screen scores and sport performances. *JTRM in Kinesiology*, 9, 1-6.

- Kutlu, Z., İbiş, S., Pişkin, N. E., Yavuz, G., Aka, H. ve Aktuğ, Z. B. (2021). Covid-19 salgın sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesi üzerine etkisi. *Tarih Okulu Dergisi*, 14(53), 2957-2972.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. and Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*, 380, 219-29.
- Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 503-518.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- Öksüz, Y. (2012). Üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 69-77.
- Özkan, A. M., Çekiç, A. ve Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 9(1), 26-37.
- Pulur, A. ve Gedik, A. (2021). Fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Şirin E. F. (2009). Analysis of relationship between job satisfaction and attitude among research assistants in schools of physical education and sports. *Journal of Theory and Practice in Education*, 5(1), 85-104.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2013). *Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Detay.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.

Finans Kaynakları

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

Çıkar Çatışması

Bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkıları

Fikir: Z.B. Aktuğ, Z. Kutlu **Tasarım:** M. Çınar, Z. Kutlu **Veri Toplama:** Z. Kutlu, M. Çınar **Veri Analizi:** S. İbiş, Z.B. Aktuğ **Kaynak Taraması:** Z. Kutlu **Makale Yazımı:** Z.B. Aktuğ, Z. Kutlu **Eleştirel İnceleme:** S. İbiş

Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler

Kurul Adı: Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu

Tarih: 28.07.2023

Karar Sayısı: E-86837521-050.99-390320