



**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE BİGOREKSİYA
İLİŞKİSİNDE HİSTRİONİK KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİNİN ARACI ROLÜ**

Mehmet Sabır KOÇ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

2025

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE BIGOREKSİYA İLİŞKİSİNDE HİSTRİONİK
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ARACI ROLÜ**

(The Mediator Role of Histrionic Personality Traits in the Relationship Between Exercise
Addiction and Bigorexia)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet Sabır KOÇ

Danışman: Doç. Dr. Fatih BEDİR

Erzurum
Haziran, 2025

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Mehmet Sabır Koç tarafından hazırlanan “Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Histrionik Kişilik Özelliklerinin Aracılık Rolü” başlıklı çalışması 02/06/2025 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Fatih AĐDUMAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Doç. Dr. Fatih BEDİR <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Murat TURAN <i>Erzurum Teknik Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim YönetmeliĐi’nin ilgili maddelerin de belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Erdinç ŞIKTAR

Aslı Islak İmzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Histrionik Kişilik Özelliğinin Aracı Rolü” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

02 / 06 / 2025

Mehmet Sabır KOÇ

Aslı Islak İmzalıdır

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans programım süresince, bilgi ve deneyimlerini cömertçe paylaşarak rehberlik eden danışmanım Doç. Dr. Fatih BEDİR'e, araştırmamın yürütülmesinde katkı sağlayan Muş merkezdeki Özel Spor Salonu'nun değerli işletme sahiplerine, her zaman yanımda olan sevgili arkadaşım Rıdvan ERENSAYIN'a ve bu süreçte bana destek olan kıymetli aileme teşekkür ederim.

Mehmet Sabır KOÇ



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE BIGOREKSİYA İLİŞKİSİNDE HISTRİONİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ARACI ROLÜ

Mehmet Sabır KOÇ

Haziran 2025, 69 Sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişki üzerinde histrionik kişilik özelliklerinin olası aracılık etkisini değerlendirmektir. Bu doğrultuda, söz konusu değişkenler arasındaki dinamiklerin çok boyutlu olarak ele alınması ve literatüre katkı sağlayacak bütüncül bir model önerilmesi hedeflenmektedir.

Yöntem: Bu çalışma, bigoreksiya ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin histrionik kişilik özellikleri aracılığıyla nasıl şekillendiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüş ve veriler yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmanın örneklemini, Türkiye'nin Muş il merkezinde bulunan spor salonlarında düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 262 kişi katılmış; yanıltıcı ya da eksik veri içeren anketler elendikten sonra analizler 201 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama sürecinde; bigoreksiya eğilimlerini değerlendirmek amacıyla Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği (KDBÖ), histrionik kişilik özelliklerini ölçmek için Kısa Histrionik Kişilik Ölçeği (KHKÖ) ve egzersiz bağımlılığı düzeyini belirlemek üzere Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik düzeyleri kapsamlı istatistiksel analizlerle test edilmiş ve araştırma kapsamında kullanılabilir oldukları doğrulanmıştır.

Bulgular: Çalışmanın bulguları, bigoreksiya ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin histrionik kişilik özellikleri aracılığıyla anlamlı bir şekilde etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, histrionik eğilimlerin bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini artırdığı ve bigoreksiya eğilimlerini güçlendirdiği belirlenmiştir. Bulgular, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasında karşılıklı etkileşim içeren döngüsel bir yapı olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Çalışmanın genel bulguları, egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya eğilimleri arasında karşılıklı etkileşim içeren bir döngü olduğunu; histrionik kişilik özelliklerinin bu etkileşimi yoğunlaştıran temel psikolojik faktör olarak hizmet ettiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: egzersiz bağımlılığı, bigoreksiya, histrionik kişilik bozukluğu

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE MEDIATOR ROLE OF HISTRINOIC PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND BIGOREXIA

Mehmet Sabır KOÇ

June 2025, 69 Pages

Objective: The aim of this study is to examine the relationship between exercise addiction and bigorexia and to evaluate the potential mediating role of histrionic personality traits in this relationship. In this context, the study seeks to explore the dynamics among these variables from a multidimensional perspective and to propose a comprehensive model that may contribute to the existing literature.

Method: This study aims to examine how the relationship between bigorexia and exercise addiction is shaped by the mediating role of histrionic personality traits. The research was conducted using a correlational survey design, and data were analyzed through Structural Equation Modeling (SEM). The sample consisted of individuals who regularly engage in physical activity at fitness centers located in the city center of Muş, Türkiye. A total of 262 individuals participated in the study; after excluding questionnaires with misleading or incomplete data, the final analyses were conducted on a sample of 201 participants.

During the data collection process, the Muscle Dysmorphic Disorder Scale (MDDS) was used to assess bigorexia tendencies, the Short Histrionic Personality Scale (SHPS) to evaluate histrionic personality traits, and the Exercise Addiction Scale (EAS) to measure exercise addiction levels. The reliability and validity of the scales were confirmed through comprehensive statistical analyses, ensuring their appropriateness for the current study.

Results: The findings of the study revealed that the relationship between bigorexia and exercise addiction is significantly influenced by histrionic personality traits. In this context, it was determined that histrionic tendencies increase individuals' levels of exercise addiction and strengthen their tendencies toward bigorexia. The results indicate a cyclical structure involving mutual interaction between exercise addiction and bigorexia.

Conclusion: The overall findings of the study suggest that there is a reciprocal interaction cycle between exercise addiction and bigorexia tendencies, with histrionic personality traits serving as the primary psychological factor intensifying this interaction.

Keywords: exercise addiction, bigorexia, histrionic personality disorder

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın sınırlıkları	2
Varsayımlar	3
Hipotezler.....	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	4
Egzersiz Tanımı	4
Egzersiz Türleri.....	4
Esneklik egzersizi.....	4
Ağırlık egzersizi.....	5
Aerobik egzersiz.....	5
Anaerobik egzersizler.....	5
Egzersizin Psikolojik Faydaları	5
Egzersizin Sosyal Faydaları	6
Egzersizin Fiziksel Faydaları	6
Egzersiz Bağımlılığı Tanımı	7
Egzersiz Bağımlılığı Belirtileri	7
Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Etmenler.....	8
Egzersiz bağımlılığında bireysel özellikler.....	9
Egzersiz bağımlılığında sosyal etmenler.....	9

Egzersiz bağımlılığında psikolojik etmenler.....	10
Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri ve Sağlığa Etkisi?	10
Nüks.	10
Zaman.....	11
Kontrol eksikliği.	11
Niyet etkileri.....	11
Yoksunluk belirtileri.	11
Tolerans.....	11
Diğer faaliyetlerde azalma.	11
Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisi.....	12
Bigoreksiya(Kas Dismorfik Bozukluğu).....	12
Bigoreksiyanın Belirtileri ve Yaygınlığı.....	14
Belirtileri.	14
Yaygınlığı.....	14
Fizyolojik etkileri.....	15
Psikolojik etkileri	15
Histrionik Kişilik Bozukluğu	15
Histrionik Kişilik Bozukluğundaki Özellikler	16
Histrionik Kişilik Bozukluğu Tanı Kriterleri.....	16
Histrionik Kişilik Bozukluğu Alt Tipleri	17
Çalkantılı histrionik.....	17
Samimi olmayan histrionik.	17
Yatıştırıcı histrionik.	18
Canlı ve neşeli histrionik.....	18
Çocuksu Histrionik.	18
Tiyatral Histrionik.....	18
Histrionik Kişilik Bozukluğu Yaygınlığı.....	18
Histrionik Kişilik Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Açıklama	19
Histrionik Kişilik Bozukluğunun Sosyal Faktörleri.....	19
Egzersiz ve Spor Bağlamında Histrionik Kişilik Özellikleri	20
Egzersiz Bağımlılığı, Bigoreksiya ve Histrionik Kişilik Arasındaki İlişkiler.....	20
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	22
Yöntem	22
Araştırma Yöntemi.....	22
Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Veri Kaynakları.....	22

Veri Toplama Teknikleri/Araçları.....	22
Egzersiz bağımlılığı ölçeği.(EBÖ).....	22
Kas dismorfik bozukluğu ölçeği.(KDBÖ)	23
Kısa histrionik kişilik ölçeği. (KHKÖ)	23
Süreç/Uygulama.....	23
Verilerin Analizi.....	23
Açımlayıcı faktör analizi (AFA).	24
Doğrulayıcı faktör analizi (DFA).....	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	26
Bulgular	26
BEŞİNCİ BÖLÜM	36
Tartışma ve Sonuç	36
Sonuçlar.....	43
Öneriler.....	43
KAYNAKÇA	44
EKLER	49
EK-1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ).....	49
EK-2. Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri (KDBÖ)	51
EK-3. Kısa Histrionik Kişilik Ölçeği (KHKÖ).....	53
EK-4. İzin Yazısı.....	54
EK-5. Etik Kurul Kararı.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	56

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Bigoreksiyanın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri</i>	15
Tablo 2. <i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine ait Açıklayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri</i>	26
Tablo 3. <i>Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Faktör Analizine Uygunluğunun İncelenmesi</i>	27
Tablo 4. <i>EBÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri</i>	27
Tablo 5. <i>Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği' ne ait Açıklayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri</i>	28
Tablo 6. <i>Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeğinin (Bigoreksiya) Faktör Analizine Uygunluğunun İncelenmesi</i>	29
Tablo 7. <i>BGX Doğrulamalı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri</i>	29
Tablo 8. <i>Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine ait Açıklayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri</i>	30
Tablo 9. <i>Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğinin Faktör Analizine Uygunluğunun İncelenmesi</i>	30
Tablo 10. <i>HKÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri</i>	31
Tablo 11. <i>Histrionik Kişilik Tipi'nin Bigoreksiya Üzerine Etkisini Gösteren Modelin Uyum İndeksi Sonuçları</i>	32
Tablo 12. <i>Bigoreksiya'nın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisini Gösteren Modelin Uyum İndeksi Sonuçları</i>	33
Tablo 13. <i>Histrionik Kişilik Özelliği'nin Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Aracı Etkisini Gösteren Modelin Uyum İndeksi Sonuçları</i>	34
Tablo 14. <i>Değişkenler arasındaki ilişkinin Pearson korelasyonu ile incelenmesi</i>	35

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Yoğun Yapılan Egzersizlerin Bireyler Üzerindeki Tükenmişlik Durumu.....	8
Şekil 2. Bigoreksiyada Aynadaki Görüş	14
Şekil 3. Histrionik Kişilik Bozukluğu.	17
Şekil 4. Faktör Çizgi Grafiği.....	27
Şekil 5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi	28
Şekil 6. Faktör Çizgi Grafiği.....	29
Şekil 7. Bigoreksiya Doğrulamalı Faktör Analizi	30
Şekil 8. Faktör Çizgi Grafiği.....	31
Şekil 9. Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine İlişkin Doğrulamalı Faktör Analizi.....	31
Şekil 10. Histrionik Kişilik Tipi'nin Bigoreksiya Üzerindeki Etkisinin Standartlaştırılmış YEM Sonuçları	32
Şekil 11. Bigoreksiya'nın Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Standartlaştırılmış YEM Sonuçları	33
Şekil 12. Histrionik Kişilik Özelliği'nin Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Aracı Etkisinin Standartlaştırılmış YEM Sonuçları	34

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
KDBÖ	: Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği
KHKÖ	: Kısa Histrionik Kişilik Ölçeği
YEM	: Yapısal Eşitlik Modellemesi



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Egzersiz, bireyin fiziksel uygunluğunu artırmak veya korumak amacıyla yapılan planlı ve yapılandırılmış bir fiziksel aktivite biçimi olarak tanımlanmaktadır (Durusoy & Mutuş, 2021). Düzenli egzersiz yapmanın hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri geniş bir şekilde kabul görmekle birlikte, bu davranışın kimi durumlarda bağımlılık düzeyine ulaşabilecek patolojik formlara dönüşebileceği de vurgulanmaktadır. Bu çerçevede, egzersiz bağımlılığı, egzersizin işlevselliğini yitirerek bireyin yaşamını olumsuz etkileyen bir davranış örüntüsüne dönüşmesiyle karakterize edilen bir durumdur (Berczik vd., 2012).

Egzersiz bağımlılığı, özellikle bireyin beden algısıyla doğrudan bağlantılı psikolojik yapılarda daha belirgin hale gelebilmektedir. Bu bağlamda öne çıkan bigoreksiya, bireyin sahip olduğu kas kütlelerini yetersiz algılaması ve buna bağlı olarak kas geliştirmeye yönelik aşırı ve takıntılı davranışlar sergilemesiyle tanımlanmaktadır. Bigoreksiya, beden algısına dair gerçek dışı bir beklentinin ürünü olmakla birlikte, bireyin egzersiz yapma motivasyonunu işlevsel bir düzeyin ötesine taşıyabilmektedir. Literatürde, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişkinin, özellikle görünüş odaklı takıntılar ve beden imajı sorunları üzerinden şekillendiği bulgularına rastlanmaktadır.

Bu iki durumun ortak paydasında yer alan önemli bir değişken ise histrionik kişilik özellikleridir. Histrionik bireyler genellikle dış görünümüne fazlaca önem veren, dikkat çekme ve sosyal onay arayışı içinde olan bireylerdir. Bu kişilik örüntüsünün hem egzersiz bağımlılığına hem de bigoreksiya eğilimine zemin hazırlayabileceği düşünülmektedir. Özellikle, dışsal onay ihtiyacı yüksek olan bireylerin, bedenlerini idealize etmeye daha yatkın oldukları ve bu idealizasyon sürecinde aşırı egzersiz ve kas geliştirme davranışlarına yöneldikleri belirtilmektedir.

Ancak literatürde, bu üç değişkenin birlikte ele alındığı bütüncül çalışmalar sınırlı sayıdadır. Dolayısıyla, histrionik kişilik özelliklerinin, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişkide aracılık rolü oynayıp oynamadığı henüz netlik kazanmamıştır. Bu çalışma, bu boşluğu gidermeyi ve söz konusu psikolojik yapılar arasındaki dinamik ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda elde edilecek bulguların, hem akademik literatüre

katkı sağlaması hem de klinik uygulamalar açısından önemli çıkarımlar sunması beklenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişki üzerinde histrionik kişilik özelliklerinin aracılık rolünü değerlendirmektir. Bu doğrultuda çalışmada, bireylerin psikolojik eğilimleriyle beden algısı ve egzersiz davranışları arasındaki dinamik etkileşimlerin anlaşılması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilen davranışsal örüntülerdir. Bu iki durum arasındaki ilişkinin anlaşılması, özellikle beden algısına dayalı davranışların altında yatan psikolojik mekanizmaların çözülmesi açısından önem taşımaktadır. Ancak literatürde, bu ilişkiyi etkileyebilecek kişilik özelliklerine yönelik çalışmalar sınırlı düzeydedir. Bu noktada, histrionik kişilik özellikleri, dış görünüm temelli onay ihtiyacı ve dikkat çekme arzusu gibi eğilimler yoluyla söz konusu davranışları pekiştiren önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışma, genellikle göz ardı edilen histrionik kişilik özelliklerinin, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişki üzerindeki aracılık rolünü inceleyerek, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Özellikle görünüşe verilen önemin giderek arttığı günümüzde, bireylerin yoğun biçimde spor salonlarına yönelmesi, sadece fiziksel gelişim amacıyla değil; aynı zamanda sosyal kabul, beğeni ve övgü arayışıyla da ilişkilendirilmektedir. Bu süreçte ortaya çıkan psikolojik baskılar, bireylerin daha fazla egzersiz yapma eğilimi geliştirmesine ve potansiyel olarak bağımlılık geliştirmesine neden olabilmektedir.

Ayrıca, bigoreksiya literatüründe bu durumun kanıtlanmış bir tedavi protokolünün olmaması ve genellikle dolaylı bulgulara dayalı olarak tanımlanması, bu konuda yapılacak teorik ve ampirik katkıların önemini artırmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, bigoreksiya ve histrionik kişilik özelliklerinin bir arada ele alınması hem bilimsel anlamda hem de klinik ve önleyici yaklaşımlar açısından bütüncül bir değerlendirme zemini sunmaktadır.

Araştırmanın sınırlıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür. Öncelikle, çalışma yalnızca düzenli egzersizi en az 5 yıl yapan bireylerle sınırlı olup, daha az yıl spor yapan bireylerin

görüş ve deneyimlerini kapsamamaktadır. Katılımcı sayısı 265 kişiyle sınırlı tutulmuş, analizler geçerli veri sağlayan 201 birey üzerinden gerçekleştirilmiştir. Son olarak, araştırma yalnızca Türkiye'nin Muş il merkezinde bulunan spor salonlarında egzersiz yapan bireylerle gerçekleştirilmiş; bu durum, elde edilen bulguların genellenebilirliğini mekânsal olarak sınırlamaktadır.

Varsayımlar

- Katılımcıların ankette yer alan sorulara samimi, doğru ve içten yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.
- Katılımcılar, kendilerini ve egzersiz alışkanlıklarını doğru biçimde ifade ettikleri varsayılmıştır.

Hipotezler

H1: Bigoreksiya düzeyi, egzersiz bağımlılığı eğilimiyle pozitif yönde ilişkilidir. Bigoreksiya düzeyi yüksek olan bireyler, egzersiz davranışlarında bağımlılığa varan aşırılıklar sergilemeye daha yatkındır.

H2: Histrionik kişilik özellikleri, egzersiz bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu tez bağlamında, Histrionik kişilik özellikleri yüksek olan bireylerin egzersiz bağımlılığı eğilimlerinin daha yüksek olması beklenmektedir.

H3: Histrionik kişilik özellikleri, bigoreksiya ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir. Başka bir ifadeyle, bigoreksiyanın egzersiz bağımlılığına etkisi, histrionik kişilik özellikleri üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmektedir.

H4: Bigoreksiya ile egzersiz bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişkinin gücü, histrionik kişilik özelliklerinin düzeyine göre değişmektedir. Histrionik kişilik özellikleri yüksek olan bireylerde bu doğrudan etkinin daha güçlü olacağı öngörülmektedir. (Bu hipotez moderatör etki varsayımı içerir.)

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Egzersiz Tanımı

Egzersiz, bireylerin fiziksel uygunluğunu artırmak veya korumak amacıyla programlı ve metodik biçimde gerçekleştirilen tekrarlı bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Yılmaz, 2023). Egzersiz, bireylerin istenilen vücut görünümüne ulaşmak, bu görünümü korumak, hastalık riskini azaltmak, daha kaliteli zaman geçirmek ve sosyal etkileşimlerini artırmak gibi çeşitli amaçlarla yapılmaktadır. Ancak egzersizin aşırı ve kontrolsüz şekilde gerçekleştirilmesi, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Çakır, 2024).

Egzersiz sırasında kaslar ve eklemler aracılığıyla enerji harcanmakta; buna paralel olarak kalp atış hızı ve solunum ritmi artmakta, bu durum ise yoğun egzersiz yapan bireylerde bitkinlik hissine neden olabilmektedir. Egzersiz, düşük, orta veya yüksek yoğunlukta gerçekleştirilebilen her türlü fiziksel aktiviteyi kapsamaktadır (Üzgü, 2023). Düzenli egzersiz uygulamaları bireylerde zihinsel, fiziksel ve metabolik düzeyde birçok olumlu etki yaratmaktadır (Taşkın, 2023).

Bununla birlikte, egzersizin plansız ve aşırı şekilde yapılması, bireylerde fiziksel tükenmişlik ve zihinsel stres gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmekte ve bu yönüyle egzersiz davranışının dikkatle yönetilmesini gerekli kılmaktadır.

Egzersiz Türleri

Esneklik egzersizi, ağırlık egzersizi, anaerobik egzersiz, aerobik egzersiz olmak üzere 4 başlığa ayrılmaktadır (Yılmaz, 2023).

Esneklik egzersizi.

Esneklik egzersizleri, eklemlerin hareket açıklığını artırmaya yönelik fiziksel uygulamalardır. Bu egzersizler, vücuttaki eklemlerin hareket kapasitesini geliştirmeye yardımcı olurken aynı zamanda bireyin tüm hareket aralığını daha rahat ve kontrollü bir şekilde kullanmasına olanak tanır. Esneklik düzeyinin artırılması, kas ve tendonların elastikiyetini geliştirerek hareket sırasında oluşabilecek yaralanma risklerini azaltmaktadır. Bu bağlamda, gerdirme (stretching) hareketleri esnekliği artıran en temel egzersiz türü olarak öne çıkmaktadır (Yılmaz, 2023).

Ağırlık egzersizi.

Kas gücünü, dayanıklılığını ve hacmini artırmaya yönelik olarak uygulanan fiziksel aktiviteler, direnç egzersizleri ya da kuvvet antrenmanları olarak adlandırılmaktadır. Bu tür egzersizlerde, kullanılan ağırlık miktarı ile tekrar sayısı arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Ağırlık miktarı arttıkça yapılan tekrar sayısı azalmakta; buna karşılık, ağırlık azaldıkça tekrar sayısı artmaktadır. Kas dayanıklılığını geliştirmek amacıyla genellikle düşük ağırlıklarla yüksek tekrar sayısına dayalı antrenmanlar tercih edilirken, kas hacmini ve gücünü artırmak için yüksek ağırlıkla düşük tekrar uygulamaları önerilmektedir (Yılmaz, 2023).

Aerobik egzersiz.

Aerobik egzersizler, büyük kas gruplarını çalıştırarak en az 15 dakika süreyle, bireyin maksimum kalp atım hızının yaklaşık %60 ila %80'i arasında gerçekleştirilen ritmik ve sürekli fiziksel aktivitelerdir. Bu tür egzersizler, özellikle kalp kasının dayanıklılığını artırarak kardiyovasküler sistemin gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır. Kalp kasının güçlenmesi, dolaşım sistemi yoluyla dokulara taşınan oksijenin daha verimli kullanılmasına olanak tanır. Ayrıca aerobik egzersizlerin, yalnızca fizyolojik değil, psikolojik iyilik hâli üzerinde de olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir (Yılmaz, 2023).

Anaerobik egzersizler.

Anaerobik egzersizler, yüksek yoğunlukta fakat kısa süreli gerçekleştirilen fiziksel aktiviteleri kapsamakta olup, enerji ihtiyacının oksijen kullanılmadan karşılandığı egzersiz türleridir. Bu tür egzersizler, vücut yağ oranının azaltılması, kilo kontrolünün sağlanması ve kas kütlesinin artırılması gibi fiziksel değişim süreçlerinde etkili rol oynar. Anaerobik çalışmalarda bireylerin başlangıç ve sonuç durumları periyodik olarak değerlendirilmeli ve bu doğrultuda elde edilen veriler, kişisel gelişim takibi amacıyla bireylerle paylaşılmalıdır. Düzenli geri bildirim sağlanması, spor yapan bireylerin motivasyonunu ve egzersize devamlılık düzeylerini artırmada önemli bir unsurdur (Yılmaz, 2023).

Egzersizin Psikolojik Faydaları

Egzersiz, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin ruh sağlığı üzerinde de önemli etkiler göstermektedir. Literatürde, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik bozuklukların semptomlarını hafiflettiği sıklıkla vurgulanmaktadır (Buschert vd., 2019; Altın, 2024). Özellikle yürüyüş, koşu, yüzme, dans ve bahçe işleri gibi aerobik karakterdeki aktivitelerin, bireylerde endişe düzeyini azalttığı ve genel ruh hali üzerinde iyileştirici bir etkisinin olduğu belirtilmektedir. Egzersizin psikolojik

etkileri arasında, duygu durumunu düzenleme, psikolojik dayanıklılığı artırma, özgüveni destekleme ve sosyal etkileşimi teşvik etme gibi faktörler yer almaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin beyindeki nörokimyasal süreçleri etkileyerek serotonin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırdığı ve bunun da ruh sağlığı üzerinde dengeleyici bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Buschert vd., 2019). Bu yönüyle egzersiz, hem önleyici hem de destekleyici bir psikolojik müdahale aracı olarak değerlendirilmektedir.

Egzersizin Sosyal Faydaları

Egzersiz, bireyin fiziksel ve psikolojik iyilik haline katkı sağlamasının yanı sıra sosyal etkileşim düzeyini artıran önemli bir araç olarak değerlendirilmektedir. Literatürde, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirdiği, aidiyet duygusunu güçlendirdiği ve topluluk temelli etkileşimlere katılımı artırdığı vurgulanmaktadır. Grup egzersizleri, takım sporları veya açık alan etkinlikleri gibi sosyal bağlamda gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bireylerin yalnızlık hissini azaltmakta ve sosyal destek algısını güçlendirmektedir.

Altın (2024), egzersizin sosyal faydalarını ortaya koyan çalışmasında, fiziksel aktivitenin özellikle genç bireylerde sosyal beceri gelişimini desteklediğini ve grup içi dayanışma ile özsaygı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Bu bağlamda, egzersiz yalnızca bireysel sağlıkla sınırlı kalmayıp, sosyal uyum, etkileşim ve toplumsal aidiyet gibi psikososyal boyutlara da katkı sunmaktadır.

Egzersizin Fiziksel Faydaları

Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin esneklik düzeyini artırmakta, kas gücünü geliştirmekte ve kilo kontrolüne katkı sağlamaktadır. Ayrıca dayanıklılığı artırmakta, kardiyovasküler hastalıklar ve tromboz gibi dolaşım sistemi rahatsızlıklarının riskini azaltmaktadır. Egzersiz, kan lipid düzeylerinin ve glikoz seviyelerinin dengelenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte, uyku kalitesini artırmakta, kronik ağrıların azaltılmasına yardımcı olmakta, kemik-mineral yoğunluğunu artırmakta ve bazı kanser türlerinin görülme olasılığını düşürmektedir. Fiziksel aktivitenin bu etkileri, bireyin genel sağlık durumunu güçlendirmenin yanı sıra psikolojik iyilik halini de desteklemektedir (Altın, 2024).

Özellikle erken yaşta başlayan düzenli egzersiz, bireylerin fiziksel gelişim ve büyüme süreçlerine önemli katkılar sunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bireylerin yaş, fiziksel uygunluk düzeyi, vücut ağırlığı ve kronik hastalık geçmişi gibi faktörler göz önünde bulundurularak haftada en az üç gün kuvvet, denge, aerobik ve dayanıklılık egzersizlerini içeren fiziksel aktiviteler yapmalarını önermektedir. Bununla birlikte, kontrolsüz, aşırı ve

plansız biçimde gerçekleştirilen egzersiz uygulamalarının, zamanla egzersiz bağımlılığına yol açabileceği belirtilmektedir (Ekici, 2024).

Öte yandan, düzenli egzersizin sağlığa olan olumlu etkileri bilinmekle birlikte, bu davranışın kontrolden çıkması, bireylerde bağımlılık benzeri belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu durum literatürde “egzersiz bağımlılığı” olarak tanımlanan ve giderek daha fazla ilgi gören bir kavramsal çerçevede ele alınmaktadır.

Egzersiz Bağımlılığı Tanımı

Egzersiz bağımlılığı, bireyin gündelik yaşamını olumsuz yönde etkileyen ve kontrolsüz biçimde artan fiziksel aktivite davranışıyla karakterize edilen bir durumdur. Bu bağımlılık, bireyin vücuduna aşırı yüklenmesine ve kas-iskelet sisteminde çeşitli hasarların oluşmasına neden olabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı olan bireyler, gereğinden fazla egzersiz yapmaktan kendilerini alıkoyamazlar; egzersiz yapmadıklarında huzursuzluk, gerginlik ve stres gibi duygusal belirtiler yaşayabilirler (Yıldız, 2024).

Bu durum, dört temel aşamada gelişmektedir. İlk aşamada egzersiz, formu koruma ve eğlence amacı taşımaktadır. İkinci aşamada birey, egzersiz yaptıkça kendini daha iyi hissetmeye başlar ve bu iyi his hali, olumsuz duyguları bastırmak amacıyla egzersizin sürekli hale getirilmesine yol açar. Üçüncü aşamada bireyin günlük yaşamı, yoğun bir egzersiz programına göre planlanır. Dördüncü ve son aşamada ise egzersiz, bireyin yaşamının merkezine yerleşmiş hâle gelir ve birey artık egzersiz yapmadan duramaz hâle gelir; bu durum bağımlılığın yerleştiğini gösterir (Yıldız, 2024).

Her ne kadar düzenli egzersizin kilo kontrolü sağlaması, kan basıncını dengelemesi, kolesterol düzeyini düşürmesi ve dolaşım-solunum sistemlerini desteklemesi gibi önemli faydaları bulunsun da, kontrolsüz ve aşırı egzersiz bu olumlu etkileri tersine çevirebilecek sonuçlar doğurabilir. Bireyler çoğu zaman stresi azaltmak ve yaşam kalitelerini artırmak amacıyla egzersiz yapmaktadır. Ancak aşırı yüklenme durumlarında bu davranış, kas yırtılmaları, sosyal ilişkilerden uzaklaşma ve aile içi çatışmalar gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu yönüyle egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktivitenin “karanlık yüzü” olarak tanımlanabilir (Yozgat, 2021).

Egzersiz Bağımlılığı Belirtileri

Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktivite davranışında kontrol kaybı yaşamasıyla birlikte ortaya çıkan bir dizi davranışsal ve psikolojik belirtiliyle kendini göstermektedir. Literatürde egzersiz bağımlılığına ilişkin belirtiler arasında, egzersiz için aşırı zaman ayırma, egzersiz yapılmadığında huzursuzluk ve yoksunluk hissi yaşama, egzersize karşı tolerans

geliştirme ve egzersizi bırakmak ya da sınırlamak için yapılan girişimlerin başarısız olması yer almaktadır. Ayrıca planlanandan daha uzun süre ve yoğunlukta egzersiz yapma, egzersiz nedeniyle sosyal ya da mesleki sorumluluklara yeterince zaman ayıramama ve yaralanmalara rağmen egzersize devam etme gibi davranışlar da egzersiz bağımlılığının ayırt edici göstergeleri arasında sayılmaktadır (Başak, 2024).

Bu belirtilerin giderek yaygınlık kazanması, egzersiz bağımlılığının bireysel ve toplumsal düzeyde önemli bir sorun haline gelmesine neden olmuştur. Bu çerçevede, bireylerin egzersiz davranışlarını değerlendirmek amacıyla çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Zorunlu egzersiz testleri, egzersiz bağımlılığı ölçekleri ve öz-bildirim temelli anket uygulamaları, bu alanda kullanılan başlıca değerlendirme yöntemleri arasında yer almaktadır (Başak, 2024).

Şekil 1. Yoğun Yapılan Egzersizlerin Bireyler Üzerindeki Tükenmişlik Durumu. (Flickr, 2025)



Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Etmenler

Egzersiz bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi psikolojik, sosyo-kültürel ve fizyolojik faktörlerin etkileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Ancak literatürde egzersiz bağımlılığının gelişiminde bireysel faktörlerin daha belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bireyin bedenini idealize etme, kas gelişimini artırma

arzusu, ya da dış görünüm temelli onay ihtiyacı, bağımlılığın temel motivasyon kaynakları arasında yer almaktadır.

Egzersiz davranışının bağımlılık boyutuna ulaşmasında; bireyin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, kişilik özellikleri, rekabet düzeyi ve içsel hırs gibi bireysel değişkenler belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle özsaygı ve benlik saygısı düzeyi, bu süreçte önemli bir psikolojik etken olarak öne çıkmaktadır. Çalışkan (2024), yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sosyal statülerini güçlendirmek ve ideal beden algısına ulaşmak amacıyla fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırabildiklerini ve bu durumun egzersiz davranışının bağımlılığa evrilme riskini artırabileceğini belirtmektedir.

Egzersiz bağımlılığında bireysel özellikler.

Egzersiz bağımlılığının gelişiminde bireysel farklılıklar belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle vücut algısına ilişkin memnuniyetsizlik, kilo verme arzusu, aşırı zayıflık veya obezite korkusu gibi durumlar, bireyleri daha sık egzersiz yapmaya itebilmekte ve zamanla bu davranış bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir. Beden imajı konusundaki takıntılı düşünceler, egzersizin amaç olmaktan çıkarak bir zorunluluk haline gelmesine neden olabilmektedir. Bunun yanında, kişilik özellikleri de egzersiz bağımlılığı eğilimini etkileyen önemli değişkenlerdendir. Özellikle yüksek mükemmeliyetçilik, aşırı rekabetçilik, içsel hırs, düşük özdenetim ve duygusal düzenleme güçlüğü gibi bireysel özellikler, kişinin egzersiz davranışını sağlıklı sınırlar içinde tutmakta zorlanmasına yol açabilmektedir.

Psikolojik etmenler arasında ise düşük özsaygı, benlik saygısı sorunları, anksiyete, stresle baş etme becerilerinin zayıf olması ve duygusal boşluk hissi gibi faktörler öne çıkmaktadır. Egzersiz, bazı bireyler için yalnızca fiziksel sağlığı koruma amacıyla değil, aynı zamanda olumsuz duygulardan uzaklaşma ya da kendini kontrol etme çabası olarak da kullanılmaktadır. Bu bağlamda, özellikle dış görünüş üzerinden sosyal kabul arayışı olan bireylerde egzersiz bağımlılığına yatkınlık daha yüksek olabilmektedir.

Çalışkan (2024), bireyin bedenine yönelik olumsuz algı, kilo takıntısı ve iştah problemlerinin egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceğini, bu durumun kimi zaman ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirtmektedir.

Egzersiz bağımlılığında sosyal etmenler.

Egzersiz bağımlılığı yalnızca bireysel ve psikolojik faktörlerin bir sonucu olarak değerlendirilmemeli; sosyal çevre, destek sistemleri ve kültürel beklentiler gibi sosyal etmenler de bu sürecin oluşumunda dikkate alınmalıdır. Özellikle bireyin egzersiz alışkanlıklarını şekillendiren sosyal destek düzeyi, sosyal çevresinin egzersize yüklediği

anlam ve egzersizin sosyal statü belirleyici bir unsur olarak algılanması, bağımlılık riskini artırabilmektedir. Grup halinde gerçekleştirilen egzersizlerde sosyal bağ ve aidiyet duygusu güçlenirken, bu ortamda bireyler arasında rekabet, performans baskısı ve sürekli katılım zorunluluğu gibi dinamikler de gelişebilmektedir. Bu tür sosyal yapılar, egzersizin zamanla zorunluluk haline dönüşmesine ve birey üzerinde kontrol edilemeyen bir baskı oluşturmaya neden olabilmektedir. Kızıllan (2023), grup temelli egzersiz programlarına katılan bireylerde egzersiz bağımlılığına yatkınlığın daha yüksek olduğuna dikkat çekmekte ve bu durumu sosyal etkileşim düzeyleri ile ilişkilendirmektedir.

Ayrıca, sosyal medya, beden kültürü normları, spor salonu kültürü ve bireylerin birbirleriyle kıyaslandığı dijital platformlar da sosyal baskının bir yansıması olarak egzersiz davranışını bağımlılık boyutuna taşıyabilmektedir.

Egzersiz bağımlılığında psikolojik etmenler.

Egzersiz bağımlılığı, bireyin psikolojik yapısı ve kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir. Düzenli ve programlı egzersizler, bireye güven ve özsaygı kazandırmakta önemli rol oynarken, aşırı ve kontrolsüz egzersiz davranışı, özgüvenin zedelenmesine neden olabilmektedir. Bu bağlamda, egzersizin psikolojik yararları yalnızca düzenli ve dengeli bir şekilde yapıldığında geçerli olup, aşırılık, psikolojik bozulmalara yol açabilir.

Düzenli egzersiz yapan bireylerde egzersizden mahrum kalmak, huzursuzluk, kaygı ve sinirlilik gibi olumsuz duygusal tepkilere yol açmaktadır. Kızıllan (2023) tarafından yapılan araştırmalarda, egzersizleri düzenli şekilde reddeden bireylerin düşük benlik saygısı, sosyal kaygı ve özdeğer eksiklikleri gibi psikolojik sorunlarla daha fazla karşılaştığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, egzersiz davranışının sadece fiziksel sağlıkla değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik iyilik hâliyle de doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri ve Sağlığa Etkisi?

Egzersiz bağımlılığının tanımlanmasında kullanılan temel kriterler arasında nüks, zaman harcama, kontrol eksikliği, niyet etkileri, yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi ve diğer faaliyetlerde azalma yer almaktadır (Güzel, 2023).

Nüks.

Egzersiz bağımlılığının tanımlanmasında kullanılan temel kriterler arasında nüks, zaman harcama, kontrol eksikliği, niyet etkileri, yoksunluk belirtileri, tolerans gelişimi ve diğer faaliyetlerde azalma yer almaktadır (Güzel, 2023).

Zaman.

Egzersiz öncesi ve sonrası, planlanandan daha fazla zaman ayırmayı ifade eder. Bu durum, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine daha az zaman ayırmalarına yol açabilir (Güzel, 2023).

Kontrol eksikliği.

Egzersiz süresi veya yoğunluğunu azaltmaya yönelik çabaların başarısız olmasıdır. Bu durumda birey, egzersiz davranışını kontrol etmekte zorlanır ve bağımlılık belirtileri daha belirgin hale gelir.

Niyet etkileri.

Egzersiz için ayrılan süreden daha fazla süre harcanarak egzersiz yapmaya devam edilmesidir. Bu durumda birey, belirlenen program ve süreye sadık kalamamakta ve egzersiz süresi kontrolsüz şekilde artmaktadır (Güzel, 2023).

Yoksunluk belirtileri.

Egzersiz yapılmadığında depresyon, anksiyete, sinir bozukluğu gibi psikolojik durumların ortaya çıkmasıdır. Bu durum, egzersiz yapmayan bireylerde olumsuz ruh hali yaratır ve kişileri egzersiz yapmaya zorlar (Güzel, 2023).

Tolerans.

Tolerans, bireylerin egzersiz miktarını ve süresini aşamalı olarak artırarak egzersizden alınan faydanın sürekli artmasını sağlama çabasıdır.

Diğer faaliyetlerde azalma.

Egzersiz yapmak için sosyal ve ailevi sorumluluklardan zaman çalma durumudur. Bu, egzersiz bağımlılığı yaşayan bireylerin, egzersiz yapabilmek için sosyal yaşamlarını ve aile bağlarını ihmal etmelerine yol açabilir, bu da çevreyle çatışmalara ve psikolojik gerilimlere neden olabilir (Güzel, 2023).

Egzersiz bağımlılığının hem psikolojik hem de fiziksel sağlık üzerindeki geniş etkileri göz önüne alındığında, bu bağımlılığın özellikle bigoreksiya gibi beden algısı bozukluklarıyla nasıl ilişkilendiği de önem kazanmaktadır. Bu bölümde, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki etkileşim ve bu ilişkinin bireyler üzerindeki sonuçları ele alınacaktır.

Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisi

Egzersiz bağımlılığı, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayarak aşırı fiziksel aktiviteye yönelmeleri ve buna bağlı olarak kas ve eklem sistemlerinde hasar meydana getirmeleriyle karakterizedir. Aşırı egzersiz, başlangıçta fiziksel sağlığı iyileştirmeyi amaçlasa da zamanla bağımlılık halini alarak vücudun çeşitli bölgelerinde sakatlanmalara yol açabilir (Trott vd., 2021).

Bigoreksiya, bireylerin kas kütlesine rağmen kendilerini yetersiz ve güçsüz hissettikleri psikolojik bir rahatsızlıktır. Bu durumu yaşayan bireyler, bedenlerine yönelik aşırı bir takıntı geliştirir ve sürekli olarak vücutlarını daha büyük göstermek için egzersiz yapma eğiliminde olurlar. Sosyal ilişkilerden ve günlük yaşamdan uzaklaşarak egzersiz sürelerini uzatan bu bireyler, genellikle yalnızca egzersize odaklanarak yaşamlarını sürdürebilirler (Vasiliu, 2023).

Egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya arasındaki ilişkiyi incelediğimizde, her iki rahatsızlıkta da beden algısı, aşırı egzersiz yapma ve sosyal izolasyon gibi ortak belirtiler gözlemlenmektedir. Bu bireylerin çoğu, aşırı egzersiz nedeniyle kas yırtılmaları gibi fiziksel sorunlarla karşılaşmakta, aynı zamanda aile ve sosyal çevrelerinden uzaklaşarak egzersizi hayatlarının merkezine koymaktadırlar. Hem egzersiz bağımlılığı hem de bigoreksiya, hem psikolojik hem de fiziksel boyutlarda ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen rahatsızlıklardır ve birbirleriyle ilişkili bir şekilde bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir (Martenstyn vd., 2021).

Bigoreksiya(Kas Dismorfik Bozukluğu)

Bigoreksiya, son 30 yıl boyunca psikolojik alanda üzerine yoğunlaşmış bir rahatsızlık olup, özellikle beden algısı ve egzersiz davranışları üzerine derinlemesine etkiler yaratmaktadır. Bigoreksiya tanısı konan bireyler, vücutlarındaki kas kütlesi ne kadar fazla olursa olsun, genellikle kendilerini yetersiz, güçsüz ve bedensel olarak tatminsiz hissederler. Düzenli egzersiz yaparak kas kütlesini artırmak ve fiziksel uygunluğu iyileştirmek sağlıklı bir davranış olmasına rağmen, bigoreksiya hastalarında aşırı egzersiz, besin takviyeleri kullanma, ilaç alma ve sürekli aynada bedenlerini kontrol etme gibi takıntılı davranışlar gelişebilir.

Bu takıntılar, bireylerin sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitelerini olumsuz etkileyerek, izolasyon ve sosyal uyum zorluklarına yol açabilir. Özellikle vücutları hakkında duydukları memnuniyetsizlik nedeniyle, bu bireyler genellikle bedenlerinin görünmesini istemedikleri bölgelerini örtme eğilimindedirler (Kırveli, 2020).

Yapılan bir araştırmada, vücut dismorfik bozukluğu (VDB), bigoreksiya ile benzer özellikler taşıyan bir durum olarak tanımlanmış ve bu iki rahatsızlık arasındaki benzer psikolojik kalıplar gözlemlenmiştir. Vücut dismorfik bozukluğu olan bireyler, bedensel kusurlarına aşırı odaklanarak bu durumu bir saplantıya dönüştürürler. Bu saplantı, aşırı egzersiz yapma, katı diyet uygulama ve ilaç kullanma gibi davranışlarla kendini gösterir.

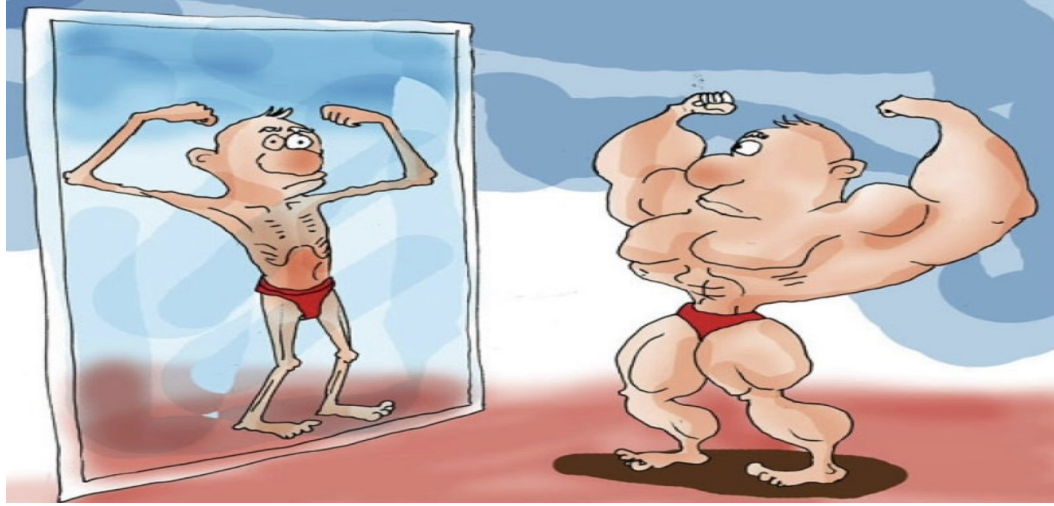
Bigoreksiya ve vücut dismorfik bozukluğu arasındaki fark, bigoreksiya bireylerinin bedensel kas gelişimi ve güç artışı üzerine yoğunlaşmalarıdır. Kas dismorfik bozukluğu olan bireylerde ise bu saplantı kas gelişimiyle sınırlıdır ve bu da onları aşırı egzersiz yapmaya, özel diyetler uygulamaya ve çeşitli takviyelere yönlendirebilir. Diğer yandan, bu bireyler diyet ve egzersiz planlarına uyulmadığında huzursuzluk, stres ve psikolojik gerilim yaşarlar, bu da psikolojik sağlıklarının bozulmasına yol açar (Devrim, 2016).

Bigoreksiya, bireyin kas gelişimi ve fiziksel gücü hakkında sürekli bir memnuniyetsizlik duymasıyla karakterize edilen, psikolojik bir rahatsızlıktır. Bu rahatsızlık, bireylerin vücutlarını yetersiz ve zayıf görmeleri nedeniyle kaygı, stres ve endişe gibi olumsuz duygusal durumlar yaşamalarına yol açar. Bigoreksiya tanısı alabilmek için, aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin varlığı gerekmektedir:

- Birey, vücudunu başkalarından saklama eğilimindedir ve dış görünüşü hakkında endişe duyar.
- Kişi, vücudundaki kasları yetersiz gördüğü için sürekli egzersiz yapar ve bu süreçte sosyal çevrelerinden uzaklaşır.
- Aşırı egzersiz ve ilaç kullanımı gibi olumsuz etkileri bilmesine rağmen, birey bu davranışlara devam eder.
- Birey, kendisini sürekli olarak yetersiz görür ve vücudundaki kusurlara odaklanır.

Geçmişte, kas dismorfik bozukluğu tedavi yaklaşımı oldukça zorlayıcı bir süreçti. Amerikalı psikologlar, bu durumu ruhsal bir hastalık olarak tanımlamışlardır. Kas dismorfik bozukluğu olan bireylerin zihinsel süreçlerinde, vücutlarındaki kasları yetersiz ve zayıf görme fikri sürekli hâkimiyet kurarak, onların psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkileyebilmektedir (Devrim, 2016).

Şekil 2. Bigoreksiya Aynadaki Görüş (Gülşahmeralözügür, 2025)



Bigoreksiyanın Belirtileri ve Yaygınlığı

Belirtileri.

Bigoreksiya, özellikle erkeklerde daha yaygın olarak görülen ve beden algısındaki bozulmalar ile karakterize edilen bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu durum, bireylerin sosyal çevrelerinden izolasyon ve ailevi sorumluluklardan kaçma gibi olumsuz davranışlara yol açabilir. Tanı konulan bireyler, zamanlarının büyük bir kısmını spor salonlarında geçirerek, temel hedefleri olan kas kütlesini artırmak ve vücut yağ oranını düşürmek için yoğun bir çaba sarf ederler. Bu hedef doğrultusunda, bireyler günlük yaşamlarını ihmal edebilir ve sahip oldukları kas gelişimine rağmen kendilerini sürekli olarak yetersiz hissetmeye devam edebilirler. Bu hissiyat, bireylerin bedenlerini gizleme eğilimine yol açar. Ek olarak, vücutlarındaki değişimi izleyebilmek amacıyla sık sık aynaya bakma gereksinimi doğar; bu davranış zamanla, "ayna takıntısı" (obsesif-kompulsif davranışlar) olarak tanımlanan bir duruma dönüşebilir. Bigoreksiya tanısı konan bireyler, hedefledikleri vücut formuna ulaşabilmek için zaman zaman ilaçlar ve enjeksiyonlar kullanma yoluna başvurabilirler. Bu, vücutlarındaki kas gelişimi ve fiziksel görünüm üzerinde daha fazla kontrol sağlama arzularından kaynaklanır (Kırveli, 2020).

Yaygınlığı.

Bigoreksiya, genellikle vücut geliştirme ile ilgilenen bireylerde görülmekte olup, kadınlara kıyasla erkeklerde daha yaygın olarak rastlanmaktadır. Fitness sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada, katılımcıların %26,4'üne bigoreksiya tanısı konulduğu rapor edilmiştir. Özellikle kuvvet sporlarıyla ilgilenen bireylerde bu bozukluğun gelişme riskinin daha yüksek olabileceği belirtilmektedir (Kırveli, 2020).

Amerika Birleşik Devletleri'nde spor merkezlerinde antrenman yapan yaklaşık beş milyon erkekte beş yüz bininin bigoreksiya gelişimine yatkın olduğu, halter sporcuları arasında ise bu oranın %5 civarında olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, Amerika'da yaklaşık bir milyon sporcu arasında yapılan değerlendirmelerde, yaklaşık doksan bininde bigoreksiya belirtilerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Goadle ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, bireylerin bazı fiziksel belirtiler göstermeksizin kas dismorfik bozukluk (bigoreksiya) ile uyumlu psikolojik özellikler taşıyabildiği ortaya konmuştur. Bu bulgular, bigoreksiyanın tanısallık açısından daha kapsamlı biçimde incelenmesi gerektiğini ve hastalığın yaygınlığını belirlemek amacıyla ileri düzey araştırmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Kırveli, 2020).

Tablo 1. *Bigoreksiyanın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri*

Fizyolojik etkileri	Psikolojik etkileri
Aşırı egzersize bağlı kas, eklem ve bağ dokusu yaralanmaları	Vücut algısında bozulma (dismorfik bozukluk)
Anabolik steroid ve diğer performans artırıcı maddelerin kullanımı	Kendini yetersiz hissetme, sürekli kas kütlesini artırma isteği
Hormon dengesizlikleri (özellikle testosteron, kortizol vb.)	Ayna takıntısı (mirror checking)
Uyku bozuklukları (aşırı antrenman veya stimülan madde kullanımı nedeniyle)	Sosyal izolasyon: arkadaş, aile ve iş ilişkilerinden uzaklaşma
Kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkiler (özellikle steroid kullanımına bağlı)	Anksiyete, depresyon, öfke patlamaları
Bağırsıklık sisteminde zayıflama	Egzersiz yapamadığında suçluluk, huzursuzluk veya öfke hali
Libido azalması veya cinsel işlev bozuklukları	Obsesif-kompulsif davranış örüntüleri (egzersiz, yeme alışkanlıkları gibi)

Bigoreksiya, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumları üzerinde de derin etkiler yaratmaktadır. Bu bağlamda, bigoreksiya ile ilişkili psikolojik belirtiler, histrionik kişilik özellikleri gibi psikolojik bozukluklar ile daha da karmaşılaşabilir. Histrionik kişilik bozukluğu, özellikle beden algısı ve sosyal etkileşimler üzerinde etkili olabilen bir durumdur, bu nedenle bigoreksiya ile ilişkisini daha ayrıntılı incelemek önem kazanmaktadır.

Histrionik Kişilik Bozukluğu

Histrionik kişilik bozukluğu, genellikle toplumda yaygın şekilde görülen bir psikolojik rahatsızlıktır. Bu bozukluğu yaşayan bireylerde, sürekli kendini merkeze alma eğilimi, önemsiz olayları abartma ve yaşanan psikolojik sorunların fizyolojik belirtilerle dışa vurumu gibi davranışlar gözlemlenmektedir. Histrionik kişilik bozukluğu genellikle bayılma gibi

fiziksel tepkilerle kendini gösterir ve ardından anksiyete, depresyon ve duygusal istikrarsızlık gibi belirtiler gelişebilir.

Histrionik kişilik bozukluğunun oluşumunda birden fazla psikolojik ve çevresel etken rol oynamaktadır. Bu rahatsızlık, genellikle çok sayıda risk faktörünün eş zamanlı etkisiyle ortaya çıkar. Aile içi dinamikler, özellikle aile gelir düzeyi, aile ortamı ve ebeveyn tutumları, bireyin psikolojik gelişimi üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Sevgi, güven ve huzur gibi olumlu aile içi etmenler, bireyin sağlıklı bir psikolojik gelişim göstermesine yardımcı olurken; huzursuzluk, baskıcı ebeveyn tutumları ve sosyal çevredeki olumsuz deneyimler, histrionik kişilik bozukluğunun gelişimine zemin hazırlayabilir (Atasoy, 2019).

Histrionik Kişilik Bozukluğundaki Özellikler

Histrionik kişilik bozukluğunun temelinde, çevreden ilgi görme ve takdir edilme yönünde güçlü bir ihtiyaç bulunmaktadır. Bu özellik, bozukluğun karakteristik psikolojik yapısını oluşturan önemli bir faktördür. Histrionik kişilik bozukluğu olan bireyler, psikolojik ve duygusal olarak sosyal ortamlarda sürekli olarak ön planda olma çabası içindedirler. Bu kişiler, çevreleriyle yakın ilişkiler kurmak için yoğun bir çaba harcarlar; ancak benlik algılarının zayıf olması nedeniyle genellikle çevrelerinin beklentilerine göre hareket ederler.

Histrionik bireyler, duygularını ifade etmede oldukça yetenekli ve enerjik olup, genellikle yüzeysel ilişkiler kurmaya eğilimlidirler. Yeni bir işe başladıklarında coşkulu ve istekli bir tutum sergilerken, ilgileri hızla dağılabilir ve başladıkları işleri tamamlama konusunda güçlük yaşayabilirler. Bu bireyler için dış görünüm büyük bir önem taşır, çünkü kendilerini değerlendirme biçimlerinde öznel algılarından çok, çevrelerinin görüşleri etkili olmaktadır. Bu nedenle, fiziksel görünümüne özel bir özen gösterirler ve başkalarından aldıkları geri bildirimlere göre bedensel imajlarını şekillendirirler (Atasoy, 2019).

Histrionik Kişilik Bozukluğu Tanı Kriterleri

Histrionik kişilik bozukluğu tanısı, bireyde aşağıda belirtilen özelliklerden en az beşinin bulunması durumunda değerlendirilmektedir. Bu kriterler bireyin sosyal, duygusal ve kişilerarası ilişkilerinde belirgin bir biçimde kendini göstermektedir (Atasoy, 2019):

- Kolaylıkla başkalarının etkisi altında kalma eğilimi gösterir.
- Duygulanımları yüzeysel olup, ani değişiklikler sergiler.
- Kişilerarası ilişkilerde, olması gerekenden daha samimi ya da yakın davranışlar sergileme eğilimindedir.
- Duygularını ifade ederken yapmacık, dramatik ve abartılı davranışlar sergiler.

- İlgi odağı olmadığı anda huzursuzluk ve rahatsızlık hisseder.
- Konuşmaları çoğunlukla ayrıntılara boğulmuş, gereğinden fazla ve süslü bir dil içerir.
- İletişim kurarken çoğu zaman cinsel içerikli, baştan çıkarıcı ve uygunsuz davranışlarda bulunabilir.

Şekil 3. Histrionik Kişilik Bozukluğu. (Dokortakvimi, 2025)



Histrionik Kişilik Bozukluğu Alt Tipleri

Histrionik kişilik bozukluğu, çeşitli alt tiplerle kendini gösterebilen bir rahatsızlıktır. Altı farklı alt tip tanımlanmıştır ve her biri, bireylerin sosyal ve duygusal davranışlarını farklı şekillerde etkileyen özelliklere sahiptir. Bu alt tipler şu şekilde sıralanabilir: Çalkantılı Histrionik, Samimi Olmayan Histrionik, Yatıştırıcı Histrionik, Canlı ve Neşeli Histrionik, Çocuksu Histrionik, ve Tiyatral Histrionik (Atasoy, 2019).

Çalkantılı histrionik.

Bu bireyler, duygusal istikrarsızlık gösterir ve hissettikleri duygular çok hızlı değişir. Ayrıca, eleştiriye karşı aşırı duyarlıdırlar ve ilgisizlik ya da dikkate alınmamaya dayanamazlar (Atasoy, 2019).

Samimi olmayan histrionik.

Bu alt tipteki bireyler, genellikle sosyal ilişkilerde mesafelidirler ve başkalarıyla yakınlık kurmaktan kaçınırlar. Görünüşte temiz kalpli olabilirler, ancak aslında genellikle çıkar amacıyla hareket ederler ve yakın ilişkilerinde sürekli kusur arayışındadırlar (Atasoy, 2019).

Yatıştırıcı histrionik.

Uzlaşmaya yatkın olan bu bireyler, genellikle başkalarına uyum sağlamak amacıyla kendi isteklerinden vazgeçmeye eğilimlidirler. Bu özellikleri sayesinde, bulundukları ortamda takdir ve sevgi kazanabilirler (Atasoy, 2019).

Canlı ve neşeli histrionik.

Bu bireyler enerjikvepozitifbir tutum sergileyerek, bulundukları ortama mutluluk yayarlar. Ancak, düşünceleri genellikle belirsizve davranışları dürtüselliküzerine şekillenir (Atasoy, 2019).

Çocuksu Histrionik.

Aşırı bağımlı olan bu bireyler, başkalarına olan bağımlılıklarını sürdürmek için duygusal ve cinsel ilişkilere başvurabilirler. Bu durum, sağlıklı olmayan bir bağımlılık ilişkisi kurmalarına neden olabilir (Atasoy, 2019).

Tiyatral Histrionik.

Bu tipteki bireyler, çevrelerinden aldıkları görüşlere büyük önem verirler. Kadınlar giyimlerine, erkekler ise fiziksel güç ve görünümüne önem verirler ve bu nedenle yoğun vücut geliştirme egzersizlerine yönelebilirler (Atasoy, 2019).

Histrionik Kişilik Bozukluğu Yaygınlığı

Histrionik kişilik bozukluğunun yaygınlığına dair literatürde farklı bulgular yer almaktadır (Nestadt vd., 1990). 810 katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada, histrionik kişilik bozukluğunun genel popülasyonda %2,1 civarında gözlemlendiğini rapor etmiştir. Bu araştırmada, HKB'nin kadınlar ve erkekler arasında eşit bir dağılım gösterdiği de belirtilmiştir.

Lichtermann vd. (1992) kişilik bozukluklarının yaygınlık oranlarını inceledikleri çalışmalarında, HKB'yi %1,3 oranında gözlemlemişlerdir (Grant vd., 2004). 2021-2022 yıllarında alkol ve alkolle ilişkili durumların epidemiyolojik incelenmesi sırasında, 43.093 katılımcıdan oluşan örneklemde kişilik bozukluklarının yaygınlıklarını araştırarak HKB'yi %1,84 oranında tespit etmişlerdir.

Klein vd. (1995) tarafından yapılan bir başka araştırmada, HKB'nin %1,7 oranında görüldüğü rapor edilmiştir. Öte yandan, bazı çalışmalarda daha düşük oranlara rastlanmıştır. Örneğin, (Rice vd., 1994) 302 bireyden oluşan bir örneklem grubunda, DSM-III-R tanı

kriterlerine dayalı olarak yapılandırılmış klinik mülakatla yapılan incelemede HKB'yi %0,3 oranında tespit etmişlerdir.

Son olarak, çeşitli araştırmaların meta-analizinde, toplum örneklemini üzerinde yapılan 10 araştırma sonucunda HKB'nin yaygınlık oranı %2 olarak gözlemlenmiştir (Atasoy, 2019).

Histrionik Kişilik Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Açıklama

Bilişsel teori, bireylerin duygusal durumları ile düşünsel süreçlerinin birbirini etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, histrionik kişilik bozukluğu (HKB) olan bireylerin, genel kavramlara odaklanıp detaylardan yoksun düşünme biçimleri, abartılı ve sürekli değişken duygulara yol açabilmektedir (Beck vd., 2015).

HKB'de, bireyin kendini yetersiz hissetme inancı, birçok psikolojik bozuklukla benzerlik gösterse de, bu durum farklı sonuçlar doğurmakta ve HKB'yi diğer psikolojik hastalıklardan ayırmaktadır. Örneğin, depresyonla ilişkilendirilen yetersizlik duygusu genellikle işlevsellik kaybına (örneğin, çalışmaktan vazgeçmek) yol açarken, bağımlı kişilik bozukluğu olan bireyler, bu duyguyu açıkça yardım bekleme ile ifade ederler. Buna karşın, histrionik bireyler, ilgi odağı olmak ya da yakınlık kurmak amacıyla mücadele ederler, çünkü tek başlarına sorunlarla başa çıkabileceklerine inanmazlar (Beck vd., 2015).

Histrionik bireyler, duygusal tepkilerini genellikle ikili düşünme olarak adlandırılan bir bilişsel çarpıtma ile ifade ederler. Bu durumda, olaylar ya çok kötü ya da çok iyi olarak iki zıt kutup arasında değerlendirilir. Ayrıca, reddedilme durumunda, bireyler aşırı genelleme yaparak, her reddedilmenin gelecekte de benzer şekilde gerçekleşeceğine inanabilirler. Bu tür düşünsel çarpıtmalar, duygusal akıl yürütme biçimiyle pekişir; yani, kendi yetersizliklerinin birey için gerçek anlamda doğruluğunu kabul etmeleri söz konusu olur. Bu bilişsel çarpıtma, HKB'li bireylerin duygusal kararlar alırken, sadece duygularına dayanarak, genellikle olumsuz bir sonuç çıkarma eğiliminde olmalarına yol açar (Atasoy, 2019).

Histrionik Kişilik Bozukluğunun Sosyal Faktörleri

Histrionik kişilik bozukluğu olan bireylerin aile ortamları genellikle kaotik bir yapıya sahiptir. Ebeveyn tutumları, başarıyı ödüllendirmek yerine, cinsiyet rollerine uygun davranış sergilemeyi ve dış görünüşü takdir etmeyi ön planda tutar. Bu durum, bireylerin yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde, diğer insanlardan ilgi ve beğeni kazanma arzusuyla hareket etmelerine yol açar. Ailede sağlanmayan duygusal ve psikolojik tatmin, bu bireylerin çevrelerinden sürekli yoğun ilgi beklemelerine sebep olabilir.

Histrionik kişilik bozukluğuna sahip bireylerin, hızla değişen ruh halleri ve sürekli ilgi arayışları, sosyal ilişkilerinde zorluklar yaşamalarına neden olabilir. Bu durum, çevrelerindeki insanların zamanla onlardan uzaklaşmasına yol açabilir ve bireyler sosyal çevrelerini sürekli değiştirerek, bu boşluğu doldurmaya çalışırlar. Sosyal çevrelerinde kabul görmek adına, erkek histrionikler genellikle sosyal statülerini güçlendirmeye çalışırken, kadın histrionikler ise dış görünümelerini koruma çabası içerisine girerler (Atasoy, 2019).

Egzersiz ve Spor Bağlamında Histrionik Kişilik Özellikleri

Histrionik kişilik bozukluğu olan bireyler, beden algısına yönelik aşırı odaklanma ve dış görünüşe verilen önem ile karakterizedir. Bu bireyler, başkalarının görüşlerine ve onayına duyarlı olup, sosyal etkileşimlerde sürekli olarak ilgi odağı olma çabası içerisindedirler. Egzersiz ve spor bağlamında, bu kişilik özelliklerine sahip bireyler, fiziksel aktivitelerinden takdir almak ve bedenlerini idealize etme amacı güderler.

Histrionik kişilik bozukluğu olan bireyler, bedenlerinin daha iyi görünmesi için yoğun egzersiz programlarına katılabilirler. Bu egzersizler, yalnızca sağlık amacıyla değil, aynı zamanda sosyal kabul görme ve onaylanma isteğiyle yapılmaktadır. Bu motivasyon, bigoreksiya ile benzer bir şekilde, kişilerin fiziksel görünümüne dair memnuniyetsizlik duygularını besler ve onları sürekli daha fazla egzersiz yapmaya iter.

Bu bağlamda, histrionik kişilik bozukluğu ve bigoreksiya arasındaki ilişki, her iki rahatsızlığın da beden algısına dayalı psikolojik rahatsızlıklar olmasıyla güçlenir. Histrionik bireyler, dış görünüşlerini iyileştirmek amacıyla sürekli olarak egzersiz yapma ihtiyacı hissederken, aynı zamanda dışsal onay arayışı ve fiziksel cazibe duygusu da motivasyonlarını pekiştirmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı, Bigoreksiya ve Histrionik Kişilik Arasındaki İlişkiler

Egzersiz bağımlılığı, bireylerin aşırı egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleri ve bu davranışa kontrol kaybı yaşamaları ile tanımlanır. Egzersiz yapmadıkları zamanlarda huzursuzluk ve endişe hissedebilirler. Bu durum, onları sürekli olarak fiziksel sınırlarını zorlamaya ve egzersizi yaşamlarının merkezine koymaya iter. Bigoreksiya ise, bireylerin vücutlarındaki kas kütlesine rağmen kendilerini yetersiz ve güçsüz hissetmeleri ile kendini gösterir. Bu durum, sosyal izolasyona yol açabilir ve bireyler genellikle yoğun egzersiz programları ile bedensel imajlarını iyileştirmeye çalışırlar.

Histrionik kişilik bozukluğu ise, sürekli olarak ilgi ve takdir arayışında olan, dışsal onay ve beden algısı üzerinde derinleşen bir rahatsızlıktır. Bu bireyler, çevrelerinden sürekli

ilgi görmek ve onay almak isterler. Dış görünüşlerine aşırı önem verirler ve bu sebeple bedensel algılarındaki memnuniyetsizlik, onları sosyal çevrelerinden uzaklaştırabilir.

Üç rahatsızlık arasında psikolojik ve sosyal etkileşim açısından belirgin benzerlikler bulunmaktadır. Hem egzersiz bağımlılığı, hem bigoreksiya, hem de histrionik kişilik bozukluğu olan bireylerde, özgüven eksiklikleri ve beden algısında bozulmalar görülebilir. Bu rahatsızlıkların ortak özelliği, bireylerin fiziksel görünümüne aşırı odaklanması ve bu odaklanmanın, psikolojik sorunlar ve sosyal ilişkilerdeki bozulmalar ile ilişkilendirilmesidir. Egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya, beden geliştirme ve fiziksel cazibe üzerine kurulu bir bağımlılık döngüsüne yol açarken, histrionik kişilik bozukluğu, bireylerin ilgi odağı olma ve sosyal kabul görme ihtiyaçlarını körükler.

Psikolojik rahatsızlıkların ve özgüvensizliğin bu üç bozukluk arasındaki ilişkiyi şekillendirdiği açıktır. Her üç rahatsızlık da, beden imajı ile ilgili olumsuz algılar üzerinden şekillenir ve bireylerin sosyal çevreleriyle olan etkileşimlerini olumsuz yönde etkiler. Bu bağlamda, fiziksel aktivite ve sosyal etkileşimler arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak, bu rahatsızlıkların tedavi sürecini daha etkili hale getirebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

İlişkisel tarama modelinde tasarlanan bu araştırmada (Karasar, 2004), Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya ilişkisinde Histrionik Kişilik Özelliklerinin Aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu bağlamda, değişkenler arasındaki yordayıcı ve kestirimsel ilişkileri açıklamak için Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır (Fraenkel vd., 2012).

Evren ve Örneklem/Çalışma Grubu/Katılımcılar/Veri Kaynakları

Araştırmanın evrenini; Muş merkeze bağlı spor salonlarında egzersiz yapan bireylerden oluştururken; araştırmanın örneklemini, Muş merkeze bağlı 5 farklı spor salonunda egzersiz yapan toplam 262 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada dahil olma kriterlerini sağlayamayan ve hatalı olduğu düşünüler ölçekler araştırmaya dahil edilmemiş, çalışma 124 erkek ($\bar{x}=28,16\pm3,19$), 77 kadın ($\bar{x}=27,58\pm3,07$), Toplam 201 birey ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışmaya dahil olma kriterleri;

- Muş merkeze bağlı 5 spor salonundan birinde spor yapıyor olmak.
- En az 5 yıl spor yapıyor olmak.

Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılara ilişkin demografik bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümde, Egzersiz Bağımlılığını öğrenmek için Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Bigoreksiya eğilimlerini öğrenmek için Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği (KDBÖ) ve Histrionik kişilik özelliğini belirlemek için Kısa Histrionik Kişilik Ölçeği (KHKÖ) kullanılmıştır.

Egzersiz bağımlılığı ölçeği.(EBÖ)

Katılımcıların egzersiz bağımlılıkları belirlenmesi için Demir vd. (2018) tarafından geliştirilen, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek toplam 17 maddeden oluşan 5’ li likert tipinde bir ölçektir. Ölçek; Aşırı odaklanma ve Duygu Değişimi (AODD) (1,2,3,4,5,6,7), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (BSİEÇ) (8,9,10,11,12,13), Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGT) (14,15,16,17) olmak üzere 3 alt

boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach's α katsayısı $\alpha=0.92$ olduğu tespit edilmiştir.

Kas dismorfik bozukluğu ölçeği.(KDBÖ)

Hildebrant vd.(2004) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması (Devrim, 2016) Tarafından yapılan Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği toplamda 13 maddeden ve 3 alt boyut ve 5'li likert tipi ölçektir. Çalışmada bireylerin Bigoreksiya eğilimlerini belirlemek için Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği'nin “**Hacim İçin Çalışma (Bigoreksiya- BGX)** (1, 4, 5, 6, 8)”, alt boyutu kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach's α katsayısı $\alpha=0.95$ olduğu tespit edilmiştir.

Kısa histrionik kişilik ölçeği. (KHKÖ)

Bireylerde aşırı duygusallık ve ilgi çekme arayışı ilgili bilgi edinmek için, (Ferguson vd., 2014) Tarafından geliştirilen, Atasoy (2019) tarafından kısa formu oluşturan ölçek; Baştan Çıkarıcılık (BÇ) (1, 4, 5, 9, 10, 11), İlgi Çekmeye Çalışma (İÇÇ) (2, 3, 6, 7, 8) olmak üzere toplam 11 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Çalışmada kullanılan ölçeğin Cronbach's α katsayısı $\alpha=0.90$ olduğu tespit edilmiştir.

Süreç/Uygulama

Yapılacak çalışma, etik kurul onayı ve gerekli izinler alındıktan sonra Muş merkezde bulunan Spor salonlarında egzersiz yapan 262 kişi üzerinde uygulanmıştır. Uygulama yapılmadan önce katılımcıya ölçekler hakkında gerekli tüm bilgiler verilmiş. Egzersiz bağımlılığı, Bigoreksiya ve Histrionik kişilik özellikleri ile ilgili ölçekler uygulanmıştır. Tüm bu süreçler de anketler ve ölçekler yapılırken araştırmacı her sporcu ile özel ilgilenip güvenilir ve doğru olması açısından veriler yüz yüze toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma hipotezinin test edilmesinde Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli, gizil yapıların gözlenebilen değişkenler aracılığı ile incelenbildiği teknikler bütünüdür (Jöreskog & Sörbom, 1996). YEM örtük (gizil) değişkenler arasındaki ilişkilere ait parametreleri ortaya koymasının yanı sıra hata varyanslarının belirlenmesine de olanak sağlaması açısından araştırmacının hedeflediği ilişki analizleri için ideal bulunmuştur. Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS paket programı kullanılarak elektronik ortama aktarılacaktır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon analizleri SPSS 24.0 programında, model testi AMOS 24.0 programı ile

yapılmıştır. Parametre tahmin yöntemi olarak “Maksimum Olabilirlik (ML)” ve “Kovaryans Matrisi” kullanılmıştır.

Analiz aşamasında öncelikli olarak elde edilen verilerin yapısal eşitlik modelinin kurulabilmesi için gerekli normallik varsayımları karşılayıp karşılamadığı incelenecektir. Bu amaçla öncelikle z testi, basıklık ve çarpıklık katsayıları aracılığıyla uç değerler incelenmiştir. Tek yönlü ve çok yönlü uç değerlerin analiz edilmesinden sonra Kolmogorov-Smirnov normallik testi ile verilerin normal dağılım özelliği gösterdiği gözlemlenmiştir. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 değerleri arasında yer olması normallik için yeter olduğu ön görülmektedir (Tabachnick & Fidell 2015).

Açımlayıcı faktör analizi (AFA).

İlk analiz kısmında, ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikleri Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve güvenirlik analizleri SPSS 24.0 sürümü kullanılarak analiz edildi (Tablo 1). Kaiser-MeyerOlkin (KMO) ve Bartlett'in küresellik testi (BKT) ilk olarak AFA ile ilgili varsayımları sağlamak için incelenmiştir (Kaiser, 1974). Daha sonra iç tutarlılığı incelemek için belirlenen faktörler için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. İç tutarlılığı belirlemek için “,70” kriteri kullanılmıştır (Cronbach, 1951). Açıklayıcı Faktör Analizinin amacı, değişkenlerin hangi faktör altında kümelendiğini belirlemektir (Şekil 1, Şekil 3, Şekil 5). AFA sonucunda değeri “,30” altında olan maddelerin dikkate alınmaması gerektiği göz önünde bulundurulmuştur (Tabachnick vd., 2007).

Ölçeklerin KMO ve Bartlett testleri yapılmıştır (Tablo 2, Tablo 5, Tablo 8). Değişkenler arasında yeterli örneklem büyüklüğü ile anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir. EFA, temel bileşenler analizi ve varimax döndürme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Her bir maddenin faktör yükü, özdeğeri ve açıklanan varyans değeri Tablo 1, Tablo 4 ve Tablo 7'de özetlenmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi (DFA).

İkinci analiz kısmında, elde edilen maddeler ve faktörler için AMOS 24.0 sürümü ile DFA prosedürleri AFA aracılığıyla gerçekleştirilmiştir (Şekil 2, Şekil 4, Şekil 6). Model uyumunu ölçmek için birkaç uyum indeksi benimsenmiştir: Ki-kare istatistiği (χ^2), normlu ki-kare (χ^2/df), ortalama karekök yaklaşım hatası (RMSEA) ve karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) (Bollen, 1989; Hu & Bentler, 1999). Genel olarak kabul edilen kriterler şunlardır: (a) Ki-kare istatistiğinin (χ^2) anlamlı olmayan farklılığa sahip olması beklenir, (b) 3,0'dan küçük normlu ki-kare kabul edilebilir olarak görülmüştür (Bollen, 1989), (c) RMSEA “,08” değerinin altında, değerin %90 güven aralığında olmasıyla (Browne & Cudeck, 1992), (d)

,90'dan büyük CFI değeri makul olduğunu gösterir (Hair vd., 2010). Yapılan çalışmada uyum indeks değerleri incelendiğinde, veri setlerinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür (Tablo 3, Tablo 6, Tablo 9, Tablo 10, Tablo 11, Tablo 12).



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

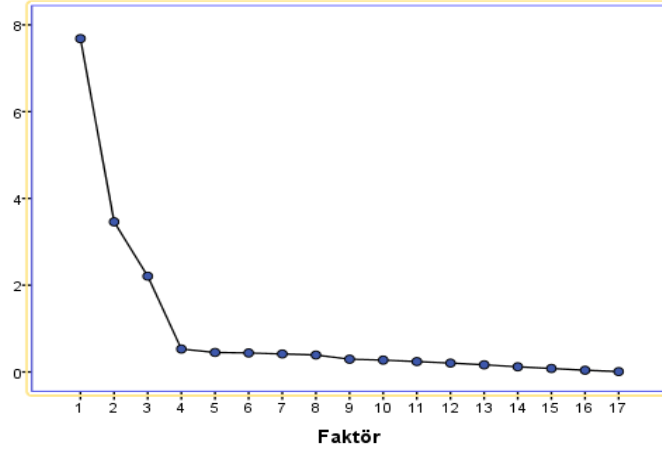
Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine ait Açıklayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri

<i>Alt Boyutlar</i>	<i>FY*</i>	<i>EV**</i>	<i>Var. (%)***</i>	<i>α</i>
<i>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</i>				
EBÖ1	,907	7,68	30,60	,903
EBÖ7	,867			
EBÖ3	,856			
EBÖ2	,838			
EBÖ6	,825			
EBÖ4	,810			
EBÖ5	,767			
<i>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</i>				
EBÖ10	,908	3,46	29,34	,958
EBÖ12	,900			
EBÖ11	,899			
EBÖ9	,892			
EBÖ8	,861			
EBÖ13	,860			
<i>Tolerans Gelişimi ve Tutku</i>				
EBÖ17	,918	2,20	18,58	,901
EBÖ14	,872			
EBÖ16	,850			
EBÖ15	,732			

*Faktör Yüğü **Eigenvalue ***Varyans (%)

Tablo 3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Faktör Analizine Uygunluğunun İncelenmesi

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)		,865
Bartlett Test	Chi-Square	3440,89
	df	136
	(p<0,05)	,000

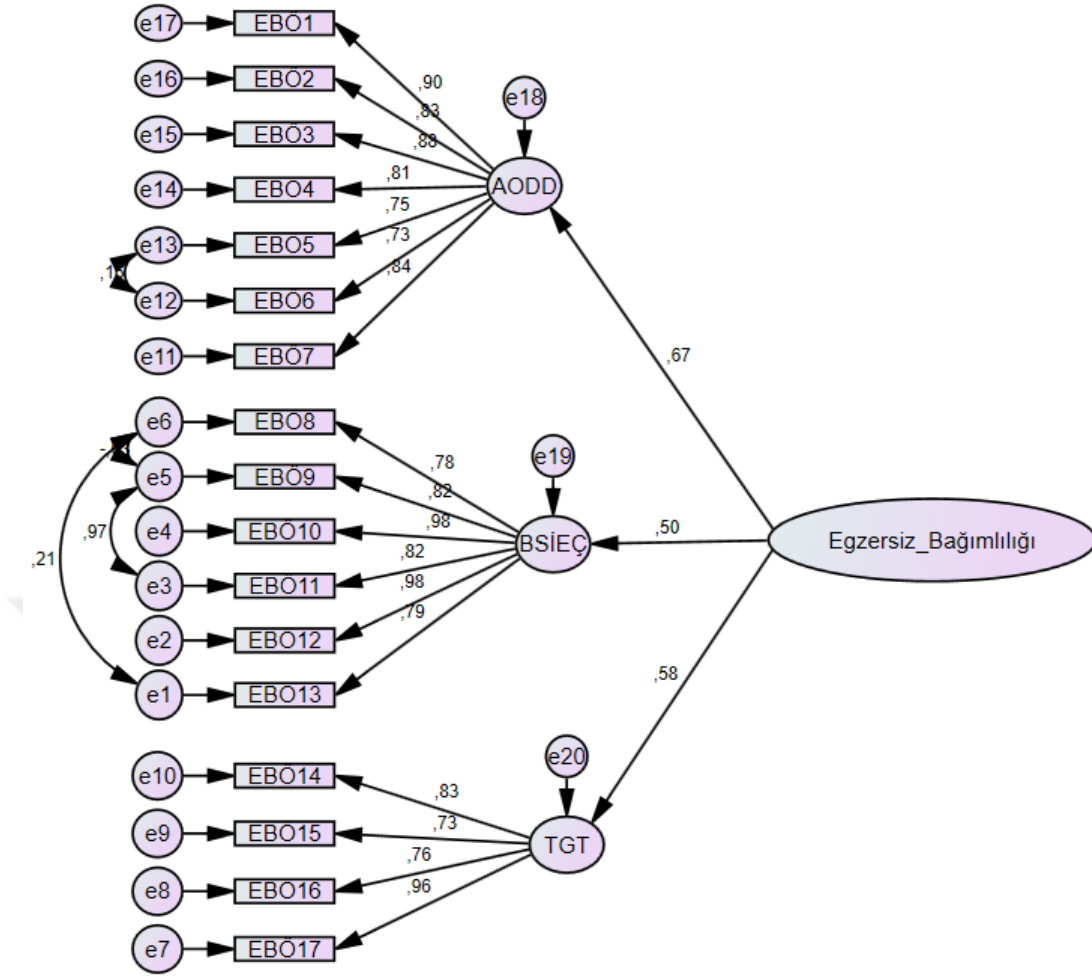
Şekil 4. Faktör Çizgi Grafiği**Tablo 4.** EBÖ Doğrulamalı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri

Ölçek	Madde Sayısı	CMIN/DF	RMSEA	CFI	GFI	NFI
EBÖ*	17	2,409	0,077	0,961	0,879	0,932

*Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Tablo 4'te görüldüğü üzere Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine ait uyum indeks değerleri incelendiğinde veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür.

Şekil 5. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğine İlişkin Doğrulayıcı Faktör Analizi

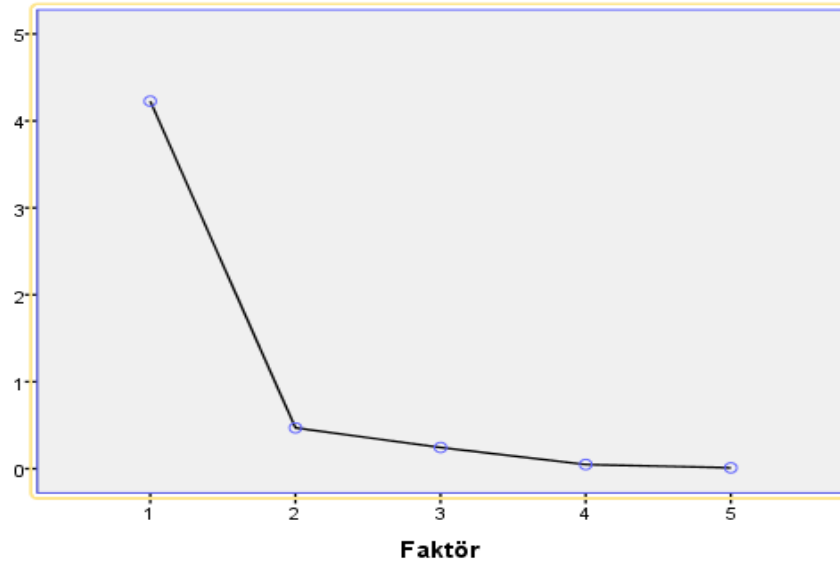


Tablo 5. Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği' ne ait Açıklayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri

Alt Boyutlar	FY*	EV**	Var. (%)***	α
Hacim için Çalışma (Bigoreksiya)				
BGX4	,946	4,27	84,53	,954
BGX2	,944			
BGX3	,919			
BGX5	,906			
BGX1	,879			

*Faktör Yüğü **Eigenvalue ***Varyans (%)

Şekil 6. Faktör Çizgi Grafiği



Tablo 6. Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeğinin (Bigoreksiya) Faktör Analizine Uygunluğunun İncelenmesi

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)		,779
Bartlett Test	Chi-Square	1462,53
	df	10
	(p<0,05)	,000

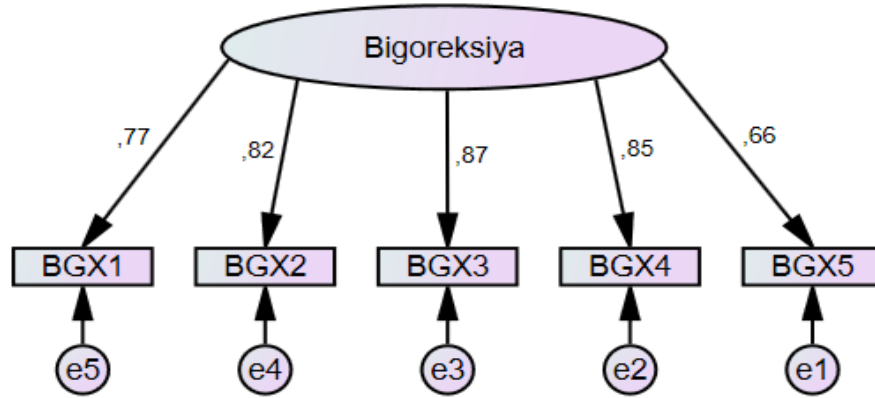
Tablo 7. BGX Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri

Ölçek	Madde Sayısı	CMIN/DF	RMSEA	CFI	GFI	NFI
BGX*	5	4,831	0,079	0,984	0,946	0,981

*Bigoreksiya

Tablo 6’da görüldüğü üzere Kas Dismorfik Bozukluğu Ölçeği ‘Hacim için Çalışma’ alt boyutuna ait uyum indeks değerleri incelendiğinde veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür.

Şekil 7. Bigoreksiya Doğrulamalı Faktör Analizi



Tablo 8. Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine ait Açıklayıcı Faktör Analizi Faktör Yükleri

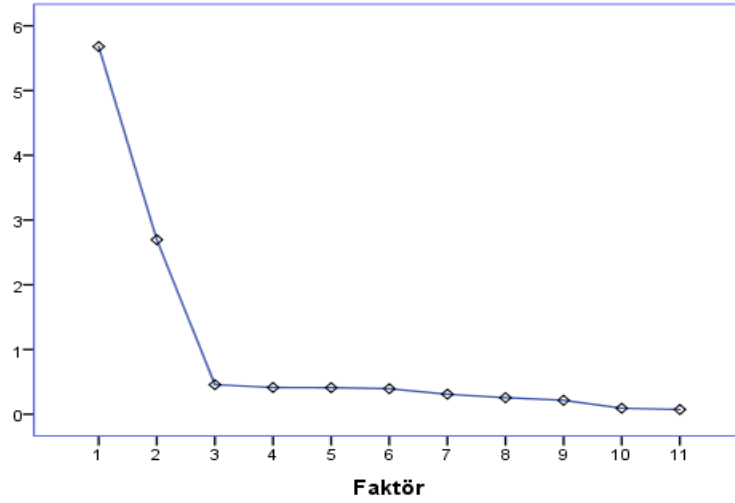
Alt Boyutlar	FY*	EV**	Var. (%)***	α
Baştan Çıkarıcılık				
HKÖ1	,907	5,67	40,43	,931
HKÖ5	,867			
HKÖ4	,856			
HKÖ9	,838			
HKÖ11	,825			
HKÖ10	,786			
İlgi Çekmeye Çalışma				
HKÖ7	,945	2,69	35,71	,928
HKÖ8	,915			
HKÖ6	,864			
HKÖ2	,860			
HKÖ3	,744			

*Faktör Yüğü **Eigenvalue ***Varyans (%)

Tablo 9. Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğinin Faktör Analizine Uygunluğunun İncelenmesi

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)		
Bartlett Test	Chi-Square	1711,61
	Sd	55
	(p<0,05)	,000

Şekil 8. Faktör Çizgi Grafiği

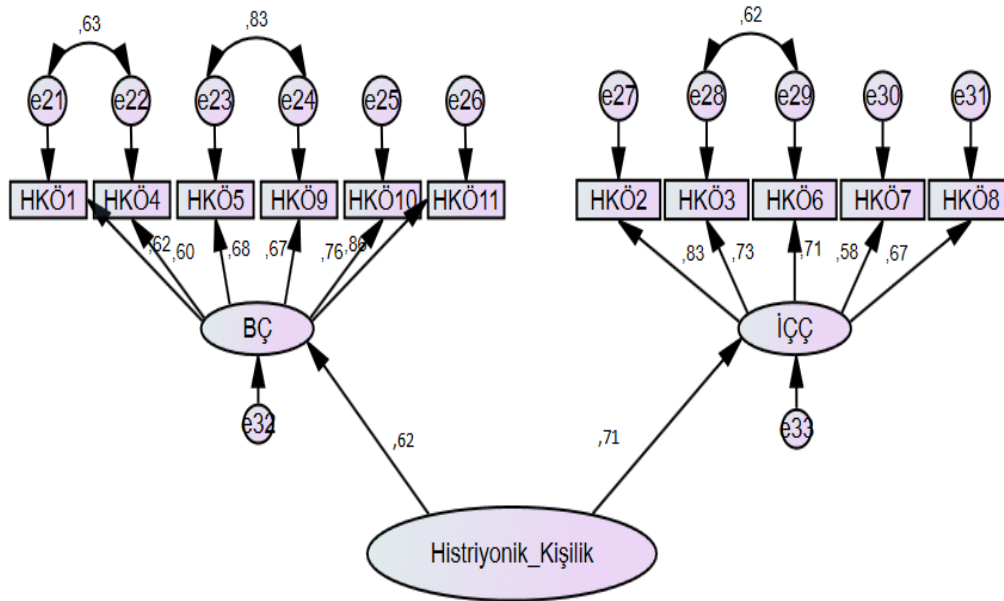


Tablo 10. HKÖ Doğrulatoryı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri

Ölçek	Madde Sayısı	CMIN/DF	RMSEA	CFI	GFI	NFI
HKÖ*	11	2,409	0,78	0,964	0,910	0,941

*Histrionik Kişilik Tipi Ölçeği

Şekil 9. Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine İlişkin Doğrulatoryı Faktör Analizi

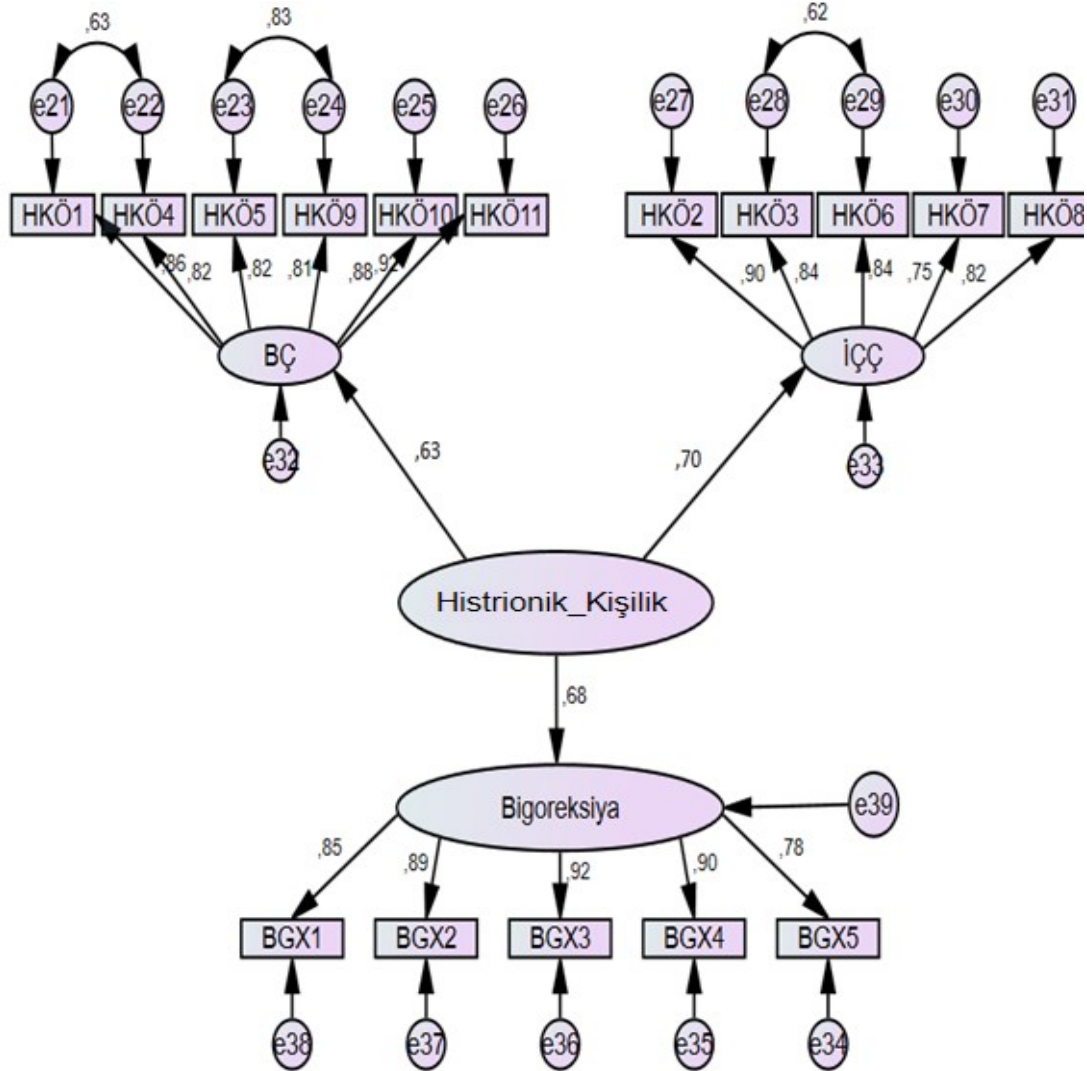


Şekil 9 ‘da görüldüğü üzere Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine ait uyum indeks değerleri incelendiğinde veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür.

Tablo 11. *Histrionik Kişilik Tipi'nin Bigoreksiya Üzerine Etkisini Gösteren Modelin Uyum İndeksi Sonuçları*

Model	CMIN/DF	RMSEA	CFI	GFI	NFI
Model I	4,27	0,79	0,906	0,915	0,952

Şekil 10. *Histrionik Kişilik Tipi'nin Bigoreksiya Üzerindeki Etkisinin Standartlaştırılmış YEM Sonuçları*

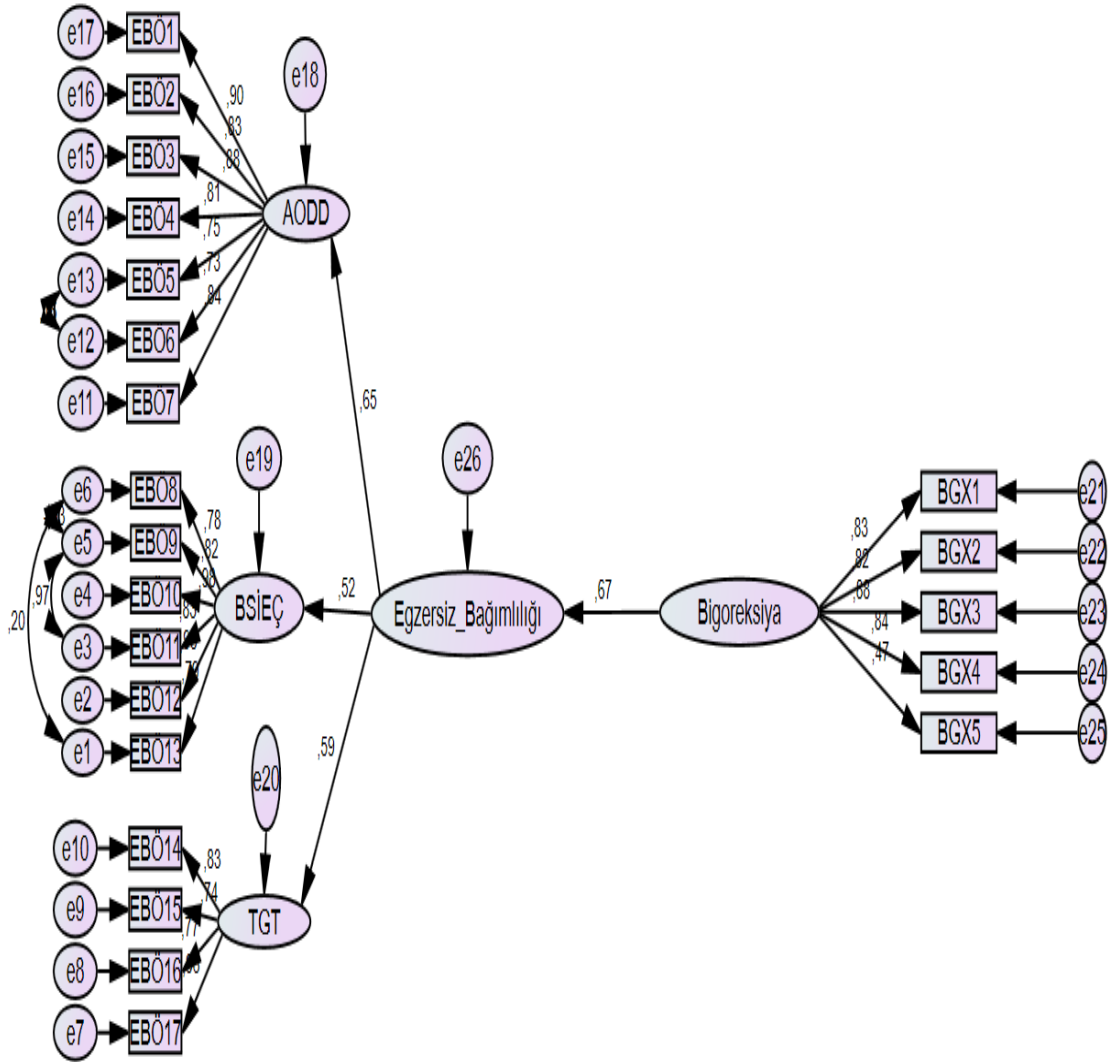


Şekil 10' da görüldüğü üzere Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine ait uyum indeks değerleri incelendiğinde veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür.

Tablo 12. Bigoreksiya'nın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisini Gösteren Modelin Uyum İndeksi Sonuçları

Model	CMIN/DF	RMSEA	CFI	GFI	NFI
Model II	2,409	0,78	0,964	0,910	0,941

Şekil 11. Bigoreksiya'nın Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin Standartlaştırılmış YEM Sonuçları

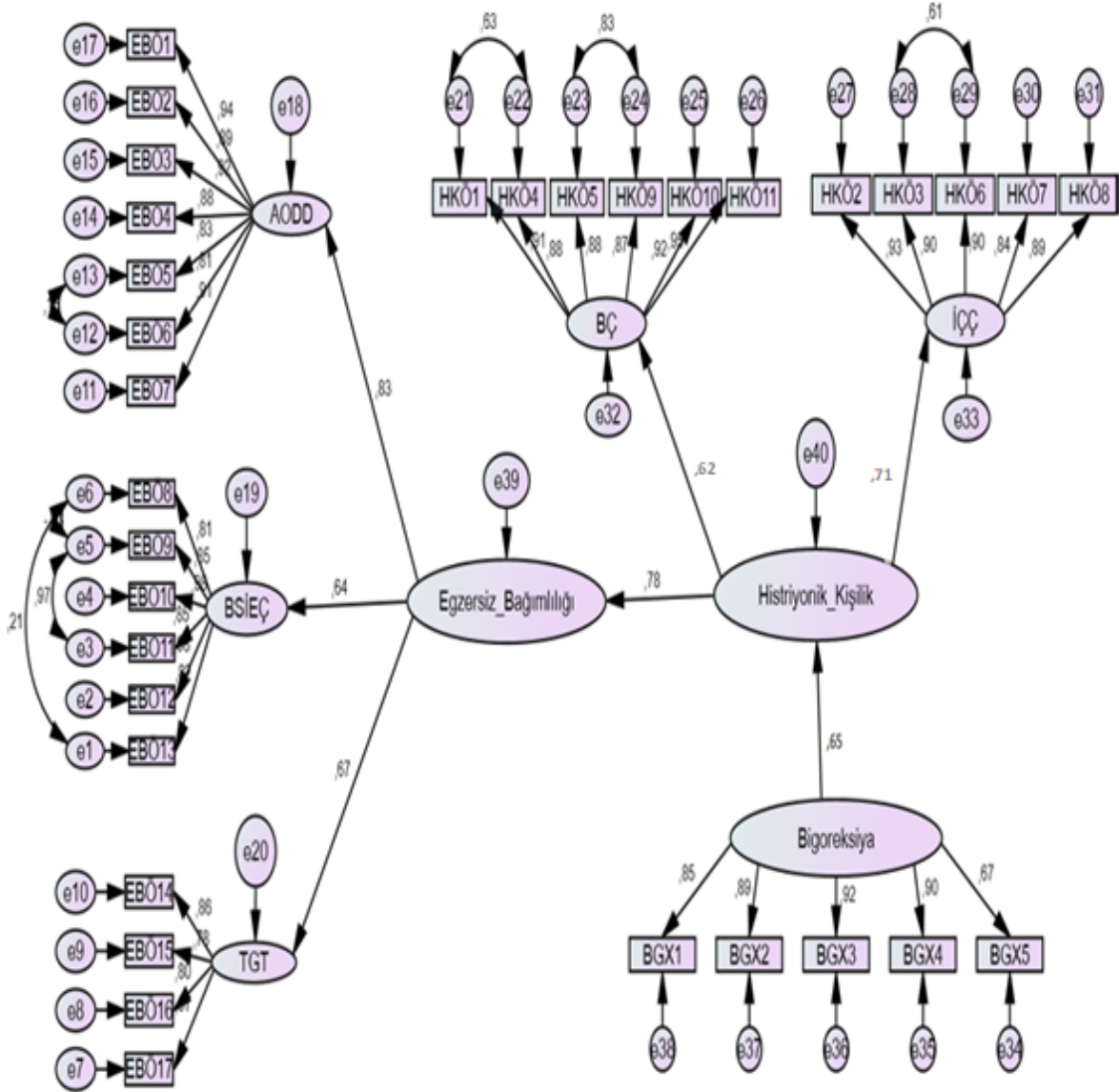


Şekil 11'de görüldüğü üzere Histrionik Kişilik Tipi Ölçeğine ait uyum indeks değerleri incelendiğinde veri setinin teorik yapıya uyum sağladığı görülmüştür.

Tablo 13. *Histrionik Kişilik Özelliği'nin Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Aracı Etkisini Gösteren Modelin Uyum İndeksi Sonuçları*

Model	CMIN/DF	RMSEA	CFI	GFI	NFI
Model III	2,409	0,78	0,964	0,910	0,941

Şekil 12. *Histrionik Kişilik Özelliği'nin Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Aracı Etkisinin Standartlaştırılmış YEM Sonuçları*



Şekil 12' de Yapısal modele ait uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir (Çokluk vd., 2018;Tabachnick vd., 2007). Bu değerler kurulan yapısal modelin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Böylece Egzersiz bağımlılığı ve Bigoreksiya arasındaki ilişki üzerinde Histrionik Kişiliğin tam aracılık etkisinin olduğu hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 14. *Değişkenler arasındaki ilişkinin Pearson korelasyonu ile incelenmesi*

	Bigoreksiya	Histrionik	Egzersiz Bağımlılığı	$\bar{X}$	ss
Bigoreksiya	1	,435**	,658**	2,48	1,40
Histrionik		1	,960**	3,09	1,20
Egzersiz Bağımlılığı			1	2,97	1,10

Tablo 14 incelendiğinde, araştırmada yer alan tüm değişkenler arasında istatistiki yönden anlamlı ve pozitif yönde ilişkilerin olduğu göze çarpmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Egzersiz bağımlılığına etki eden faktörlerin incelendiği bu araştırmada, bireylerin sahip oldukları problemleri davranışlardan biri olan bigoreksiya ve Histrionik kişilik özellikleri, bu çalışmada yapılan ulusal ve uluslararası literatür araştırmaları ve teorik çerçeve dahilinde oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında oluşturulan hipotezler, değişkenler arasındaki etki ve ilişki düzeylerine yönelik olarak aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

Bulgularımız, bigoreksiya'nın egzersiz bağımlılığını tekdüze bir şekilde yordamadığını öne sürüyor. Bunun yerine, belirli özelliklerin yani, histrionik kişilik tipini içeren kavramsal bir model, egzersiz bağımlılığını daha iyi açıklamada yardımcı olabilir (Model I ve Model II 'de gözlemlendiği gibi).

Özellikle egzersiz, bigoreksiya eğilimlerinde ortaya çıkan yoksunluğu giderme adına bir seçenek olarak ortaya çıktığında, egzersiz bağımlılığı dönüşmektedir. (Model I), ($\beta=0.67$, $p<0.01$).

Egzersiz, bigoreksiya eğilimlerinde bir tür "yoksunluk giderici" olarak algılanıp bağımlılık haline geldiği bulgusu, fiziksel aktivitenin kontrolsüz bir şekilde yapılmasının olumsuz psikolojik etkilerini göstermektedir. Bulgular ($\beta=0.67$ ve $p<0.01$), bu ilişkinin güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösteriyor. Bu durum, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki döngüsel bir ilişkiyi işaret edebilir. Özellikle, bu bireyler egzersizi, kaygı veya stres gibi durumların üstesinden gelmek için bir "baş etme mekanizması" olarak kullanıyor olabilir.

Ayrıca, çalışmada yer alan bireylerin histrionik kişilik eğilim puanlarının bigoreksiya eğilimleri üzerindeki pozitif etkisi dikkat çekicidir (Model II), ($\beta=0.68$, $p<0.01$). Bu durum, histrionik bireylerin aşırı dikkat ve beğenilme arzusu nedeniyle fiziksel görünümüne odaklanıp bigoreksiya riskini artırdıkları söylenebilir. Bu da, kişilik özelliklerinin psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkisini anlamak açısından oldukça değerli bir ipucu olarak değerlendirilebilir.

Egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişkide histrionik kişiliğin tam aracılık rolü, model uyum indeksi değerleriyle de doğrulandı [$\chi^2/sd=1.59$; CFI=0.97; GFI=0.91; SRMR=0.08; RMSEA=0.04].

Model’de bigoreksiya’nın egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi ($\beta=0.67$, $p<0.01$),. Histriyonik kişiliğin modele eklenmesi (Model III: $\beta=0.78$, $p<0.01$) egzersiz bağımlılığı riskini yaklaşık %10 oranında artırmıştır. Bu bulgu, histriyonik bireylerin aşırı dikkat ve beğenilme arzusu nedeniyle fiziksel görünümlerine daha fazla odaklanarak, kas eksikliği algılarını gidermek için yoğun şekilde egzersiz yaptıklarını ve bu durumun egzersiz bağımlılığı üzerindeki bigoreksiya etkisini güçlendirdiğini göstermektedir.

Araştırmada elde edilen ilk sonuca göre araştırmaya katılan bireylerin bigoreksiyanın egzersiz bağımlılığı ile döngüsel bir ilişkide olduğu ortaya çıkmıştır (Model I), ($\beta=0.67$, $p<0.01$),. Bigoreksiyanın egzersiz bağımlılığında etkileyici bir faktör olduğu söylenebilir. Araştırma sonucumuza benzer şekilde Ünal (2022) yaptığı araştırmada bigoreksiyanın aşırı egzersiz yapma ile ilişkili anlamlı bir sonuca ulaşılmıştır. Bu araştırma sonuçları çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışma bulgularında çıkan sonuçlara benzer şekilde, literatürdeki birçok çalışma bigoreksiyanın egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olduğu ifade etmektedir (Goston & Correia, 2010; Lacerda 2015; Sánchez-Oliver vd., 2019; Argan & Köse, 2009). Litaratürde yapılan araştırmalarda görülen bu benzerliğin vücut geliştirme ve iyi görünüş ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı bir araştırmada, çalışmamıza benzer şekilde bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir (İdgo, 2024). Elde edilen bu sonuç bigoreksiya eğilimlerine sahip bireylerin aşırı egzersiz yapmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Yapılan başka bir çalışmada, araştırmaya vücut geliştirme sporuyla ilgilenen 222 erkek üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmaya katılan bireylerde beslenme tutumları ile bigoreksiya semptomları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Ünal, 2022). Bu ilişkide bireylerin kendilerini daha zayıf ve kaslarının yeterince büyük olmadığı düşüncesiyle beslenme tutumlarına yönelik bir farkındalık geliştirmiş oldukları düşünülebilir. Bununla birlikte bireyleri egzersize yönlendirme motivasyonlarını inceleyen birçok çalışmada, kas yapma önemli bir motivasyon aracı olarak görülmektedir (Goston & Correia, 2010; Ünal, 2022; Argan & Köse, 2009; Lacerda vd., 2015).

Bigoreksiya, bireyin mevcut kaslarının yeterince büyük olmadığı düşüncesiyle ilgili endişelenme (Olave vd., 2021) ve kas kütlesini arttırmak amacıyla yoğun bir meşguliyet durumu olarak tanımlanmaktadır (Mayville vd., 2002). Bu bağlamda bireylerin egzersiz ile birlikte daha kaslı görünüm elde etme çabasının yanı sıra kas kütlesini artırıcı ergojenikleri kullanma potansiyelleri de bigoreksiya eğilimleri ile paralellik göstermektedir (Goston & Correia, 2010; Lacerda vd., 2015; Sánchez-Oliver vd., 2019; Argan & Köse, 2009).

Benzer bir çalışmada, düzenli egzersiz yapan 18-30 yaş arası sporcuların bigoreksiya, mükemmeliyetçilik, beden algısı bozukluğu ve yeme semptomları arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerde kas yoksunluğu algısının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir (Öztürk-Yıldırım, 2024).

Başka bir çalışmada, kas dismorfik bozukluğu ile yeme tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya katılan bireylerde, bigoreksiya ile yeme bozuklukları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bigoreksiya tanısı konan bireylerin, genellikle beden imajlarını geliştirme amacıyla sıkça diyet ve yeme davranışlarını kontrol etme eğiliminde olduklarını göstermektedir (Devrim, 2016).

Bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında bigoreksiya eğilimi olduğu düşünülen bireylerin daha fazla antrenman yapma gereksinimi duyduğunu ve buna bağlı olarak egzersize çok fazla zaman ayırdıkları görülmektedir. Süt vd. (2020) tarafından yürütülen çalışmada da benzer bulgular elde edilmiş, kendilerini zayıf olarak tanımlayan bireylerin günlerinin büyük bir bölümünü hatta tamamını fiziksel aktivite yaparak geçirdiği belirtilmiştir. Benzer şekilde, Babusa vd. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, bigoreksiya tanısı olan bireylerin spor salonlarında daha uzun süre vakit geçirdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, bazı çalışmalar bigoreksiya ile anabolik steroid ve gıda takviyesi kullanımının ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Literatürdeki bulgular genel olarak mevcut araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olup, bigoreksiya düzeylerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Model 1).

Yapılan bir çalışmada, beden algısı, sosyal fizik kaygı ve algılanan sosyal desteğin erkek öğrencilerdeki bigoreksiya üzerindeki etkisi incelenmiştir. Katılımcılara uygulanan ölçekler doğrultusunda, her beş öğrenciden birinde bigoreksiya belirtilerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiş olup ayrıca sosyal destek, beden algısı ve algılanan sosyal fizik kaygısının bigoreksiya gelişiminde önemli faktörler olduğu gözlemlenmiştir (Batmaz, 2024).

Atay (2024) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sedanter bireylerde beden algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, katılımcılara Beden Algısı Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği uygulanmış ve yapılan analizlerde, egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, beden algısı ölçeği ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif korelasyonlar gözlemlenmiştir, bu da beden algısının egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini vurgulamaktadır.

Başka bir araştırmada fitness'a giden bireylerin serbest zaman sıkılma algıları, serbest zaman tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerde serbest zaman sıkılma algıları ile serbest zaman tatmini ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (İpekçi, 2024).

Düzenli olarak sağlıklı yaşam ve spor merkezlerine devam eden erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı ile kas görünüm memnuniyeti arasındaki ilişki, çeşitli demografik faktörler açısından incelenmiştir. Yapılan analizlerde, egzersiz bağımlılığı ile kas görünüm memnuniyeti arasında bazı ortak bileşenlerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, egzersiz bağımlılığının yaygın olmadığı ve sağlık amacıyla yapılan düzenli egzersizin, bağımlılık düzeyine ulaşmadığı sürece olumsuz psikolojik etkilere yol açmadığı tespit edilmiştir (Yılmaz, 2023). Araştırmanın sonucunda egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymakta ve literatür ile paralellik göstermektedir.

Hale vd. (2013) tarafından yapılan araştırma, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya eğilimleri arasında önemli bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Araştırmada, yoğun egzersiz programlarına katılan bireylerde bigoreksiya eğilimlerinin arttığı ve bu eğilimlerin bireylerin psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Özellikle, egzersiz bağımlılığı, aşırı kas geliştirme isteği ve dış görünüme dair tatminsizlik arasındaki döngüsel ilişkiyi artırarak, bu bireylerin beden algısındaki bozulmayı pekiştirebilir. Bu bulgu, literatürde egzersiz bağımlılığının yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda psikolojik boyutta da ciddi etkiler oluşturduğunu desteklemektedir. Bigoreksiya gibi beden algısı bozuklukları, egzersiz bağımlılığı ile birleşerek bireylerin sosyal izolasyonlarına ve ailevi ilişkilerindeki bozulmalara yol açabilmektedir. Fiziksel görünüme duyulan aşırı takıntı ve sosyal onay arayışı, egzersiz bağımlılığını daha da derinleştirerek, bireyleri duygusal ve psikolojik olarak etkileyebilir. Dolayısıyla, egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişki, yalnızca bireylerin fiziksel sağlıklarını değil, psikolojik iyilik hallerini de tehdit eden önemli bir döngü oluşturur. Bu bulgular, klinik müdahale gereksinimlerini vurgulamakta olup, her iki rahatsızlık arasındaki ilişkinin psikoterapötik yaklaşımlar ve psikolojik müdahaleler ile ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Kızılkın (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, fitness merkezlerine düzenli katılım gösteren 32 kadın ve 91 erkek üzerinde egzersiz bağımlılığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmazken, günlük egzersiz süresi, egzersiz yaşı ve haftalık egzersiz sıklığı gibi faktörlerin egzersiz bağımlılığının gelişiminde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, demografik faktörlerin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır ve egzersiz alışkanlıklarının bağımlılık gelişimiyle

ilişkisini ortaya koymaktadır. Özellikle, egzersiz süresi ve sıklığı gibi faktörler, bağımlılığın şiddetini artırabilen önemli etmenlerdir.

Demir (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, fitness egzersizi yapan bireylerin ruh halleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, egzersiz bağımlılığı ile yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve haftalık egzersiz sıklığı gibi demografik faktörler arasında anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur ($p<0.05$). Ayrıca, ruh hali ile yaş, medeni durum, gelir düzeyi, haftalık egzersiz sıklığı, meslek ve spor geçmişi gibi etmenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Egzersiz bağımlılığı ve ruh hali arasındaki ilişki, pozitif yönde ancak düşük düzeyde bir etki göstermektedir ($p<0.01$). Bu bulgu, egzersiz bağımlılığının ruhsal durum üzerinde belirli bir etki yarattığını, fakat bu etkinin sınırlı ve diğer faktörlerle etkileşim içinde olduğunu ortaya koymaktadır.

Çelebi-Dağ (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, algılanan ebeveyn reddi ile ısrarlı takip arasındaki ilişki incelenmiş ve kişilik bozukluklarının bu ilişkide aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, algılanan ebeveyn reddi ile ısrarlı takip arasında doğrudan bir ilişki bulmazken, kişilik bozukluklarının aracı değişken olarak dolaylı bir ilişki oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, özellikle histrionik kişilik bozukluğu gibi dışa dönük ve onay arayışı güden bireylerin, bu tür reddedilme ve takıntılı davranışları daha yoğun şekilde deneyimleyebileceği görülmüştür. Histrionik kişilik bozukluğu, bireylerin sürekli olarak dikkat çekme ve ilgi odağı olma arzusuyla şekillenir. Algılanan ebeveyn reddi, histrionik kişilik bozukluğu olan bireylerde duygusal dengesizliklere yol açabilir ve bu bireyler, sosyal ilişkilerinde sürekli onay ve ilgi arayışı içerisine girerler. Bu süreç, ısrarlı takip davranışları gibi kompulsif eylemlere yol açabilir. Çalışmada, histrionik kişilik bozukluğu gibi bağımlı ve narsisistik kişilik bozuklukları ile ilişkilendirilen sosyal ve duygusal bağımlılık gösteren bireylerin, reddedilme durumuyla daha fazla takıntılı hale geldikleri gözlemlenmiştir. Ebeveyn reddi, bu bireylerin özsaygı ve benlik algıları üzerinde derin etkiler bırakabilir, bu da onları sosyal ilişkilerde daha takıntılı ve ilgi çekmeye yönelik davranışlar geliştirmeye iter. Bu bulgular, histrionik kişilik bozukluğunun, beden algısı ve sosyal onay arayışı gibi temel psikolojik özelliklerle ilişkili olarak, egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya gibi fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla nasıl etkileşebileceğini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Özellikle, histrionik kişilik bozukluğu olan bireylerde reddedilme korkusu, ilgi çekme isteği ve onay arayışı, beden algısını derinleştirerek, egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görüntü üzerinde aşırı takıntılı davranışlar geliştirmelerine yol açabilir.

Güven (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyleri ile bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, fiziksel aktivite seviyesinin artmasıyla birlikte, egzersiz bağımlılığı riskinin de arttığını göstermektedir. Ancak, bedeni beğenme düzeyinin, fiziksel aktivite seviyesi ile belirgin bir ilişki göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgular, egzersiz bağımlılığının, yalnızca fiziksel aktivite düzeyiyle değil, kişinin bedensel algısı ve psikolojik durumuyla da ilişkilendirilebileceğini düşündürmektedir. Bedeni beğenme düzeyi, egzersiz motivasyonunu etkilemesine rağmen, fiziksel aktivite düzeyi ile bağımsız bir şekilde bireylerin beden algısındaki memnuniyetsizliklerini belirlememektedir. Bu durum, beden algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki karmaşık ilişkiyi vurgulamaktadır.

Boğazkaya (2024) tarafından yapılan bir araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinde egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve obez bireylere yönelik tutum ile inanç arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı ve obez bireylere yönelik tutumların cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Ancak, yapılan analizlerde, egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı ile obez bireylere yönelik tutum arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca obez bireylere yönelik tutum ve inanç puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, beden eğitimi öğretmenlerinin sosyal görünüş kaygısı ve obez bireylere yönelik tutumları arasındaki bağın egzersiz bağımlılığı ile nasıl ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ve beden algısı üzerine yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir ve sosyal kaygı ile bireylerin fiziksel algılarındaki memnuniyetsizlik arasındaki ilişkileri desteklemektedir.

Yıldız (2024) tarafından yapılan bir çalışmada, spor lisesi öğrencilerinin spor karakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisi incelenmiştir. Spor karakteri, bireylerin spor yaparken sergiledikleri tutum, davranış ve kişisel özellikleri ifade eden bir kavramdır. Bu, bir kişinin sporla ne kadar içselleşmiş bir ilişki kurduğunu ve spor yaparken disiplin, motivasyon, dayanıklılık, azim gibi özellikleri nasıl ortaya koyduğunu belirler. Araştırma sonucunda, spor karakteri ile cinsiyet değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, ayrıca spor yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, spor karakterindeki artışın, egzersiz bağımlılığını da artırabileceğini göstermektedir.

Egzersiz bağımlılığı ile bigoreksiya arasındaki ilişki incelendiğinde, tek yönlü bir yapıdan ziyade karmaşık ve döngüsel bir ilişki ortaya çıkmaktadır. Bigoreksiya eğilimleri olan bireylerin, fiziksel görünüşlerinden duydukları kaygılarını azaltmak ve

memnuniyetsizliği gidermek amacıyla egzersize bağımlılık geliştirdikleri görülmüştür. Özellikle bu, kişilerin egzersizi stres davranışlarını veya yoksunluk gidericiyi tetikleyen temel mekanizma olarak öne çıkmaktadır. Bu durum, bulgular arasında ($\beta=0.67$ ve $p<0.01$). İstatistiksel olarak anlamlı ve güçlü bir ilişki ile desteklenmiştir.

Histrionik kişilik özellikleri, egzersiz bağımlılığına olan etkisi açısından araştırmanın dikkat çeken bulgularından biridir. Histrionik bireyler, sosyal çevrelerinden ilgi ve takdir görme isteğiyle egzersize yönelirler. Bu motivasyon, yalnızca beden algıları ve dış görünüşleri üzerinde yoğunlaşmalarına yol açmaz; aynı zamanda egzersiz yapma biçimlerini de etkiler. Sonuç olarak, egzersiz, histrionik bireyler için sosyaleşme ve takdir arayışının bir aracı haline gelir ve bu da uzun süreli egzersiz yapma eğilimlerini artırabilir.

Çalışmada yapılan yapısal eşitlik modeli (YEM) analizi, histrionik kişilik özelliklerinin egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya arasındaki ilişkiyi anlamlı bir şekilde doğrulamıştır. Bu bulgu, kişilik özelliklerinin psikolojik ve fiziksel bağımlılık süreçlerinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, ölçek alt boyutlarından elde edilen sonuçlar da bu ilişkiyi desteklemekte ve histrionik kişilik özelliklerinin, bu bağımlılık türlerinin gelişiminde belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmamızda, bigoreksiya'nın egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi, yapılan analizlerle ($\beta=0.67$, $p<0.01$) doğrulanmıştır. Ayrıca, histrionik kişilik özelliklerinin modele eklenmesi (Model III: $\beta=0.78$, $p<0.01$), egzersiz bağımlılığı riskini yaklaşık %10 oranında artırmıştır. Literatür taramasında, egzersiz bağımlılığı, bigoreksiya ve histrionik kişilik bozukluğu arasındaki ilişkiyi inceleyen benzer bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bigoreksiya eğilimleri olan bireyler, egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz davranış biçimlerine yönelebilmektedir. Bununla birlikte, histrionik kişilik bozukluğu bulunan bireylerde, egzersiz bağımlılığı riski daha da artmaktadır.

Elde edilen istatistiksel sonuçlar, literatürdeki bulgularla karşılaştırıldığında, bu alandaki bilgi eksikliğini dolduran önemli bir katkı sunduğunu göstermektedir. Bigoreksiya, kas gelişimine sahip olan bireylerin bile beden algılarını olumsuz şekilde etkileyerek, onları yetersiz ve çelimsiz hissettirebilmektedir. Histrionik kişilik bozukluğu ise, bireylerin dış görünüşlerine aşırı önem vermelerine ve bunu bir takıntı haline getirmelerine neden olan bir durumdur. Hem histrionik kişilik bozukluğu hem de bigoreksiya, psikolojik rahatsızlıklar kategorisinde yer almakta olup, her iki durum da egzersiz bağımlılığı riskini artırmaktadır.

Ancak, her iki rahatsızlığın bir arada bulunduğu bireylerde, egzersiz bağımlılığı riski daha da artmaktadır. Bu bulgular, elde edilen verilerle istatistiksel olarak anlamlı ilişki sonuçlarıyla desteklenmektedir.

Özellikle, histrionik kişilik özelliklerinin bu ilişki üzerindeki aracılık rolü ilk kez bu kapsamda değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, araştırma, sağlık bilimleri ve spor psikolojisi literatürüne özgün bir katkı sunmaktadır.

Sonuçlar

- Çalışmanın sonucunda egzersiz bağımlılığı, bigoreksiya ve histrionik kişilik bozukluğu ölçekleri ile yapmış olduğumuz analizlerde egzersiz bağımlılığının bigoreksiya ve histrionik kişilik bozukluğu ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.
- Çalışma sonucunda egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya arasında döngüsel bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.
- Çalışma sonucunda egzersiz bağımlılığı ve bigoreksiya arasındaki ilişki histrionik kişilik bozukluğu ile daha-da arttığı gözlemlenmiştir.

Öneriler

- Kişilik bozukluklarının ve Histrionik kişilik özelliklerinin etkisi: Farklı kişilik bozukluklarının (örn. Obsesif-kompulsif, narsisistik) bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkileri detaylı şekilde araştırılabilir.
- Çeşitli örneklem gruplarıyla çalışmalar: Farklı bölgelerden ve daha geniş katılımcılarla yapılan araştırmalar, bu konuya dair daha genellenebilir bulgular elde edilmesine olanak tanıyabilir.
- Uzunlamasına çalışmalar: Bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin zamansal dönüşümlerini ve histrionik kişilik özelliklerinin bu süreçte olan rolünü anlamak için uzun dönemli çalışmalar yapılmalıdır.
- Tedavi müdahale çalışmaları: Bigoreksiya ve egzersiz bağımlılığına eğilimleri olan kişilerde histrionik kişilik özelliklerini amaçlayan terapötik müdahalelerin etkinliği incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Altın, F. (2024). *Güreşçilerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesi* (Tez.No.855086) [Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aner-Aktan, E. (2021). *Sınırdaki kişilik bozukluğuna eşlik eden kişilik bozukluğu gruplarına göre bağlanma, empati ve benlik saygısının karşılaştırılması* (Tez No. 658758) [Doktora tezi, Doğuş Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Argan, M., & Köse, H. (2009). Sporcu besin desteklerine (sports supplements) yönelik tutum faktörleri: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 152-164.
- Atasoy, A. (2019). *Kısa histrionik kişilik ölçeği'nin türkçe versiyonunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi* (Tez No.174102290) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atay, H. (2024). *Sedanter bireylerde egzersiz bağımlılığı ve beden algısı ilişkisinin incelenmesi* (Tez No.875573) [Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi-Karaman] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Babusa, B., Urbán, R., Czeglédi, E., & Túry, F. (2012). Psychometric properties and construct validity of the muscle appearance satisfaction scale among hungarian men. *Body Image*, 9(1), 155-162.
- Başak, A. (2024). *Elit tekvondo sporcularında durumluk kaygı ve egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Tez No. 863702) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi-Edirne] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Batmaz, K. (2024). *Genç erkeklerin bigoreksiya düzeyine beden algısı, sosyal fizik kaygı ve algılanan desteğin etkisi* (Tez No.867256) [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Beck, A. T., Davis, D. D., & Freeman, A. (Eds.). (2015). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Publications.
- Berczik, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., Magi, A., ... & Demetrovics, Z. (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739-746.
- Boğazkaya, G. (2024). *Beden eğitimi öğretmenlerinde egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, obez bireylere yönelik tutum ve inanç ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 907369) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. Canada: Wiley & Sons, Inc.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological methods & research*, 21(2), 230-258.
- Buschert, V., Prochazka, D., Bartl, H., Diemer, J., Malchow, B., Zwanzger, P., & Brunner, A. (2019). Effects of physical activity on cognitive performance: a controlled clinical

study in depressive patients. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 269, 555-563.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the interval structure of tests. *Psychometrika*, 16, 297-334.

Çakır, E. (2024). *Fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı, yaşam kalitesi düzeyleri ve ilişkili faktörler* (Tez No. 861870) [Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın] Ulusal Tezi Merkezi.

Çalışkan, İ. (2024). *Genç yetişkinlerin beden algısı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 883851) [Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Teknik Üniversitesi-Eskişehir] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çelebi-Dağ, B. (2022). *Israrlı takip ile yetişkin ebeveyn kabul-ret algısı arasındaki ilişkide kişilik bozukluklarının aracı rolü* (Tez No. 763395) [Yüksek lisans tezi, Gedik Üniversitesi-Istanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Demir T. Hazar, Z. G., & Cicioğlu, H. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3).

Demir, Ş. (2023). *Fitness egzersizine katılan bireylerin ruh hali ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 827076) [Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi-Edirne] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Devrim, A. (2016). *Kas dismorfik bozukluğu envanteri ve vücut geliştirici imaj şeması'nın geçerlik ve güvenirlik durumu ile yeme tutumu testi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tez No. 435823) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Doktor takvimi, (2025). <https://www.doktortakvimi.com/blog/histrionik-kisilik-bozuklugu>.

Erişim tarihi: 28.04.2025

Durusoy, E., & Mutuş, R. (2021). Yeşil egzersizin kronik ağrıya, fiziksel ve mental sağlığa etkileri. *Istanbul Gelisim University Journal of Health Sciences*, (14), 351-362.

Ekici, R. (2024). *Egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine göre rekreasyonel akış deneyimi ve egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Tez No. 890478) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi-Istanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Ferguson, C. J., & Negy, C. (2004). The influence of gender and ethnicity on judgments of culpability in a domestic violence scenario. *Violence and Victims*, 19(2), 203-220.

Flickr, (2025). <https://www.flickr.com/photos/crossfitsolidgroundathleticacademy/>.

Erişim tarihi: 28.04.2025

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7, p. 429). New York: McGraw-hill.

Goston JL, Correia MI. Intake of nutritional supplements among people exercising in gyms and influencing factors. *Nutrition*, 2010; 26(6): 604-11.

Grant, B. F., Hasin, D. S., Stinson, F. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., Ruan, W. J., & Pickering, R. P. (2004). Prevalence, correlates, and disability of personality disorders in the United States: results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of clinical Psychiatry*, 65(7), 948-958.

Gülşahmeralözgür, (2025). <https://gulsahmeralozgur.dr.tr/bigorexia/>. Erişim tarihi: 28.04.2025

- Güven, N. (2019) *Fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi* (Tez No. 564542) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi-İzmir] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güzel, R. (2023) *Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı, sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumuna etkisi* (Tez No. 788683) [Yüksek Lisans Tezi, Bilgi Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Andersen, R. E. (2010). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Prentice Hall.4ec
- Hale, B. D., Diehl, D., Weaver, K., & Briggs, M. (2013). Exercise dependence and muscle dysmorphia in novice and experienced female bodybuilders. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 244-248. DOI: <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.8>
- Hildebrandt, T., Langenbucher, J. & Schlundt, D. G. (2004). Muscularity concerns among men: development of attitudinal and perceptual measures. *Body Image*, 1 (2), 169-181.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- İdğö, F. (2024) *Vücut geliştirme sporu yapan bireylerin vücut farkındalığı ve bigoreksiya eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 882643) [Yüksek Lisans Tezi Mersin Üniversitesi-Mersin] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İpekçi, M. M. (2024) *Fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zaman sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörler* (Tez. No. 869789) [Yüksek Lisans Tezi Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. Scientific Software International.
- Kaiser, H.F. (1974). An Index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kırveli, M. (2020). *Kuvvet egzersizi yapan yetişkin erkeklerde kas dismorfisi, beden algısı ve beslenme durumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tez No. 669381) [Yüksek Lisans Tezi Bilgi Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kızıllıkan, A. (2023) *Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi* (Tez No.790760) [Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi-Sinop] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Klein, D. N., Riso, L. P., Donaldson, S. K., Schwartz, J. E., Anderson, R. L., Ouimette, P. C., ... & Aronson, T. A. (1995). Family study of early-onset dysthymia: Mood and personality disorders in relatives of outpatients with dysthymia and episodic major depression and normal controls. *Archives of General Psychiatry*, 52(6), 487-496.
- Lacerda FM, Carvalho WR, Hortegal EV, Cabral NA, Veloso HJ. Factors associated with dietary supplement use by people who exercise at gyms. *Rev Saúde Pública*, 2015; 49: 63.
- Maier, W., Lichtermann, D., Klingler, T., Heun, R., & Hallmayer, J. (1992). Prevalences of personality disorders (DSM-III-R) in the community. *Journal of Personality Disorders*, 6(3), 187-196.
- Martenstyn, J. A., Touyz, S., & Maguire, S. (2021). Treatment of compulsive exercise in eating disorders and muscle dysmorphia: protocol for a systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 9, 1-7.

- Mayville SB, Williamson DA, White MA, Netemeyer RG, Drab DL. Development of the muscle appearance satisfaction scale: a self-report measure for the assessment of muscle dysmorphia symptoms. *Assessment*, 2002; 9(4): 351-60.
- Moldin, S. O., Rice, J. P., Erlenmeyer-Kimling, L., & Squires-Wheeler, E. (1994). Latent structure of DSM-III—R Axis II psychopathology in a normal sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(2), 259.
- Nestadt, G., Romanoski, A. J., Chahal, R., Merchant, A., Folstein, M. F., Gruenberg, E. M., & McHugh, P. R. (1990). An epidemiological study of histrionic personality disorder. *Psychological Medicine*, 20(2), 413-422.
- Olave L, Estévez A, Momeñe J, Muñoz-Navarro R, Gómez-Romero MJ, et al. (2021). Exercise addiction and muscle dysmorphia: the role of emotional dependence and attachment. *Frontiers in Psychology*, 2021;12: 681808.
- Öztürk-Yıldırım, N. T., (2024) *Düzenli egzersiz yapan 18-30 yaş arası bireylerde bigoreksiya ile mükemmeliyetçilik, beden algısı bozukluğu ve yeme semptomları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 881513) [Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi-İstanbul] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sánchez-Oliver AJ, Grimaldi-Puyana M, Domínguez R. Evaluation and behavior of spanish bodybuilders: doping and sports supplements. *Biomolecules*, 2019; 9(4): 122.
- Süt, C., & Aktaş, N. (2020). Vücut geliştirme sporcularını tehdit eden bigoreksiya ve yeme bozukluğu. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 6(3), 113-118.
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in british sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 25-28.
- Tabachnick, B. G. (2007). *Experimental designs using ANOVA*. Thomson/Brooks/Cole.
- Tabachnick, B.G.,& Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev: Mustafa Baloğlu). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s.79.
- Taşkın, M. (2023). *Egzersiz bağımlılığının sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum üzerine etkisi*. (Tez.No.842958) [Yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi-Konya]Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Trott, M., Jackson, S. E., Firth, J., Jacob, L., Grabovac, I., Mistry, A., & Smith, L. (2021). A comparative meta-analysis of the prevalence of exercise addiction in adults with and without indicated eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26, 37-46.
- Ünal, M. (2022). *Vücut geliştirme ilgilenen üniversiteli erkek öğrencilerde bigoreksiya eğilimi ve sağlıklı beslenme tutumları ilişkisi* (Tez No. 736009) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Üzgü-Ali, M. (2023) *Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 818721) [Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara] Ulusal Tezi Merkezi.
- Vasiliu, O. (2023). At the Crossroads between eating disorders and body dysmorphic disorders—the case of bigorexia nervosa. *Brain Sciences*, 13(9), 1234.
- Yıldız, G. (2024) *Spor lisesi öğrencilerinin spor krakterlerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine etkisi* (Tez No. 851701) [Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi-Aydın] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, M. (2023) *Egzersiz bağımlılığı ve kas görünüm memnuniyet ilişkisi:sağlıklı yaşam ve spor merkezleri örneği* (Tez No. 778075) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Yozgat, S. (2021) *Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeyleri egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi* (Tez No. 661843) [Yüksek Lisans Tezi, Bozok Üniversitesi-Yozgat] Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.



EKLER

EK-1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Açıklama: Aşağıdaki ölçeği kullanırken, lütfen soruları mümkün olduğunca dürüst olarak cevaplayınız. Sorular, şu andaki egzersiz inançlarınız ve son üç ay içinde davranışlarınız ile ilişkilidir. Lütfen cevaplarınızı her bir ifadenin yanındaki kutucuğa yazınız.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	1	2	3	4	5
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	1	2	3	4	5
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	1	2	3	4	5
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.	1	2	3	4	5
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim.	1	2	3	4	5
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.	1	2	3	4	5
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz.	1	2	3	4	5

11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşıyorum.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışıyorum.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

EK-2. Kas Dismorfik Bozukluğu Envanteri (KDBÖ)

Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği, ilgili harfin altındaki boşluğa X biçiminde işaretleyerek belirtiniz. **Hacim İçin Çalışma (Bigoreksiya- BGX)** (1, 4, 5, 6, 8)”

	Hiçbir zaman	Ara sıra	Kararsızım	Çoğunlukla	Daima
1. Vücudumun çok zayıf olduğunu düşünüyorum					
2. İnsanlar vücudumu görmesin diye bol kıyafetler giyiyorum					
3. Vücudumdan nefret ediyorum					
4. Keşke daha iri olabilseydim					
5. Göğüs kaslarımın zayıf ve yetersiz olduğunu düşünüyorum					
6. Bacaklarımın çok ince olduğunu düşünüyorum					
7. Vücudumda çok fazla yağ varmış gibi hissediyorum					
8. Keşke kollarım daha iri/gelişmiş olsaydı					
9. Tişörtümü çıkardığım zamanlarda insanların beni görmesinden çekiniyorum					
10. Bir veya birkaç gün spor yapamadığımda huzursuz/endişeli hissederim					

11. Spor programım yüzünden arkadaşlarımla olan sosyal aktiviteleri kaçıyorum					
12. Bir veya birkaç gün spor yapamadığımda depresif hissedirim					
13. Spor programım yüzünden yeni insanlarla tanışma şansını kaçıyorum					



EK-3. Kısa Histrionik Kişilik Ölçeği (KHKÖ)

	Asla Doğru Değil	Nadiren Doğru	Sıklıkla Doğru	Her Zaman Doğru
1- Flört etmeyi heyecan verici bulurum.	1	2	3	4
2- İlgi odağı olmayı severim.	1	2	3	4
3- Sürekli yeni arkadaşlar edinirim.	1	2	3	4
4- Tek romantik partnere (eş, sevgili, nişanlı vb.) bağlı kalmayı tercih etmem.	1	2	3	4
5- Çekici bulmadığım insanlarla bile flört ederim.	1	2	3	4
6- Katıldığım eğlence etkinliklerinde ortamdaki herkesi coşturma eğiliminde olurum.	1	2	3	4
7- Birçok insan beni cinsel açıdan çekici bulur.	1	2	3	4
8- İnsanlara kendimi hemen sevdirmeyi bilirim.	1	2	3	4
9- İnsanlar beni fark etmediğinde sinirlenirim.	1	2	3	4
10- Maddi şeylere karşı büyük bir ilgim vardır (Örn. Arabalar, ayakkabılar).	1	2	3	4
11- Birinin beni cinsel olarak arzuladığını bilmek hoşuma gider.	1	2	3	4

EK-4. İzin Yazısı

**MUŞ İLİNDEKİ ÖZEL SPOR SALONLARI
İZİN BELGESİ**

Değerli Spor Salonu Yetkilileri "Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya: Kişilik Özelliklerinin Aracılık Rolü ve Etkileşim Dinamikleri" Başlıklı tez çalışması için spor salonunuzda yapacağımız anket ve ölçeklerimizi uygun gördüğünüz takdirde onay verilmesi hususunda spor salonunuzda çalışmalarını yapacağımızı bilgilerinize arz ederim. 11/06/2024

Araştırmacının: Spor Salonun: Muş A. D. Spor Salonun: Ö.B.M.

Adı Soyadı: MEHMET SAĞIN İmzası: [Redacted]

İmzası: [Redacted] Spor Salonun: [Redacted]

Spor Salonun: [Redacted] Spor Salonun: [Redacted]

Ünvanı: Sağlık Spor Müdürü Ünvanı: [Redacted]

İmzası: [Redacted] İmzası: [Redacted]

EK-5. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-70400699-000-2400036113
Konu : Etik Kurul Kararı

30.01.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 19.01.2024 tarihli oturumunda alınan E-70400699-050.02.04-2400026915 sayılı, 2024/1 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Karar 3: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı öğrencisi Mehmet Sabır KOÇ'un "Egzersiz Bağımlılığı ve Bigoreksiya İlişkisinde Histrinoik Kişilik Özelliklerinin Aracılık Rolü" başlıklı çalışma isteği ile ilgili yazısı ve ekleri incelendi.

Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİSHALI
Alt Kurul Başkanı

Dağıtım:
Gereği:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Fatih BEDİR
Mehmet Sabır Koç

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: f308d99e-dbf4-4cca-93c1-8ac672ce2085
Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı 25240
Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/#besyo
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Doğrulama Adresi: https://www.turkiye.gov.tr/ataturk-universitesi-cbys

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı:	Mehmet Sabır Koç
Doğum Tarihi:	
Doğum Yeri:	
Medeni Hali:	
Uyruğu:	
Adres:	
Tel:	
Faks:	
E-mail:	
Eğitim	
Lisans:	Bitlis Eren Üniversitesi 2017-2021
Yüksek Lisans:	Atatürk Üniversitesi 2022-2025
Yabancı Dil Bilgisi	İngilizce
Çalıştığı Kurum	Özel Sektör
İlgi Alanları ve Hobiler	