



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNE GÖRE
KENDİNİ ALGILAMA, KİŞİLERARASI
DUYARLILIK VE BEDEN ALGISI
SEVİYELERİNİN İNCELENMESİ**

Doktora Tezi

Seval PALA

Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı

İzmir
2023

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNE GÖRE
KENDİNİ ALGILAMA, KİŞİLERARASI
DUYARLILIK VE BEDEN ALGISI SEVİYELERİNİN
İNCELENMESİ**

Seval PALA

Danışman
Doç. Dr. Gökem YARARBAŞ

Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı
Madde Bağımlılığı Doktora Programı

İzmir
2023

Tez Değerlendirme Kurulu Üyeleri

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Prof.Dr.

(Danışman)

Üye : Prof.Dr.

Üye : Prof.Dr.

Üye : Prof.Dr.

Üye : Prof.Dr.

Doktora Tezinin kabul edildiği tarih:

Önsöz

Bağımlılık; toplum ruh sağlığı, çocuk ve ergen gelişimsel riskleri ve erişkin psikolojik uyumu açısından, ruh sağlığı profesyonelleri için önemli bir konumda yer almaktadır. Benim de için yüksek lisans ve doktora çalışmamda odak noktasıydı. Ergenlerde madde bağımlılığı, ebeveyn red-kabulü, benlik kimliği statüleri konulu çalışmamın üzerinden on altı yıl geçti ve davranışsal bağımlılıklara ilişkin farkındalık hızla gelişti. Yeni bir çalışma alanı olmasının zorluklarına rağmen dinamikleri anlama, yardım etme motivasyonu ve heyecanıyla seçtiğim egzersiz bağımlılığı, kendini algılama, kişilerarası duyarlılık ve beden algısı ilişkisi konusunda, değerli danışmanım Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ tarafından da araştırmamın her aşamasında destek görerek sonuçlarımı ortaya koydum.

Kendini anlama ve gelişme yolculuğuna çıkma cesareti bulanlara eşlik eden meslektaşlarıma katkı sunması dileğimle.

İzmir, 10.07.2023

Seval PALA

Özet

Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Kendini Algılama, Kişilerarası Duyarlılık ve Beden Algısı Seviyelerinin İncelenmesi

Amaç: Çalışmanın amacı, egzersiz bağımlılığı düzeyi ile beden algısı, kişilerarası duyarlılık, sosyal özgüven eksikliği, kişilerarası kaygı ve bağımlılık, atılgan olmayan davranışlar ve kendini algılama seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma, İzmir ilinde yaşayan, 20-50 yaş aralığında olan, Pro-Life Pilates Stüdyo'ya başvuran, gönüllü 193 katılımcı ile yürütüldü. Egzersiz Bağımlılığı-21 Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanıldı. T testi, ki kare testi, Kruskal Wallis testi, frekans ve korelasyon analizleri ile veriler incelendi.

Bulgular: Egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile bireylerin; beden algısı, kişilerarası duyarlılık, sosyal özgüven eksikliği, kişilerarası kaygı ve bağımlılık, atılgan olmayan davranışlar ve kendini algılama seviyeleri incelendi. Katılımcıların %1'i egzersiz bağımlılığı kriterlerini karşılarken, %45.6'sı semptomatik, %53.4'ü asemptomatik olarak belirlendi.

Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ile Egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu saptandı ($r: 0,156$, $p=0,031$). Kişilerarası duyarlılık ölçeği ve sosyal özgüven eksikliği, atılgan olmayan davranışlar alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı ilişki olmadığı bulundu ($p>0,05$). Sosyal karşılaştırma ve beden algısı ölçekleri ile egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı ilişki olmadığı görüldü ($p>0,05$).

Sonuç: Egzersiz bağımlılığı düzeyi ile beden algısı, kişilerarası duyarlılık, sosyal özgüven eksikliği, kişilerarası kaygı ve bağımlılık, atılgan olmayan davranışlar ve kendini algılama seviyeleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında pozitif yönde zayıf ilişki belirlendi. Semptomatik ve asemptomatik gruplar; cinsiyet, salon sporu ve günlük egzersiz süresinde anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler;

Egzersiz Bağımlılığı; Kendini Algılama, Kişilerarası Duyarlılık, Beden Algısı

Abstract

Investigation of Self –Perception, Interpersonal Sensitivity and Body Perception Levels According to Exercise Addiction Level

Purpose: The aim of the study is to examine the relationship between the level of exercise addiction and body image, interpersonal sensitivity, lack of social self-confidence, interpersonal anxiety and addiction, non-assertive behaviors and self-perception levels.

Method: The research was conducted with 193 voluntary participants living in Izmir, aged between 20-50, applying to Pro-Life Pilates Studio. The Exercise Addiction-21 Scale, Social Comparison Scale, Interpersonal Sensitivity Scale, Body Image Scale, and Personal Information Form were utilized as measurement tools. Data were analyzed through t tests, chi square tests, Kruskal wallis tests, frequency and correlation analyses.

Findings: The examination of exercise addiction levels in relation to participants' body image, interpersonal sensitivity, social confidence deficiency, interpersonal anxiety and dependency, non-assertive behaviors, and self-perception levels revealed the following: While only 1% of the participants met the criteria for exercise addiction, 45.6% displayed symptomatic tendencies, and 53.4% were identified as asymptomatic.

Furthermore, a weak positive correlation was identified between the sub-dimension of interpersonal anxiety and dependency and the Exercise Addiction Scale ($r: 0.156$, $p=0.031$). However, no significant associations were observed between the Interpersonal Sensitivity Scale and lack of social self-confidence, non-assertive behavior sub-dimensions, and the exercise addiction scale ($p>0.05$). Similarly, no significant relationships were found between the social comparison and body image scales and the exercise addiction scale ($p>0.05$).

Conclusion: The present study did not uncover any significant relationships between the degree of exercise addiction and factors such as body image, interpersonal sensitivity, social confidence deficiency, interpersonal anxiety and dependency, non-assertive behaviors, and self-perception levels. However, a weak positive correlation was observed between the sub-dimension of interpersonal anxiety and dependency

and the exercise addiction scale. Symptomatic and asymptomatic groups; differ significantly from each other in terms of indoor sports, daily exercise time and gender.

Keywords; Exercise Addiction, Self –Perception, Interpersonal Sensitivity, Body Perception



İçindekiler

Önsöz	II
Özet.....	III
Abstract.....	IV
Tablolar Dizini.....	XI
Kısaltma Listesi	XII
1. Giriş	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Sorusu	2
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	2
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.6. Araştırmanın Amacı	3
2. Genel Bilgiler	4
2.1. Egzersiz Bağımlılığı.....	4
2.1.1. Egzersiz Bağımlılığının Tanımı ve Tanı Kriterleri	4
2.1.2. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri	4
2.1.3. Egzersiz Bağımlılığının Yaygınlığı ve Sosyodemografik Değişkenler	5
2.1.4. Egzersiz Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar	5
2.2. Kendini Algılama	7
2.2.1. Kendini Algılamanın Tanımı	7
2.2.2. Kendini Algılama ve Sosyal Karşılaştırma	8
2.2.3. Kendini Algılama İle İlgili Yapılan Çalışmalar	8
2.3. Kişilerarası Duyarlılık	10
2.3.1. Kişilerarası Duyarlılığın Tanımı.....	10
2.3.2. Kişilerarası Duyarlılık ve İlişkisel Sorunlar	10
2.3.3. Kişilerarası Duyarlılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar	11
2.4. Beden Algısı	12
2.4.1. Beden Algısının Tanımı	12
2.4.2. Beden Algısının Gelişimi	12
2.4.3. Beden Algısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar	13

3. Gereç ve Yöntem	14
3.1. Araştırmanın Tipi	14
3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	14
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	14
3.4. Dahil Olma ve Dışlama Kriterleri	14
3.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler	15
3.6. Veri Toplama Yöntemleri.....	15
3.7. Kullanılan Gereçler.....	15
3.7.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 21(Exercise Dependence Scale :EDS).....	15
3.7.2. Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği	16
3.7.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	16
3.7.5. Kişisel Bilgi Formu.....	17
3.7.6. Olgu Rapor Formu.....	17
3.7.7. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	18
3.8. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri.....	18
3.9. Süre ve Olanaklar	18
3.10. Etik Açıklamalar	19
4. Bulgular.....	20
4.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	20
4.1.1 Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular	20
4.1.2 Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulgular	23
4.2. Kendini Algılamaya İlişkin Bulgular	27
4.2.1. Katılımcıların SKÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulgular.....	27
4.2.2. Katılımcıların SKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	30
4.2.3. Egzersiz Gün Sayısı ve SKÖ ilişkili Bulgular	30
4.3. Kişilerarası Duyarlılıkla İlgili Bulgular	31
4.3.1. Katılımcıların KDÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulgular	31
4.3.2 Cinsiyet Değişkenine Göre KDÖ Puanlarının Karşılaştırılması	35
4.3.3. Egzersiz Gün Sayısı ve KDÖ ilişkili Bulgular	36
4.4. Beden Algısına İlişkin Bulgular	37
4.4.1. Katılımcıların BAÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulgular	37

4.4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre BAÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
4.4.3. Egzersiz Gün Sayısı ile BAÖ İlişkin Bulgular	45
4.5. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Bulgular	45
4.5.1. Katılımcıların EBÖ-21 Veri Dağılımına İlişkin Bulgular	45
4.5.2. Cinsiyet Değişkenine Göre EBÖ-21 Puanlarının Karşılaştırılması	49
4.5.3. Egzersiz Gün Sayısı ile EBÖ-21'e İlişkin Bulgular.....	50
4.6. Katılımcıların Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanlarının Dağılımı	50
4.7. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Dağılımı.....	51
4.8. Asemptomatik ve Semptomatik Egzersiz Bağımlılığı Düzeyindeki Katılımcıların Sosyo-Demografik Bulguları ve Spor Yapma Özelliği Oranları	53
4.8.1. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Sosyo-Demografik Bulgular.....	53
4.8.2. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulgular.....	54
4.8.3. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Farklılaşan Sosyo-Demografik Özellikler ve Spor Yapma Durumu Bulguları	55
4.9. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyonlar	56
5. Tartışma	57
5.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	57
5.1.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bulguların Tartışılması	57
5.1.2. Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması	59
5.2. Kendini Algılamaya İlişkin Bulguların Tartışılması	61
5.2.1. Katılımcıların SKÖ Verilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	62
5.2.2. Katılımcıların SKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasının Tartışılması.....	63
5.2.3. Egzersiz Gün Sayısı ve SKÖ ilişkin Bulguların Tartışılması	64
5.3. Kişilerarası Duyarlılıkla İlgili Bulguların Tartışılması	65
5.3.1. Katılımcıların KDÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulguların Tartışılması	65

5.3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre KDÖ Puanlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	67
5.3.3. Egzersiz Gün Sayısı ve KDÖ ilişkin Bulguların Tartışılması	68
5.4. Beden Algısına İlişkin Bulguların Tartışılması	68
5.4.1. Katılımcıların BAÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulguların Tartışılması	68
5.4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	69
5.4.3. Egzersiz Gün Sayısı ile BAÖ ilişkin Bulguların Tartışılması	69
5.5. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Bulguların Tartışılması	69
5.5.1. Katılımcıların EBÖ-21 Veri Dağılımına İlişkin Bulguların Tartışılması	70
5.5.2. Cinsiyet Değişkenine Göre EBÖ-21 Puanlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması	71
5.5.3. Egzersiz Gün Sayısı ile EBÖ-21 ilişkin Bulguların Tartışılması	71
5.6. Katılımcıların Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanlarının Dağılımının Tartışılması	71
5.7. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Dağılımının Tartışılması	74
5.8. Asemptomatik ve Semptomatik Egzersiz Bağımlılığı Düzeyindeki Katılımcıların Sosyo-Demografik Bulguları ve Spor Yapma Özelliği Oranlarının Tartışılması	76
5.8.1. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Sosyo-Demografik Bulguların Tartışılması	77
5.8.2. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması	77
5.8.3. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Farklılaşan Sosyo-Demografik Özellikler ve Spor Yapma Durumu Bulgularının Tartışılması	78
5.9. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyonların Tartışılması	79
Sonuç ve Öneriler	82
Kaynaklar	84
Ekler	104

Ek 1. Etik Kurul İzni	104
Ek 2. Hülya YELTEPE ERCAN 'ın Ölçek Kullanım İzni.....	106
EK 3. Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN'ün Ölçek Kullanım İzni	107
Ek 4. Prof. Dr. Tayfun DOĞAN 'ın Ölçek Kullanım İzni.....	108
Ek 5. Prof. Dr. İ. Selim HOVARDAOĞLU'nun Ölçek Kullanım İzni	109
Ek 6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	110
Ek 7. Kişisel Bilgi Formu.....	112
Ek 8. EBÖ-21	113
Ek 9. KDÖ.....	114
Ek 10. SKÖ	115
Ek 11. BAÖ	116
Ek 12. Olgu Rapor Formu.....	117
Teşekkür	118
Özgeçmiş	119

Tablolar Dizini

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Veriler	20
Tablo 2. Spor Yapma Durumuna İlişkin Özellikler	23
Tablo 3. Katılımcıların SKÖ İlişkin Veri Dağılımı	27
Tablo 4 Cinsiyet Değişkenine Göre SKÖ Ortalama Bulguları	30
Tablo 5. Egzersiz Gün Sayısı ile SKÖ Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 6. Katılımcıların KDÖ Veri Dağılımları	31
Tablo 7. Cinsiyete Göre KDÖ Puanlarının Karşılaştırılması	35
Tablo 8. Egzersiz Gün Sayısı ile KDÖ Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 9. Katılımcıların BAÖ'ye İlişkin Veri Dağılımı.....	37
Tablo 10. Cinsiyet Değişkenine Göre BA Puanlarının Karşılaştırılması.....	44
Tablo 11. Egzersiz Gün Sayısı ile BAÖ Puanlarının Karşılaştırılması	45
Tablo 12. Katılımcıların EBÖ-21'e İlişkin Veri Dağılımı.....	46
Tablo 13. Cinsiyete Göre EBÖ-21 Puanları.....	49
Tablo 14. Egzersiz Gün Sayısı ile EBÖ-21 Puanlarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 15. KDÖ ve Alt Boyutları, SKÖ ve BAÖ Ortalama Puanlarının Dağılımı	51
Tablo 16. Katılımcıların EBÖ-21 ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Dağılımı	52
Tablo 17. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Sosyo-Demografik Verilerin Oranları.....	53
Tablo 18. Semptomatik ve Asemptomatik Egzersiz Bağımlılığı Düzeyinde Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Veriler	54
Tablo 19. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Farklılaşan Sosyo-Demografik Özellikler ve Spor Yapma Durumu Verileri	55
Tablo 20. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyonlar	56

Kısaltma Listesi

EB	:	Egzersiz Bağımlılığı
KA	:	Kendini Algılama
KD	:	Kişilerarası Duyarlılık
BA	:	Beden Algısı
MKB	:	Madde Kullanım Bozukluğu



Can'ıma ve Kaan'ıma



1. Giriş

1.1. Araştırmanın Problemi

Davranışsal bağımlılıklara ilişkin bilgi ve farkındalık, madde bağımlılığı ile kıyaslandığında, belirgin biçimde daha düşük düzeydedir. Bireyler, olumsuz kendilik algısı, düşük beden memnuniyeti, anksiyöz kişilerarası ilişkiler, düşük sosyal atılganlık ve düşük özgüveni telafi etmek amacıyla mı aşırı egzersize yönelmektedir? Yoksa zaten olumlu seviyede bulunan bu parametrelerin sonucu olarak mı bedensel uğraşlar sıklık ve yoğunluk kazanmaktadır? İncelenecek ilişkiler bu bağlamdadır.

Festinger, “Sosyal Karşılaştırma Kuramı” ile bireyin kendini ve diğerlerini anlamlandırırken kurduğu kişilerarası dinamikler üzerinde durur (Festinger,1954). Bu araştırmada Kendini algılama (KA), sosyal dinamikler içinde bireyin kendine ilişkin öznel değerlendirmeleri kapsamındadır.

Beden algısı (BA), kişinin, vücut görünümüne ilişkin içsel farkındalığıdır (Singh ve diğerleri, 2015). Birey, fiziksel gücüne, beden özelliklerine, idealindeki güzel vücut algısına ait verileri öznel biçimde değerlendirir ve beden algısını oluşturur.

Kişilerarası duyarlılık (KD), diğer bireylerin tepkilerine ilişkin, uyumu bozacak derecede yüksek hassasiyet ve farkındalıktır (Doğan ve Sapmaz, 2012). Artmış KD, kolay incinme, olumsuz KA ve zarar görmüş sosyal ilişkilere neden olur (Boyce ve Mason, 1996).

Sosyal ilişkilerimiz, diğerleriyle kurduğumuz bağ içindeki kaygılarımız, fiziksel aktivite düzeyimiz, yaşam olaylarımız, toplumun normları ve psikolojik süreçler, bu üç kavramın dinamik ve öznel yapıda olma nedenlerindedir.

Egzersiz, sağlıklı yaşam, güç ve dayanıklılık, kilo verme, beden dengesi yakalama gibi amaçlarla yapılmaktadır. Olumlu boyutta beden ve kendilik algısı ile ilişkilidir (Terzi, 2011). Ancak aşırı derecede egzersiz yapma davranışının olumsuz etkileri olabilir (Hausenblas, Downs, 2002). Egzersiz sıklığı ve şiddeti sayesinde yakalanan endorfin artışı ve iyi hissetme halinin etkisiyle, egzersizin artırılarak sürdürülmesi durumunda, bağımlılık riski belirebilir (Kagan,Squires, 1985). Giderek artan egzersiz sıklığı, tolerans gelişimi (Veale, 1987), egzersizin de bağımlılık türüne dönüşebileceğini düşündürür. DSM-IV temelinde, madde kullanım bozuklukları

(MKB) kriterleri üzerine, ölçekler, belirti listeleri oluşturularak EB tartışılır hale gelmiştir.

Tüm bu kavramlar dinamik bir yapı oluşturmaktadır ve karşılıklı etkileşim içindedir. Birey sosyal etkileşimlerden yola çıkarak kendine ilişkin algılamalarda bulunur. Kendini ruhsal ve bedensel algılama şekli, kişilerarası ilişkilerini, davranışlarını etkiler. Egzersize başlama noktasındaki motivasyon sıklıkla zindelik ve sağlık iken aşırı egzersiz yapar hale gelmenin kendini ve bedenini algılama düzeyi, kişilerarası ilişkilerde algılanan onay ya da red ve duyarlılıkla ilişkili olabileceği fikri, bu çalışmanın temelini oluşturmuştur ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın konusudur .

1.2. Araştırmanın Sorusu

Araştırma soruları aşağıda belirtilmiştir.

- 1-Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kendini algılama seviyesi ilişkili midir?
- 2-Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kişilerarası duyarlılık seviyesi ilişkili midir?
- 3-Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kişilerarası kaygı ve bağımlılık seviyesi ilişkili midir?
- 4-Egzersiz bağımlılık düzeyi ile sosyal özgüven eksikliği seviyesi ilişkili midir?
- 5-Egzersiz bağımlılık düzeyi ile atılgan olmayan davranış seviyesi ilişkili midir?
- 6-Egzersiz bağımlılık düzeyi ile beden algısı seviyesi ilişkili midir?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

- H1: Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kendini algılama seviyesi ilişkilidir.
- H2: Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kişilerarası duyarlılık seviyesi ilişkilidir.
- H3: Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kişilerarası kaygı ve bağımlılık seviyesi ilişkilidir.
- H4: Egzersiz bağımlılık düzeyi ile sosyal özgüven eksikliği seviyesi ilişkilidir.
- H5: Egzersiz bağımlılık düzeyi ile atılgan olmayan davranış seviyesi ilişkilidir.
- H6: Egzersiz bağımlılık düzeyi ile beden algısı seviyesi ilişkilidir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmaya katılan bireylerin içtenlikle çalışmaya ait soruları yanıtladıkları, kendilerini açtıkları, gerçeği yansıtan bilgiler verdikleri ve egzersiz bağımlılığı, kişilerarası duyarlılık, beden algısının ölçekler tarafından yeterli düzeyde ölçüldüğü, araştırmanın önemli varsayımlarındandır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma İzmir ilinde yürütüldüğü için genellenebilirliği sınırlıdır. Kesitsel desen nedeniyle, neden sonuç ilişkisi incelenirken nedenselliği inceleme gücü sınırlıdır, sebep-sonuç ilişkisinin yönü görülmeyecektir. Ölçek yanıtları katılımcıların yanıtlarının doğruluğu ile sınırlıdır. Covid yasaklarının olduğu dönemde araştırma planlanmış, kaldırılması tartışılırken uygulama ve kurul izinleri alınmıştır. Veri toplama süreci bu nedenle uzun tutulmuş, değişen ekonomik koşullar gereği gelir düzeyi sorusu 2023 yılı için işlevselliğini kaybetmiştir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, egzersiz bağımlılığı düzeylerine göre, bireylerin beden algısı, kişilerarası duyarlılık ve kendini algılama seviyelerini incelemektir. Egzersiz bağımlılığı açısından risk grubunda olmak ya da olmamak ve bağımlılık özellikleri göstermek ile bireylerin sosyal özgüven eksikliği, kişilerarası kaygı ve bağımlılık, atılgan olmayan davranışlar, olumlu kendilik ve beden algısı düzeylerinin ilişkisi incelenmiştir.

2. Genel Bilgiler

2.1. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz, bedensel ve ruhsal sağlık için faydalıdır. Ancak aşırı uğraş, artan egzersiz süresi ve sıklığı nedeniyle, bireyin psikolojik uyumunun ve işlevselliğinin düşmesi, bağımlılık açısından risk oluşturmaya başlar. EB nedenleri, yaygınlığı, tedavisi, tanısı konusunda daha fazla araştırma gerekmektedir (Vardar, 2012). EB, DSM V 'te tanımlanmamıştır (Potenza, 2014).

2.1.1. Egzersiz Bağımlılığının Tanımı ve Tanı Kriterleri

EB; zaman, şiddet ve istek açısından, aşırı egzersiz yapma davranışını kontrol edememe durumudur (Hausenblas, Fallon, 2002). Kompulsif özellikler, MKB ve davranışsal bağımlılıklarda ortaktır (Adams, 2009). EB, davranışsal bir bağımlılık türüdür (Egorov, Szabo, 2013). Hausenblas ve Downs (2002), EB ve MKB dinamiğinde ortak gördükleri belirtileri ölçekleştirmiştir: Tolerans: İstenen etki için giderek artan egzersiz şiddeti. Kontrol kaybı: Egzersiz yapma davranışını durduramama. Zaman: Egzersiz için ciddi bir zaman maliyeti. Niyet: Planlanan süreden fazla egzersiz yapma. Devamlılık: Negatif sonuçlara rağmen egzersiz yapmayı bırakamama. Diğer aktivitelerde azalma : Roller aksatacak yoğunlukta egzersiz yapma. İçer çekilme: Egzersizden yoksun kaldığında ya da daha az egzersiz yaptığında anksiyöz tepki. Araştırmada bu kriterler çerçevesinde oluşturulan ölçek kullanılmıştır.

2.1.2. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri

Fizyolojik, sosyal, psikolojik nedenler ve etkileşimleri sonucu EB gelişmektedir: Doğal yükseltici olan egzersizin, ödül sisteminde yarattığı dopamin yanıtı, iyi hissetme halinin sağlanma ve sürdürülmesi için neden olabilir (Mathes ve diğerleri, 2010). Bağımlılık patofizyolojisindeki, uyarılmışlık sonrası düşüş ve tekrar egzersiz etkisinin aranması, yoksunluk ve tolerans gelişimi tabloları (Modoi ve diğerleri, 2011), egzersizin sıklık ve şiddet ile ilgilidir. Bilişsel Değerlendirme Hipotezi (Cognitive Appraisal Hypothesis), stresten kaçınma nedeniyle spor yapıldığını düşünür (Szabo, 1995). Spor ve stresten kaçınma ilişkisi, döngüsel risk yaratabilir

(Dinardi, Egorov ve Szabo, 2022). Sosyal normlar, toplumsal beğeniler, akran trendleri, aile desenleri, ilişki paternleri, maruz kalınan beden imajları, bedenimize ilişkin çevreden gelen tepkiler, egzersize ve beden şeklini kontrol etme isteğine neden olabilir. Psikolojik faktörler, kişilik yapısı ve örüntüsüyle ilgilidir ve bireye özgüdür. Anksiyeteyi azaltmak, duygu düzenlemeyi sağlamak amacıyla (Back ve diğerleri, 2019) egzersiz yapılabilir. Olumsuz beden algısı, kilo verme hedefi, kilo almaya ilişkin endişe, güçlü psikolojik faktörlerdir (Tekkurşun, Demir ve Türkeli, 2019). Beden imajı kaygısı ve egzersiz arasında bağ saptanmıştır (Fortier ve Farrel, 2009).

2.1.3. Egzersiz Bağımlılığının Yaygınlığı ve Sosyodemografik Değişkenler

Genel popülasyonda EB, %3 civarında görünmektedir (Marques ve diğerleri, 2019). Hausenblas ve Downs (2002), %3.4-%13.4 yaygınlığı saptanmıştır. Farklı çalışmada %0,3-%0,5 aralığındadır (Monok ve diğerleri, 2012). Lejoyeux ve diğerleri (2008) %10-%45, Costa ve diğerleri (2013), %3-%5 bildirmiştir. Marselli ve diğerleri (2018), spor yapan grupta, ortalama %9.6 EB saptamıştır. Ülkemizde %7-%12 EB toplum yaygınlığı açıklanır (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011). Mayolas ve diğerleri (2016), EB ve yaşı anlamlı bulmaz. Katra (2021) EB ve cinsiyette, Birgönül (2019), cinsiyet, eğitim, medeni durum, çocuk sayısı gibi değişkenlerde anlamlı fark gözlememiştir. Erkeklerde EB belirtisi daha fazladır (Hausenblas ve diğerleri, 2002). Erkeklerde bağımlılık oranı daha yüksektir (Dumitru, Dumitru ve Mahler, 2018). Gençlerde EB riski daha fazladır (Cabrita ve diğerleri, 2018). Erkeklerde birincil EB, kadınlarda ikincil EB daha olasıdır (Berczik ve diğerleri, 2012). Kadınlarda EB insidansını daha yüksek gören araştırma da mevcuttur. EB ve düşük eğitim seviyesi, çocuklukta yoğun fiziksel aktivite, erken başlanmış spor, haftalık yoğun egzersiz, EB riskiyle ilişkilidir (Caponneto ve diğerleri, 2021). Paksoy (2021) cinsiyet ve yaşa göre EB düzeyinin farklılaştığını açıklar.

2.1.4. Egzersiz Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Çalışmalar

EB, farklı spor türlerinde gelişebilmektedir (Smith ve Hale, 2005). EB riski ile duygu düzenleme gücü (Demir, 2021), çocukluk çağı travmaları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve yeme bozukluğu ilişkilidir (Arayıcı, 2021). Bir metaanaliz çalışmasına

göre; düşük benlik saygısı, beden dismorfik bozukluğu, EB ile ilişkili gösterilmiştir. Belirsizlik toleransı düşük bireylerin COVID-19 kaygısı ile kompulsif egzersiz ve yeme bozukluğu arasında güçlü bir ilişki izlenmiştir. Egzersizin DEHB belirtisi gösteren çocuklarda kaygı, dürtüsellik, yürütücü işlevler ve ilişkisel alanda iyileştirici etkisi olduğu belirtilmiştir. Yüksek hostilete, yalnızlık ve kaygının, EB riskini öngöreceği düşünülmüştür (Caponnetto ve diğerleri, 2021). BA ve EB arasında anlamlı bağ kurulur (Davis,1990; Davis,1991). Egzersiz, beden memnuniyetini artırır (Imm ve Pruitt, 1991; Çok, 1990). Genç kadınlardaki egzersiz motivasyonu sıklıkla kilo ve vücut şeklini etkilemektir ve sporun bireyin enerjisini artırdığı, özgüvenini yükselttiği düşünülmüştür (Maltby ve diğerleri, 2001). Vücut kitle indeksi yüksek olan ya da bunu olduğundan daha fazla algılayan ergenlerde; yüksek beden memnuniyetsizliği, sosyal kaygı, yeme bozukluğu, düşük benlik saygısı saptanmıştır (Jankauskiene ve Baceviciene, 2019). EB riski taşıyan bireylerde, taşımayanlara oranla daha fazla ruhsal bozukluk skoru izlenmiştir (Colledge ve diğerleri, 2020). Fiziksel aktivitenin ruhsal iyilik halini ve özgüveni desteklediği bulunmuştur (Castillo vd, 2009). EB ve mükemmeliyetçilik, beden imgesi ve büyülenmeci narsisizm ilişkisi anlamlı bulunmuştur (Aslan, 2021). BESYO öğrencilerinde EB; mali özellikler, spor dalı, haftalık spor yoğunluğu, egzersizin sosyal medyada duyurulması değişkenlerine göre farklılaşmaktadır (Paksoy, 2021). Narsisizmin her yönü, EB ile düşük pozitif ilişkileri taşır (Zeigler ve diğerleri, 2021). Uzun, BESYO öğrencilerinde %24.5 EB, %61.6 risk grubu, %13.9 asemptomatik düzey ölçmüştür (Uzun, 2019). Özbek, erkeklerin fitness ile ilgili kelimelerde dikkat yanlılığı gösterdiğini, bunun, ideal kaslı erkek vücudu imgesinden kaynaklanabileceğini açıklamıştır (Özbek, 2018). EB ve aktivite düzeyi arasında pozitif ilişki saptanmış; ancak bedeni beğenme halinin aktivite düzeyinden bağımsız olduğu görülmüştür (Güven, 2019). Katra, EB grubunun benlik saygısının yüksek seyrettiğini, egzersiz yaşı ve süresiyle EB düzeyinin arttığını bildirmiştir (Katra, 2021). İskender, veteran grupta %40,10 asemptomatik, %58,44 riskli, %1,47 bağımlı düzey ölçmüş, cinsiyet, haftalık egzersiz sıklığı, yaşam kalitesi ve algılanan gelir düzeyinde anlamlı fark belirlemiştir (İskender, 2021). Karabıyık (2021), spor bilimleri öğrencilerinde: cinsiyete göre anlamlı fark görmemiş, yaş küçüldükçe EB puanı artmıştır. Haftada dört gün spor yapanlarda, tolerans gelişimi daha yüksektir. Değişik spor türlerinde, birincil ve ikincil EB, ince bedene sahip olma dürtüsüne göre değerlendirilmiştir.

Ortalama %9.6 EB saptanmıştır. Belli bir spor dalının bağımlılıkla anlamlı ilişkisi görülmemiştir. Fitness çalışanlarda ince beden arayışı takım ya da dayanıklılık sporlarına oranla daha yüksektir (Marselli ve diğerleri, 2018). Fiziksel aktivitenin, diğerlerinin değerlendirmesine yönelik daha düşük kaygı seviyesi yarattığı bildirilir (Altıntaş ve Aşçı, 2005). Kız çocuklarında, katılımcıların yaklaşık yarısı, yaşla birlikte artan oranda hareketsizdir. Zaman eksikliği, sedanter yaşamdaki kızların %60'ı tarafından, aktivite katılımının önündeki engel olarak gösterilirken, yorgunluk ve ilgi düşüklüğü de diğer nedenler olarak sunulmuştur. Hareketsiz yaşam tarzına sahip kızlar arasında, aktiviteye katılımın önündeki engellerin, öncelikle içsel olduğu ve dış faktörlerle ilişkisiz olduğu gösterilmiştir (Kimm ve diğerleri, 2006). Pandemi döneminin yıkıcı ruhsal etkilerine karşı, fiziksel egzersizin, fiziksel ve psikolojik sağlığı koruyucu niteliği belirtilmiştir (Fernandez ve diğerleri, 2020). Yine bir covid yasakları çalışmasında, sokağa çıkma kısıtının egzersiz seviyesini azaltmadığı, pandemide daha sık egzersiz yapanların, pozitif ruhsal etki sağladığı açıklanmıştır (Brand, Timme ve Nosrat, 2020).

2.2. Kendini Algılama

Kendini algılama, oldukça geniş bir kavramdır, bu araştırmada, sosyal karşılaştırmalar temelinde ölçülmüştür. Çevresel yanıtlar ve içsel değerlendirme, yüklenen anlam, karşıdan gelen yanıtların yorumlanması, dinamik bir bütün içinde kendiliği şekillendirmektedir.

2.2.1. Kendini Algılamanın Tanımı

Kendilik, bireyin, sosyal etkileşimlerle çevreden gelen dönütler, tutum ve tavırlar, sosyal yanıtlar, ilişkisel pratikler ve insanilişkileri deneyimleriyle, kendini ve çevreyi yorumladığı, konumlandığı bir içebakıştır (Shavelson ve diğerleri, 1976). Özsaygıyı da içerir (Crain ve diğerleri, 1994). Özsaygı düşüklüğü depresif belirtilerle, yüksekliği ise doyumla bağlantılı görülür (Gündüz, 2018). Kendilik algısı ve KA, bireyin ruhsal özellikleri ve dış dünya geribildiriminin etkileşimi sonucu, kendine yönelik oluşturduğu kanaattir (Tutar, Altınöz ve Çakıroğlu, 2009). Kendisi hakkında hissettiği bir dizi duygudur (Palenzuela ve diğerleri, 2022).

2.2.2. Kendini Algılama ve Sosyal Karşılaştırma

Sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin ilişkiler ve sosyal yaşantılar içinde kendileri, başarıları, kişilik özellikleri, yeterlilikleriyle ilgili karşılaştırmalar yaptığını belirtir. Kendini değerlendirme, evrensel bir güdüdür (Festinger, 1954). Sosyal karşılaştırma, objektif kıstas yok ise bireyin yetenek ve düşüncelerine ilişkin değerlendirmesini, başkalarının düşünce ve yetenekleriyle kıyaslamasıdır. Kişiler objektif ölçütler kullanmak yerine sosyal karşılaştırmalar yapmaya yatkındır (Wood ve Wilson, 2003). Kazanılmış sosyal beceri ve olumlu benlik algısı, başarılı, çatışmasız ve süregiden insanilişkileri için avantajdır. Olumlu KA sahibi kişiler daha konuşkan, işbirlikçi, dominant, ısrarcı iken olumsuz benlik algısı edinmiş bireyler daha çekinik ve sessiz yapıda değerlendirilir (Şahin, Basım ve Çetin, 2009). Olumlu KA sahibi bireyler daha atak, yakın ilişki içinde ve iletişimde kendini açabilen yapıdadır. Wills (1981), bireylerin, özdeğerlerini artırmak amacıyla, kendilerinden daha yetersiz buldukları kişilerle kıyaslama yaptığını belirtir (akt. Anlı, 2017). Bu süreç her zaman bilinç düzeyinde değildir. Olumlu KA edinmiş bireylerin daha dışadönük, koopere, iletişime açık, kendini ortaya koyan yapıda olduğu, olumsuz noktada ise içedönük özellikler taşıdığı belirtilmiştir (Baumeister ve diğerleri, 2003). Sosyal kabulün, olumlu KA üzerindeki etkisi bilinmektedir.

2.2.3. Kendini Algılama İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Ergenlerde benlik kavramı, KA ve yaşam tarzı, uluslararası makalelerin karşılaştırılmasıyla çalışılmıştır: Benlik kavramı ve benlik algısı yüksek olan ergenler, duygusal olarak istikrarlı, girişken ve sorumlu olma eğilimindedir. Farklı ülkeler arasında benlik kavramı ve benlik algısı açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır; ancak erkekler ve kadınlar arasında farklılıklar vardır. Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme, benlik kavramını ve vücut imajı algısını geliştirir (Palenzuela ve diğerleri, 2022). 18-28 yaş grubunda, olumlu benlik algısı edinmiş kişilerin, insan ilişkilerinde daha yapıcı ve olumlu tepkiler verdikleri görülür (Şahin, Basım, Çetin, 2009). Düzenli fiziksel aktivite ile otonomi, başkalarıyla olumlu ilişki, kendini kabul, spor yetkinliği ilişkilidir (Edwards ve diğerleri, 2005). Üniversite öğrencilerinde; orta düzey fiziksel aktivite, orta düzeyde benlik saygısı ve fiziksel öz-yeterlilik, daha düşük düzeyde sosyal kaygı ve beden kaygısı gösterilmiştir.

Benlik saygısında cinsiyet farklılığı yoktur (Ljiljana ve diğerleri, 2017). Şiddet maruziyetinde, negatif bilişlerin de etkisiyle kadınların kendilerini daha olumsuz algılamaya başladığı ve bu algı sonucu psikopatoloji belirtilerinin arttığı belirtilmiştir (Anlı, 2017). 65 yaş sonrası fiziksel aktivite, performans, yaşam kalitesi ve biliş arasındaki ilişki, metaanaliz çalışmasıyla araştırılmıştır: Daha iyi bilişsel yeti, daha iyi kas fonksiyonu ve kişinin algıladığı yaşam kalitesinin artması arasında güçlü bir pozitif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir (Svantesson ve diğerleri, 2015). Fiziksel ve kronik yetersizlikleri olan çocuk ve ergenler ile yürütülen araştırmada: Spora katılım-egzersiz öz yeterliliği arasında, cinsiyet ve engel tipinden bağımsız şekilde, güçlü bir ilişki bulundu (Velde ve diğerleri, 2018). Erkeklerin kadınlardan daha fazla egzersiz yaptığı görüldü, egzersiz meşguliyet nedenleri, kadınların aksine güzellik yatırımıyla ilgili değildi. Erkeklerde ve kadınlarda, egzersiz ile romantik bir partner olarak KA arasında hiçbir ilişki bulunamadı. Kadınlar üzerinde sosyal medyada ve yaşamda daha fazla baskı olduğu, bu nedenle erkeklerin kendilerini daha fit, daha sosyal, daha olumlu algıladıkları belirtildi (Mafra, Castro ve Lopes, 2016). Ergenlerde, direnç antrenmanlarının, bireylerin kendilerini daha yeterli ve fiziksel olarak güçlü algılamalarında etkili olduğu bildirilmiştir (Lubans, Aguiar ve Callister, 2010). Tutar ve diğerlerine göre (2009), evliler ve daha ileri yaş grubu, daha olumlu KA yansıtır. Çin’de ebeveynin kendilik algısı, ebeveynlik yatırımı ve çocuk gelişimi sonuçları incelenmiş, ebeveyn öz algısının şekillendirilebilirliğini ve bunların, ebeveyn yatırımı üzerindeki etkisini görmüşlerdir (Wang ve diğerleri, 2022). Gelir durumu ve SKÖ ile ölçülen KA düzeyi üzerine yapılan bir araştırmada, gelir düzeyi ve olumlu KA arasında korelasyon saptanmıştır (Öztürk, 2014). Yine başka bir çalışmada, öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları ve sosyodemografik yapılarına ilişkin olarak aile eğitim düzeyi ve gelir düzeyi ile olumlu KA arasında doğru orantı saptanmıştır (Özdemir, 2014). Kızlar erkeklere oranla hoşgörülü olma ve kabul edilme boyutunda daha olumlu noktada konumlandırılmıştır (Ender, 2004). Bahtiyar (2021), SKÖ ile KA ve beden imgesi üzerine çalışır. Sosyal karşılaştırma ve beden imgesi arasında, orta düzeyde pozitif yönlü ilişki ortaya koyar. Coşkun (2011), amatör vücut geliştirmeciler ile yürüttüğü çalışmada %43,3 oranında fiziksel görünümü iyileştirme hedefiyle spor yapıldığını ve kontrol grubuna oranla daha yüksek kendilik imgesi ölçüldüğünü belirtmiştir.

2.3. Kişilerarası Duyarlılık

Kişilerarası duyarlılık, ilişkilerin uyumunu bozan, bireyin karşıdan gelen tepkileri yordamasında, kendiyle ilgili hatalı düşünceleri barındıran, negatif bir etmendir. Diğerlerinin düşünce ve duygularını fark edebilmekten ziyade, olumsuz bilişsel, emosyonel, davranışsal tablo yaratan kişilik özelliğidir (Harb ve diğerleri, 2002). KD sahibi bireyler empati kurabilir, karşıdakinin ihtiyaçlarını ya da manipülasyonu görebilir (Bernieri, 2001). Problem, karşıdakini yanlış algılaması ve genelleme yapmasıdır (Creasey ve Hesson, 2001). KD, “kişilerarası farkındalık, onaylanma ihtiyacı, ayrılık anksiyetesi, çekingenlik ve kırılgan iç benlik” (Boyce ve Parker, 1989) bileşenlerinden oluşur. KD seviyesi yüksek bireylerdeki, kendileri ve diğerlerine ilişkin işlevsel olmayan düşünceler, uyumu bozar (Boyce ve diğerleri, 1993).

2.3.1. Kişilerarası Duyarlılığın Tanımı

“Kişilerarası duyarlılık, başkalarının duygu ve davranışlarına yönelik aşırı farkındalık ve duyarlılık gösterme olarak tanımlanmıştır.” (Doğan ve Sapmaz, 2012). Kişinin, diğerleriyle kendini karşılaştırdığında hissettiği, değersizlik ve yetersizliktir (Derogatis, Lipman ve Covi, 1973). Diğerlerinin davranışlarını sık sık yanlış değerlendirme, sosyal geri çekilme, etkileşim içinde huzursuzluk ve güvenli olmayan davranışları içerir (Boyce ve diğerleri, 1992).

2.3.2. Kişilerarası Duyarlılık ve İlişkisel Sorunlar

Sosyal beceride zayıflık, atılgan olamama, reddedilmeye aşırı hassasiyet ve kaygı, KD ile uyumlu özelliklerdir. Kendine ve çevreye uyum güçlüğü sık görülür. Boyce ve Parker (1989), KD ve depresyonu ilişkili düşünür. Yüksek KD, bireyleri, kabul görmeme, yetersiz bulunma konusunda beklentiye iter (Ayduk ve diğerleri, 1999). Ayrışmamış reddi dahi amaçlıymış gibi algılayabilirler (Creasey ve Hesson, 2001). Yüksek KD, sosyal itaate de yol açabilir. İlişkilerdeki yetersiz güven, eleştirileceği ve reddedileceği düşüncesi ve bu bilişsel çarpıtmaların hissettirdiği olumsuz duygular nedeniyle sosyal ilişkilerden kaçınabilirler (Davidson ve diğerleri, 1989). Sosyal red, ilişkilerdeki başatme becerilerini de yetersizleştirir. Kabul görme ve

onaylanma amacıyla, birey daha uygucu davranabilir. Özenlidirler, hata yapmamaya çalışırlar (Boyce ve diğerleri, 1992): Mükemeliyetçilik hatayı azaltır, sosyal kabulü artırır. Mükemmeliyetçilik, kişilerarası duyarlılık ve sosyal kaygı arasında ilişki bulunur (Davoudi ve diğerleri, 2017).

2.3.3. Kişilerarası Duyarlılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar

KD ve depresyon ilişkisinde, aile desteğinin ve sosyal kaynakların, semptomların azalması için taşıdığı önem belirtilmiştir (Xu ve diğerleri, 2022). Çocuklukta kötü muamelenin, erişkin yaşamda anksiyeteyi hem doğrudan hem de KD yoluyla artırdığı, yaşam olaylarını olumsuz değerlendirme üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Nakazawa ve diğerleri, 2021). KD ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bağ bulunmuştur (Lin ve diğerleri, 2021). Sosyal zekâ ve KD'nin ters orantılı özellikler olduğu saptanmıştır (Doğan ve Sapmaz, 2012). Üniversite öğrencilerinde dürtüsellik ve KD araştırıldı: Ayrılık kaygısının, dürtüsellliği artırdığı gösterildi (Hadi ve diğerleri, 2021). KD ile sosyal zeka ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki kurulmuştur (Bulut, 2021). Ergenlerde yürütülen bir çalışmada, ruhsal semptom ve yüksek KD arasında ilişki olduğu belirtilmiştir (Bayram, 1999). COVID-19 salgını öncesinde ve süresince KD, depresif belirti ve sosyal destek araştırıldı: KD'nin sosyal destek için bir yordayıcı olmadığı düşünüldü (Mei ve diğerleri, 2022). Tahran'da, hemşirelerde KD ve duygusal zeka incelendi. Duygusal zeka ve KD arasında ters yönde ilişki görüldü (Narayanan, Rath ve Mahapatra, 2023). Üniversite öğrencilerinde, mükemmelliğe ilişkin şüphe, eleştirilme korkusu ve KD'nin, öfke, kişilerarası ilişkilerden korkma ve kaçınmaya yol açabileceği düşünüldü. KD'nin kişilerarası ilişki problemlerinde olduğu kadar, cinsel işlev bozukluklarında da önemli bir neden oluşturabileceği belirtilmiştir (Hoyt ve diğerleri, 2015). İstismara uğrayan çocuklarda; kendini ve diğerlerini olumsuz algılama, psikolojik sorunlara yatkınlık ve başkalarının davranış ve duygularına aşırı duyarlı olma eğilimi yani yüksek KD saptandı (Ye ve Chung, 2022). Çin'deki bir çalışma, eşcinsel erkeklerde KD ve yalnızlığın pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. KD yüksek ise duygusal bağ kurma ve ilişki yürütme de zorlaşmaktadır (Jiang ve diğerleri, 2019).

2.4. Beden Algısı

Beden imajı, beden imgesi kavramları da literatürde kullanılmıştır (Uskun ve Şabaplı, 2013). Beden algısı, bedenın yalnızca şekline değil, fonksiyonlarına ilişkin değerlendirmeyi de içermektedir. Kas hakimiyetiyle birlikte güç algısı başlar, psikolojik süreçler ve sosyal ilişkiler devreye girer, pek çok psikolojik, sosyal etken beden algımızı şekillendirir.

2.4.1. Beden Algısının Tanımı

BA, vücudumuzun, başkaları tarafından değerlendirilmesine ilişkin duygu ve düşüncelerimizdir (Grogan, 2001). Sahip olduğumuz biçimsel görünümün, özelliklerimizin zihnimizdeki karşılığıdır (Alagül, 2004). Her algı gibi subjektiftir, var olan özelliklerden daha farklı biçimde değerlendirmeler görülebilir. Sıklıkla, bedenimizi, diğerlerinin algıladığından daha olumsuz bir biçimde değerlendiririz (Cooper, Fairburn ve Hawker, 2003).

2.4.2. Beden Algısının Gelişimi

BA, bireyin bedenini fark etmesiyle başlar. Geçmiş deneyimlerle, diğerlerinin bedenimize verdiği sözel, davranışsal tepkilerle farkındalığımız şekillenir. Yaşadığımız süre boyunca değişim gösterir, sosyal normlardan ve diğer kişilerden etkilenir (Cash, 2012). Fiziksel özelliklerden ziyade, fiziksel-psikolojik-sosyal dinamiklerin etkisindedir. Anatomik özelliklerimizden oluşan, karşıdan görülen bedenimiz, gerçek bedenimizdir. Beden ideali ise psikolojik süreçlerle oluşan yapıdır. Yüceltmeler, bedenimize gelen sosyal tepkiler, geçmiş yaşantılarımız, normlar gibi etkilerle beden imajı oluştururuz (Temel, 2005). Dinamik etkiler ile beden algısı bütünleşik hale gelir ancak yaşam olaylarından etkileniriz ve devinim devam eder. Bu iki kavram arasında fark varsa, beden algısı bozukluğu gelişir (Aldan, 2013). Beden algısı, özsaygı ve özgüveni de etkilemektedir (Velioğlu ve diğerleri, 1992). Olumlu algı sosyal güveni destekler, olumsuz beden algısı anksiyete ve sosyal geri çekilmeye neden olur (Cash ve Fleming, 2002). Ailenin de BA üzerinde rolü büyüktür, eleştiriler düşük BA ve özgüven oluşturabilir (Arslangiray, 2013).

2.4.3. Beden Algısı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Kadınlarda, sosyal medyada, vücutlarıyla ilgili olarak sık karşılaştırma yapmanın, düşük beden memnuniyeti yaratacağı belirtildi (Akay, 2019). Fitness liderlerinin fiziksel aktiviteyi iyi düzeyde gerçekleştirme yeteneği ile yüksek beden memnuniyeti ilişkili görüldü (Philips ve Drummond, 2001). Farklı ülkelerden, fitness sporu yapanlarla çalışıldığında; görünüş kaygısı saptandı. Kadınlarda daha fazla beden dismorfik bozukluğu belirtisi yakalandı. Sağlık arayışından ve hazdan çok, bedeni idealleştirme temelinde egzersiz yapıldığını düşündüler (Corazza ve diğerleri, 2019).

Beden eğitimi öğrencilerinde %8,3 EB, %13,4 kompulsif tarzda egzersiz yapma davranışı bulundu. Katılımcıların %7,4'ü abartılı şekilde kendilerini beğeniyorken, yine aynı oranda katılımcı, kendini yeterli görmüyor, ağırlıklı oran ise beden memnuniyeti taşıyordu (Badau ve Badau, 2018). Kadınlar, Covid-19 karantina döneminde daha fazla egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Artan kaygı hem sağlığa hem de beden memnuniyetinden sapmaya ilişkindir (Robertson ve diğerleri, 2020). Alagül (2004), cinsiyetin atılganlık düzeyine etkisi bulunmadığını belirtir. BA ve benlik saygısı arttıkça yaşam doyumu yükselir (Akman, 2019). Akromegali hastalarına, egzersizin, olumlu BA kazandırdığı görülmüştür (Hatipoğlu ve diğerleri, 2014). Kutlu (2009), olumlu BA ve yüksek özgüven, pozitif tutum ve sosyal destek arasında bağ olduğunu düşünmüştür (Kutlu, 2009). Kaygılı ve kaçınan bağlanma ile BA ilişkilidir (Aktaran, 2018).

AMKB tanısı alan ve almayanlarda, BA değerlerinde farklılaşma olmadığı saptanmıştır (Aydın, 2015). Olumsuz BA ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bağ bulunmuştur (Ben, 2017). Forbes ve diğerleri (2001), kadınların kendilerini, çevrelerindeki kadınlardan daha kilolu değerlendirdiğini belirtir. Erkeklerde farklılaşma görülmemiştir. Gür, BA, duygusal yeme, öz duyarlılık arasında ters yönde korelasyon bildirir (Gür, 2020). Egzersiz, engelli bireylerde, pozitif BA yaratır (İldem, 2019). Olumlu BA, yeme bozukluklarını azaltır (Kör, 2019). BA, ortoreksiayı yordamaz (Kardaş, 2021). Pilatesin BA düzeyine olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Küçükapan, 2021). Mezarcı (2018), kadınların, idealize edilen bedenlere yaklaşmak için spor yaptıklarını görmüştür. Ergenlerde olumsuz BA'nın, problemli internet kullanımını artırdığı açıklanmıştır (Sezgin, 2020).

3.Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma, kesitsel tipte bir çalışma olarak oluşturulmuştur.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Çalışma, Ocak 2022- Nisan 2023 tarihleri arasında, İzmir Pro Life Pilates Studio'ya başvuruda bulunan, çalışmaya gönüllü şekilde dahil olan katılımcılarla yürütülmüştür.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evreni İzmir'de yaşayan ve bağımlılık düzeyinde egzersiz yapan 20-50 yaş aralığında bulunan yetişkinlerdir. Araştırma örnekleme ise Pro Life Pilates Studio'ya başvuran, formları yüz yüze doldurarak çalışmaya gönüllü şekilde katılan, salon aracılığıyla bağlantıya geçilen; ancak profesyonel sporcu olmayan, İzmir'de yaşayan, 20-50 yaş aralığındaki bireylerdir.

Örneklem hesaplaması Epi info programıyla yapılmıştır. Yapılan işlem sonucu 202 kişilik örneklem grubu gerektiği hesaplanmıştır (20-50 yaş İzmir nüfusu: 2.010.138, %15 egzersiz bağımlılığı görülme sıklığı, %5 hata payı, %95 güven aralığı). Dışlama kriterleri ve kayıp veri düşünüldüğünde ulaşılması gereken katılımcı sayısı 250 olarak belirlenmiştir. Analizler sırasında 193 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın kapsayıcılığı %95'tir.

3.4. Dahil Olma ve Dışlama Kriterleri

Dahil olma kriterleri; son bir yıldır düzenli olarak spor, egzersiz yapmak, İzmir'de yaşıyor olmak ve 20-50 yaş aralığında bulunup çalışmaya katılmaya gönüllü olmaktır.

Dışlama kriterleri: herhangi bir psikiyatrik tanı almış olmak, Alkol/Madde kullanım bozukluğu tanısı almış olmak ya da halen tedavi görüyor olmak, profesyonel sporcu olmak ve bir yıldan daha bir kısa süredir düzenli spor yapmaktır. Veri toplama

formunda yer alan ölçeklerde eksik veri bulunan katılımcılar araştırma dışı bırakılacaktır.

3.5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenler

Araştırmada neden- sonuç yönü düşünüldüğünde; beden algısı, kişilerarası duyarlılık ve kendini algılama seviyeleri ve kişisel bilgi formunda bulunan sosyo-demografik ve yaşam alışkanlıklarına ilişkin değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, egzersize başlama yaşı, medeni durum, spor geçmişi, egzersiz türü, egzersiz süresi, psikiyatrik tanı ilaç kullanımı, AMKB tanısı varlığı / var ise türü, besin desteği kullanımı, sigara kullanımı), çalışmanın bağımsız değişkenleri iken egzersiz bağımlılık düzeyi, araştırmanın bağımlı değişkeni olarak belirlenmiştir

3.6. Veri Toplama Yöntemleri

Pro Life Pilates Studio'ya başvuran gönüllülerle yüz yüze çalışılmıştır. Örneklem seçimi için Epi-İnfo programı kullanılmıştır.

3.7. Kullanılan Gereçler

Beş ölçek ile çalışma yürütülmüş ve aşağıda ilgili ölçeklere ilişkin bilgiler paylaşılmıştır.

3.7.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 21(Exercise Dependence Scale :EDS)

Hausenblas ve Downs tarafından geliştirilmiştir. Egzersiz bağımlılığı kriterlerini sorgular. Yirmi bir maddeden oluşur. Altılı likert tipindedir. Egzersiz bağımlılığı riski taşıyan, semptomatik ve asemptomatik düzey şeklinde puanlandırır. Bir öz bildirim ölçeğidir. (Hausenblas ve Downs, 2002b). Yüksek puan, yüksek düzeyde EB göstergesidir.

DSM-IV (APA, 1994) Madde Bağımlılığı kriterleri temelinde hazırlanmıştır. Tolerans (3,10 ve 17. Madde), geri çekilme (1,8 ve 15.madde), süreklilik (2,9 ve 16. Madde), kontrol eksikliği (4,11 ve 18. Madde), diğer faaliyetlerde azalma (5,12,19. Madde), zaman (6,13 ve 20. Madde) ve niyet (7,14 ve 21. Madde) ölçer. Cronbach

alfa, diğer aktivitelerde azalma alt ölçeği için ($\alpha = .67$) diğer alt ölçeklerde ise .78 ile .92 aralığındadır. 7 günlük test tekrar test güvenilirliği mükemmeldir (ICC = .95; alt ölçek aralığı ICC = .75 ila .95). Türkçe versiyonunun güvenilirliği ve geçerliliği Yeltepe ve İkizler tarafından 2007 yılında çalışılmış ve güvenilirlik .96 olarak bulunmuştur (Yeltepe ve İkizler, 2007).

Ölçek Ek-8’de yer almaktadır.

3.7.2. Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği

Ölçeğin orijinali otuz altı madde içerir. Boyce ve Parker, kişilerarası duyarlılığı ölçmek için geliştirmiştir. Beşli likert ölçeğidir (Boyce ve Parker, 1989). Sosyal ilişkiler ve dönütlerde, diğerlerinin negatif yanıtına artmış hassasiyeti ölçer (Erözkan, 2004). Doğan ve Sapmaz, 2012 senesinde dilimize uyarlamıştır. Otuz maddeden oluşur. Üç alt ölçeği vardır: Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık (1, 2, 3, 4, 9, 12, 13, 15, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 30. maddeler), Sosyal Özgüven Eksikliği (5, 6, 10, 14, 16, 20, 22. Maddeler) ve Atılgan Olmayan Davranışlar’dır (7, 8, 11, 17, 18, 26, 27. maddeler). 6, 10, 14, ve 16. maddeler tersten kodlanır. Ölçekten alınabilecek puanlar 30-150 dağılımındadır. Kesme puanı yoktur (Aydın ve Hiçdurmaz, 2017). Yüksek puan, yüksek kişilerarası duyarlılığa işaret eder: Kişilerarası ilişkilerde kaygılı ve bağımlı, düşük özgüven sahibi, atılgan olmayan, incinebilirliği yüksek, eleştirildiğinde kaygılanan bireyler şeklinde görülebilir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Ölçek Ek-9’da yer almaktadır.

3.7.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Bu ölçek, kişinin, kendini diğer bireylerle karşılaştırdığında, kendiliğini ne şekilde değerlendirdiğine ait algılarını gösterir. Gilbert, Allan ve Trent geliştirmiştir (Gilbert, Allan ve Trent, 1991). 1993 yılında Şahin ve Durak tarafından Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Kişinin kendini algılamasına ilişkin olumlu ve olumsuz boyutta iki kutuplu 18 maddeyi 6’lı likert tipinde yanıtlaması istenmektedir. İki gruplu cronbach alfa değerleri 0.79 ve 0.89’dur. Yüksek puan pozitif KA düşündürür. Düşük puan, benlik açısından negatif özellikleri karşılar (Savaşır, Şahin,

1997). Cronbach Alfa, .74 (Sahin ve diğerkleri, 2009) ve .89 (Tutar ve diğerkleri, 2009) düzeyiyle açıklanmıştır. Ölçek Ek-10'da yer almaktadır.

3.7.4. Beden Algısı Ölçeği

Ölçek 1953 yılında Secord ve Jourard tarafından geliştirilmiştir (Secord ve Jourard, 1953). Hovardaoğlu tarafından 1986'da Türkçe'ye çevrilmiştir. Bireylerin, bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve vücut işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçer. Kırk maddeden oluşan 5'li likert ölçeğidir. 40 ile 200 arasında puan alınabilmektedir. Düşük puan, kişinin vücuduna ilişkin olumlu bir algısı olduğunu ve yüksek beden memnuniyetini ifade etmekten, yüksek puan, olumsuz vücut algısı ve düşük beden memnuniyeti anlamına gelmektedir (Kundakçı, 2005). Ölçeğin kesme puanı 135 olarak belirlenmiştir. Bu puan üzerindeki puanlar beden algısı düşük bireyler olarak ifade edilmiştir. İki yarım güvenirliği 0.75, madde test korelasyonları $r=0.45$ ile $r=0.89$ arasında ve Cronbach Alfa katsayısı $r=0.91$ 'dir (Hovardaoğlu, 1992). Ölçek Ek-11'de yer almaktadır.

3.7.5. Kişisel Bilgi Formu

Sosyo-demografik verileri (yaş, cinsiyet, ilçe, eğitim, meslek, medeni durum, ailede spor yapan bireyin varlığı ve yakınlığı), yaşam ve spor alışkanlıklarını (düzenli egzersiz yapılan süre, egzersiz geçmişi, egzersize başlama yaşı, haftalık ve günlük egzersiz süresi, güncel egzersiz özellikleri, destek ve sigara kullanımı, var ise süresi) ve dışlama kriterlerini (1 yıl altı düzenli egzersiz süresi, psikiyatrik tanı, profesyonel sporcu kimliği) içeren, açık uçlu ve çoktan seçmeli 23 sorudan oluşan bir bilgi formudur. Ek-7' de yer almaktadır.

3.7.6. Olgu Rapor Formu

Katılımcılara ait ölçek/ alt ölçek puanlarının, uygulama tarihi bilgisinin yer aldığı verilerin raporlandığı formdur. Araştırmacı tarafından doldurulacaktır. Ek-12'de yer almaktadır.

3.7.7. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

Araştırmanın amacı, katılım koşulları, süreci, gönüllülük esası-ayrılma hakkı konusunda bilgi veren ve katılımcılara imzalatılan formdur. Ek-6'da yer almaktadır.

3.8. Verilerin Analizi ve Değerlendirme Teknikleri

Veriler IBM SPSS Statistics 21 programıyla incelenmiştir. Verilerin analizinde, sosyo-demografik verileri ve spor yapmaya ilişkin özellikleri tanımlamak için sayı-yüzde dağılımı ve tanımlayıcı istatistikler yapıldı. Verilerin normal dağılımı Kurtosis ve Skewness değerleri test edildi (EBÖ-21: Kurtosis: 0,725, Skewness: 0,868, KDÖ: Kurtosis :-0.159 Skewness: 0.143, SKÖ Kurtosis:1.921, Skewness: -0.800, BAÖ Kurtosis:-0.392, Skewness: 0.069). Kurtosis ve Skewness değerleri -1,5 ile +1,5 arasındadır. Veriler normal dağılmıştır (Tabachnick ve Fidell 2013). -2 ile +2 arasında normal kabul edildiği de farklı kaynakta belirtilmiştir (George, Mallery,2010).

Cronbach Alpha katsayıları hesaplandı: EBÖ 21 Cronbach Alpha 0,940 (Tolerans alt boyutu: 0,891, Geri çekilme alt boyutu: 0,815, Süreklilik alt boyutu: 0,755, Kontrol eksikliği alt boyutu: 0,881, Diğer faaliyetlerde azalma alt boyutu: 0,740, Zaman alt boyutu: 0,856, Niyet alt boyutu: 0,862). KDÖ 0.853 (Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu: 0,853, Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu: 0,286, Atılğan olmayan davranışlar alt boyutu: 0,749). Sosyal Karşılaştırma Ölçeği: 0,890, Beden Algısı Ölçeği: 0,938 Cronbach Alpha değeri olarak ölçüldü.

Frekans analizi, t testi, Kruskal Wallis testi, ki kare testi ve korelasyon testi yapıldı. Veriler normal dağılım gösterdiğinden, EB düzeyine göre BA, KA ve KD testi ve alt ölçek seviyelerinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanıldı.

3.9. Süre ve Olanaklar

Araştırma konusunun belirlenmesinin ardından 26/08/2021 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Eylül 2021 –Eylül 2022 tarihleri arasında literatür çalışması yürütülmüş ve ölçek basımları tamamlanmış, uygulamalara başlanmıştır. Ocak 2022- Mart 2023 tarihleri arasında ölçekler uygulanmış, Nisan 2023'te ölçek veri girişleri yapılmış, analizlerin ardından Mayıs 2023'te sonuç ve bulgular yazılmıştır.

3.10. Etik Açıklamalar

02/08/2021 tarihinde Prof. Dr. Tayfun DOĞAN'ın KDÖ kullanım izni (Ek-4), 02/08/2021 tarihinde Prof. Dr.İ. Selim HOVARDAOĞLU'nun BAÖ kullanım izni (Ek-5), 06/08/2021 tarihinde Hülya YELTEPE ERCAN'ın EBÖ-21 ölçeği kullanım izni (Ek-2), 06/08/2021 tarihinde Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN'ün SKÖ kullanım izni (Ek-3) email yoluyla alınmış ve ekler kısmında gösterilmiştir. 26/08/2021 tarihli etik kurul onayı Ek-1'de sunulmuştur.



4. Bulgular

Bu bölümde, yüz doksán üç katılımcıyla yürütölen çalışmanın, bulguları ve veri analizleri sunulmuştur. Egzersiz bağımlılığı düzeyine göre kendini algılama, kişilerarası duyarlılık ve beden algısı araştırılmış, verilerin ilişkisi incelenmiştir. Kişisel bilgi formunda yer alan sosyo-demografik özellikler, spor yapma özelliklerine ilişkin bulgular gibi tanımlayıcı bulgulara ilişkin bilgi verilmiştir.

Ardından BA, SKÖ, KDÖ, EBÖ-21 frekans analizleri, cinsiyet ve egzersiz süresine göre değerlendirmeler, yapılan istatistik analizleri ve ilgili değerleri, tablolar ile sunulmuştur. BA, KA, KD,EBÖ-21 ölçek ve alt ölçek puan analizleri paylaşılmıştır. Ölçeklerin korelasyonları açıklanmıştır.

4.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulgular

Örnekleme ait sosyo-demografik özelliklere ilişkin bulgular Tablo 1’de, Spor yapma özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

4.1.1 Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, çalışma durumu, meslek, ilçe, medeni durum, birlikte yaşadığı kişi, gelir gibi değişkenlerine ait bulgular, aşağıda Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Veriler

Değişkenler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	20-30	32	16.6
	31-40	56	29.0
	41-50	105	54.4

Cinsiyet	Kadın	126	65.3
	Erkek	67	34.7
Eğitim	İlkokul	2	1.0
	Ortaokul	2	1.0
	Lise	23	11.9
	Üniversite Öğrencisi /Mezunu	155	80.3
	Lisansüstü	11	5.7
Çalışma Durumu	Tam zamanlı	153	79.3
	Yarı zamanlı	8	4.1
	Emekli	5	2.6
	Öğrenci	9	4.7
	Çalışmıyor	14	7.3
	İşsiz	4	2.1
Meslek	Emekli	2	1.0
	Evhanımı	9	4.7
	İşçi	2	1.0
	İşsiz	4	2.1
	Memur	106	54.9
	Öğrenci	13	6.7
	Özel sektör	52	26.9
	Serbest	5	2.6

İlçe	Karşıyaka	131	67.9
	Çiğli	14	7.3
	Menemen	20	10.4
	Diğer ilçeler	28	14.5
Medeni durum	Evli	118	61.1
	Bekar	39	20.2
	Boşanmış	21	10.9
	İlişkisi var	10	5.2
	İlişkisi yok	2	1.0
	Dul	3	1.6
Birlikte yaşanan kişi	Yalnız	21	10.9
	Aile	169	87.6
	Partner	3	1.6
Gelir	0-3000 TL	10	5.2
	3001-5000 TL	4	2.1
	5001 TL ve üstü	179	92.7
Sigara kullanımı	Yok	155	80.3
	Var	38	19.7
Sigara içilen süre	1-5 yıl	16	8.2
	6 yıl ve üstü	22	11.4
Toplam		193	100

Katılımcıların %54.4'ü 41-50 yaş dağılımındadır. Kadın gönüllü oranı %65.3 iken erkek katılımcı oranı %34.7'dir. İlk ve ortaokul mezunu %2, lise mezunu %11.9'dur, diğer katılımcılar üniversite öğrencisi ya da mezunudur. Öğrenciler çalışmadıklarını ya da yarı zamanlı çalıştıklarını bildirmişlerdir, gönüllülerin %79.3'ü tam zamanlı bir işe sahiptir. %54.9 oranında devlet memuru (yönetici, öğretmen, psikolojik danışman, jandarma, subay), %26.9 özel sektör çalışanı (mühendis, bankacı, avukat, editör, satış sorumlusu, diş hekimi, halkla ilişkiler uzmanı, güvenlik personeli) katılım göstermiştir. Karşıyaka, Çiğli, Menemen ilçelerinden yoğun katılım görülmüş, %14.5 oranını diğer ilçeler (Bornova, Urla, Karabağlar, Buca, Güzelbahçe) oluşturmuştur. %61.1 evli, %20.2 bekar gönüllü araştırmaya dahil olmuştur. %87.6'sı aile ile %10.9'u yalnız yaşamayı tercih etmektedir. Çalışmayan gönüllüler (evhanımı, öğrenci) %7.3 oranında 0-5000TL arasında gelire sahiptir, diğer katılımcılar 5000TL ve üzerine kazanmaktadır. %19.7 oranında sigara kullanımı mevcuttur. 6 yıl ve üzeri sigara içme oranı %11.4 olarak ölçülmüştür.

4.1.2 Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulgular

Katılımcıların, düzenli egzersiz süresi, spora başlama yaşı, ailede spor yapan kişinin varlığı, var ise yakınlığı, egzersiz geçmişi, güncel yaptığı egzersiz tipi, haftalık ve günlük egzersiz süresi, destek kullanımı ve var ise ne olduğu, sigara kullanımı ve var ise süresi gibi değişkenlere ait bulgular, KBF spor yapma durumuna ilişkin yanıtlar, Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Spor Yapma Durumuna İlişkin Özellikler

Değişkenler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Düzenli egzersiz süresi	1-3 yıl	106	54.9
	3-5 yıl	21	10.9
	5 yıl ve üstü	66	34.2

Spora başlama yaşı	5 yaş ve altı	4	2.1
	6-10 yaş	21	10.9
	11-15 yaş	31	16.1
	16-20 yaş	29	15.0
	21 yaş ve üstü	108	56.0
Ailede spor yapan kişi	Ebeveyn	14	7.3
	Çocuk	14	7.3
	Eş	37	19.2
	Kardeş	9	4.7
	Yok	119	61.7
Yürüyüş geçmişi	Yok	47	24.4
	Var	146	75.6
Koşu geçmişi	Yok	146	75.6
	Var	47	24.4
Yüzme geçmişi	Yok	105	54.4
	Var	88	45.6
Tennis geçmişi	Yok	179	92.7
	Var	14	7.3
Bisiklet geçmişi	Yok	135	69.9
	Var	58	30.1
Pilates geçmişi	Yok	113	58.5
	Var	80	41.5

Salon sporu geçmişİ	Yok	117	60.6
	Var	76	39.4
Takım sporu geçmişİ	Yok	141	73.1
	Var	52	26.9
Güncel yürüyüş	Yok	46	23.8
	Var	147	76.2
Güncel koşu	Yok	169	87.6
	Var	24	12.4
Güncel yüzme	Yok	156	80.8
	Var	37	19.2
Güncel tenis	Yok	190	98.4
	Var	3	1.6
Güncel bisiklet	Yok	159	82.4
	Var	34	17.6
Güncel pilates	Yok	123	63.7
	Var	70	36.3
Güncel salon sporu	Yok	141	73.1
	Var	52	26.9
Güncel takım sporu	Yok	170	88.1
	Var	23	11.9

Haftalık egzersiz gün sayısı	1 gün	10	5.2
	2 gün	58	30.1
	3 gün	65	33.7
	4 gün ve üstü	60	31.0
Günlük egzersiz süresi	1 saat	134	69.4
	2 saat	50	25.9
	3 saat	6	3.1
	4 saat ve üstü	3	1.6
Destek kullanımı	Yok	188	97.4
	Protein tozu	2	1.0
	L -carnitine	1	0.6
	Steroid	2	1.0
Toplam		193	100

Katılımcıların % 34.2'si 5 yıl ve üstü, % 10.9'u 3-5 yıl, geri kalan ağırlıklı oran ise bir ila üç yıldır düzenli spor yapmaktadır. 21 yaş üstü spora başlama yüzdesi % 56, ailede spor yapanın varlığı % 38.3 'tür (ebeveyn, kardeş, eş, çocuk). Geçmiş yürüyüş oranı % 75.6, koşu % 24.4, yüzme % 45.6, tenis % 7.3, bisiklet % 30.1, pilates % 41.5, salon sporu % 39.4, takım sporu % 26.9'dur. Şu an yapılan yürüyüş oranı % 76.2, koşu % 12.4, yüzme % 19.2, tenis % 1.6, bisiklet % 17.6, pilates %35.6, salon sporu % 26.9, takım sporu % 11.9 'dur. % 5.2 bir gün, % 30.1 iki gün kalan ağırlıklı oran ise haftada üç, dört ve daha fazla gün spor yapmaktadır. Günlük egzersiz süresi % 69.4' ünde bir, % 25.9'unda iki, kalan küçük dilimde ise üç saat ve üstüdür.

4.2. Kendini Algılamaya İlişkin Bulgular

Kendini algılama, SKÖ aracılığıyla ölçülmüştür. Katılımcıların SKÖ bulguları, cinsiyet değişkenine ve haftalık egzersiz sayısına göre incelenen SKÖ puanları, ilgili tablolar ile paylaşılmıştır.

4.2.1. Katılımcıların SKÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulgular

SKÖ'ye ilişkin maddelerinin frekans analizi bulguları, yanıtlanma sayı ve yüzdeleri Tablo 3 ile açıklanmıştır.

Tablo 3. Katılımcıların SKÖ İlişkin Veri Dağılımı

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Verileri				
Maddeler	N	Seçenekler	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yetersiz	193	1	1	0,5
		2	1	0,5
		3	10	5,2
		4	58	30,1
		5	89	46,1
Yeterli/üstün		6	34	17,6
Beceriksiz	193	1	5	2,6
		2	7	3,6
		3	36	18,7
		4	80	41,5
		5	65	33,7
Becerikli		6	5	2,6
Başarısız	193	1	1	0,5
		2	2	1,0
		3	7	3,6
		4	44	22,8
		5	79	40,9
Başarılı		6	60	31,1
Sevilmeyen biri	193	1	2	1,0
		2	1	0,5
		3	4	2,1
		4	39	20,2
		5	69	35,8
Sevilen biri		6	78	40,4

İçedönük	193	1	6	3,1
		2	6	3,1
		3	24	12,4
		4	53	27,5
		5	50	25,9
		6	54	28,0
Dışadönük				
Yalnız	193	1	2	1,0
		2	5	2,6
		3	16	8,3
		4	37	19,2
		5	61	31,6
		6	72	37,3
Yalnız değil				
Dışta bırakılmış	193	1	5	2,6
		2	4	2,1
		3	8	4,1
		4	32	16,6
		5	65	33,7
		6	79	40,9
Kabul edilmiş				
Sabırsız	193	1	12	6,2
		2	14	7,3
		3	23	11,9
		4	38	19,7
		5	44	22,8
		6	62	32,1
Sabırlı				
Hoşgörüsüz	193	1	2	1,0
		2	3	1,6
		3	13	6,7
		4	31	16,1
		5	60	31,1
		6	84	43,5
Hoşgörülü				
Söyleneni yapan	193	1	5	2,6
		2	13	6,7
		3	35	18,1
		4	82	42,5
		5	58	30,1
		6	5	2,6
İnsiyatif sahibi				
Korkak	193	1	1	0,5
		2	4	2,1
		3	7	3,6
		4	40	20,7
		5	68	35,2
		6	73	37,8
Cesur				
Kendine güvensiz	193	1	2	1,0
		2	2	1,0
		3	9	4,7
		4	34	17,6
		5	75	38,9
		6	71	36,8
Kendine güvenli				

Çekingen	193	1	2	1,0
		2	9	4,7
		3	27	14,0
		4	57	29,5
		5	50	25,9
		6	48	24,9
Atılğan	193	1	5	2,6
Dağınık		2	5	2,6
		3	19	9,8
		4	47	24,4
		5	40	20,7
		6	77	39,9
Düzenli	193	1	2	1,0
Pasif		2	2	1,0
		3	8	4,1
		4	41	21,2
		5	65	33,7
		6	75	38,9
Aktif	193	1	4	2,1
Kararsız		2	6	3,1
		3	12	6,2
		4	40	20,7
		5	63	32,6
		6	68	35,2
Kararlı	193	1	3	1,6
Antipatik		2	1	0,5
		3	8	4,1
		4	37	19,2
		5	67	34,7
		6	77	39,9
Sempatik	193	1	3	1,6
Boyun eğici		2	2	1,0
		3	8	4,1
		4	31	16,1
		5	61	31,6
		6	88	45,6
Hakkını arayıcı				

Katılımcıların, frekans analizleri incelendiğinde, bireylerin kendilerini % 46.1 oranında yeterli, % 41 becerikli, % 40.9 başarıya yakın, % 40.4 sevilen biri, %25 dışadönük, % 37.3 yalnız değil, % 40 kabul edilmiş, % 32 sabırlı, % 43 hoşgörülü, % 42.5 özerk, % 37.8 cesur, % 38.9 oldukça özgüvenli, % 24.9 oldukça atılğan, % 38.9 aktif, %35.2 kararlı, %39.9 sempatik, %45.6 hakkını arayıcı şekilde algıladıkları görülmüştür.

4.2.2. Katılımcıların SKÖ Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet değişkenine göre, SKÖ puanlarında farklılık olup olmadığını görmek amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 4’te paylaşılmıştır.

Tablo 4 Cinsiyet Değişkenine Göre SKÖ Ortalama Bulguları

Değişken	Grup	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
SKÖ	Kadın	126	87,68	11,94	-4.29	193	.669
	Erkek	67	88,44	11,54			

Tablo incelendiğinde, SKÖ yani KA, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. ($t[193] -4.29$; $p > 0.05$). Erkeklerin SKÖ ortalamaları ($X = 88.44$), kadınların SKÖ ortalamasından (87.68) daha yüksektir ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yüksek SKÖ puanı, daha olumlu KA’ya işaret etmektedir.

4.2.3. Egzersiz Gün Sayısı ve SKÖ ilişkin Bulgular

Haftalık egzersiz gün sayısının, SKÖ puanını değiştirip değiştirmeyeceğini görmek amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmış ve bulgular Tablo 5’te paylaşılmıştır.

Tablo 5. Egzersiz Gün Sayısı ile SKÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz gün sayısı	N	Medyan	Min	Max	χ^2	p
1 gün	10	89,1000	71,00	102,00	3.956	.683
2 gün	58	86,7069	61,00	108,00		
3 gün	65	88,0462	58,00	107,00		
4 gün	29	88,4483	60,00	108,00		
5 gün	19	87,4211	31,00	108,00		
6 gün	5	96,0000	90,00	105,00		
7 gün	7	89,2857	73,00	100,00		
Toplam	193					

Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, haftalık egzersiz gün sayısı ile SKÖ ortalamaları arasında anlamlı ilişki görülmemiştir ($p>0.05$).

4.3. Kişilerarası Duyarlılıkla İlgili Bulgular

Kişilerarası duyarlılık, KDÖ ile ölçülmüştür. Katılımcıların KDÖ bulguları, cinsiyet değişkenine ve haftalık egzersiz sayısına göre incelenerek, puanları ilgili tablolarda paylaşılmıştır.

4.3.1. Katılımcıların KDÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulgular

KDÖ' ye ilişkin sayı ve yüzdeler, frekans analizi sonuçları, Tablo 6'da açıklanmıştır.

Tablo 6. Katılımcıların KDÖ Veri Dağılımları

Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Verileri				
Maddeler	N	Seçenekler	Sayı (n)	Yüzde (%)
1. İnsanlarla vedalaşırken kendimi güvensiz hissediyorum.	193	Hiç uygun değil	105	54,4
		Uygun değil	52	26,9
		Biraz uygun	30	15,5
		Uygun	3	1,6
		Tamamen uygun	3	1,6
2. Diğer insanlar üzerinde nasıl bir etki bıraktığım konusunda kaygılanırım.	193	Hiç uygun değil	69	35,8
		Uygun değil	48	24,9
		Biraz uygun	59	30,6
		Uygun	15	7,8
		Tamamen uygun	2	1,0
3. Reddedilme korkusuyla ne düşündüğümü söylemekten kaçınırım.	193	Hiç uygun değil	79	40,9
		Uygun değil	69	35,8
		Biraz uygun	39	20,2
		Uygun	5	2,6
		Tamamen uygun	1	0,5
4.Yeni birileriyle tanışırken kendimi tedirgin hissedirim.	193	Hiç uygun değil	69	35,8
		Uygun değil	67	34,7
		Biraz uygun	44	22,8
		Uygun	12	6,2
		Tamamen uygun	1	0,5

5. Eğer insanlar beni gerçekten tanırsalar sevmezlerdi	193	Hiç uygun değil	128	66,3
		Uygun değil	45	23,3
		Biraz uygun	7	3,6
		Uygun	9	4,7
		Tamamen uygun	4	2,1
6.Yakın ilişkilerimde kendimi güvende hissederim.	193	Tamamen uygun	11	5,7
		Uygun	9	4,7
		Biraz uygun	29	15,0
		Uygun değil	60	31,1
		Hiç uygun değil	84	43,5
7. İnsanları incitebilirim korkusuyla onlara öfkelenmem.	193	Hiç uygun değil	43	22,3
		Uygun değil	57	29,5
		Biraz uygun	54	28,0
		Uygun	29	15,0
		Tamamen uygun	10	5,2
8. Bir arkadaşım ile kavga ettikten sonra, tekrar barışana kadar kendimi rahatsız hissederim.	193	Hiç uygun değil	14	7,3
		Uygun değil	33	17,1
		Biraz uygun	68	35,2
		Uygun	53	27,5
		Tamamen uygun	25	13,0
9.Yaptığım ya da söylediğim şeyler konusunda eleştirilmekten kaygı duyarım.	193	Hiç uygun değil	44	22,8
		Uygun değil	58	30,1
		Biraz uygun	64	33,2
		Uygun	17	8,8
		Tamamen uygun	10	5,2
10. İnsanların genelde beni sevdiğini hissederim.	193	Tamamen uygun	10	5,2
		Uygun	18	9,3
		Biraz uygun	34	17,6
		Uygun değil	83	43,0
		Hiç uygun değil	48	24,9
11. Birini gücendirmek ya da üzmeğe yapmamak istemediğim şeyi yapmayı tercih ederim.	193	Hiç uygun değil	41	21,2
		Uygun değil	60	31,1
		Biraz uygun	59	30,6
		Uygun	24	12,4
		Tamamen uygun	9	4,7
12. Yaptığım bir şeyin iyi olduğuna ancak biri bana onun iyi olduğunu söylediğinde inanabilirim.	193	Hiç uygun değil	73	37,8
		Uygun değil	65	33,7
		Biraz uygun	35	18,1
		Uygun	15	7,8
		Tamamen uygun	5	2,6
13. İnsanlarla vedalaşırken kendimi kaygılı hissederim.	193	Hiç uygun değil	82	42,5
		Uygun değil	49	25,4
		Biraz uygun	42	21,8
		Uygun	8	4,1
		Tamamen uygun	12	6,2

14. Birisi bana iltifatlarda bulunduğunda mutlu olurum.	193	Tamamen uygun	12	6,2
		Uygun	17	8,8
		Biraz uygun	39	20,2
		Uygun değil	76	39,4
		Hiç uygun değil	49	25,4
15. Duygularımın insanları bunaltacağından korkarım.	193	Hiç uygun değil	48	24,9
		Uygun değil	63	32,6
		Biraz uygun	49	25,4
		Uygun	21	10,9
		Tamamen uygun	12	6,2
16. Diğer insanları mutlu hissettirebilirim.	193	Tamamen uygun	10	5,2
		Uygun	22	11,4
		Biraz uygun	33	17,1
		Uygun değil	93	48,2
		Hiç uygun değil	35	18,1
17. İnsanlara kızmakta zorlanırım.	193	Hiç uygun değil	41	21,2
		Uygun değil	47	24,4
		Biraz uygun	59	30,6
		Uygun	32	16,6
		Tamamen uygun	14	7,3
18. Diğer insanları eleştirmekten endişe duyarım.	193	Hiç uygun değil	35	18,1
		Uygun değil	67	34,7
		Biraz uygun	55	28,5
		Uygun	28	14,5
		Tamamen uygun	8	4,1
19. Eğer birisi yaptığım bir şeyi eleştirirse kendimi kötü hissederim.	193	Hiç uygun değil	43	22,3
		Uygun değil	48	24,9
		Biraz uygun	61	31,6
		Uygun	33	17,1
		Tamamen uygun	8	4,1
20. Diğer insanlar beni gerçekten tanısalardı, benimle ilgili daha olumsuz düşünürlerdi.	193	Hiç uygun değil	108	56,0
		Uygun değil	56	29,0
		Biraz uygun	22	11,4
		Uygun	5	2,6
		Tamamen uygun	2	1,0
21. Her zaman eleştirileceğim beklentisi içindeyim.	193	Hiç uygun değil	93	48,2
		Uygun değil	63	32,6
		Biraz uygun	22	11,4
		Uygun	11	5,7
		Tamamen uygun	4	2,1
22. İnsanların beni gerçekten tanımlarını istemem.	193	Hiç uygun değil	105	54,4
		Uygun değil	48	24,9
		Biraz uygun	20	10,4
		Uygun	14	7,3
		Tamamen uygun	6	3,1

23. Eğer birisi beni überse bunu kolayca zihnimden atamam.	193	Hiç uygun değil	34	17,6
		Uygun değil	41	21,2
		Biraz uygun	62	32,1
		Uygun	35	18,1
		Tamamen uygun	21	10,9
24. Diğer insanların beni anlamadığını düşünüyorum.	193	Hiç uygun değil	50	25,9
		Uygun değil	63	32,6
		Biraz uygun	49	25,4
		Uygun	22	11,4
		Tamamen uygun	9	4,7
25. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü ile ilgili kaygılanırım.	193	Hiç uygun değil	52	26,9
		Uygun değil	66	34,2
		Biraz uygun	43	22,3
		Uygun	22	11,4
		Tamamen uygun	10	5,2
26. Kimseye karşı kaba değilimdir.	193	Hiç uygun değil	15	7,8
		Uygun değil	29	15,0
		Biraz uygun	37	19,2
		Uygun	53	27,5
		Tamamen uygun	59	30,6
27. Diğer insanların duygularını incitmekten endişe duyarım	193	Hiç uygun değil	13	6,7
		Uygun değil	14	7,3
		Biraz uygun	69	35,8
		Uygun	64	33,2
		Tamamen uygun	33	17,1
28. Birisi bana kızdığında incinirim.	193	Hiç uygun değil	20	10,4
		Uygun değil	30	15,5
		Biraz uygun	77	39,9
		Uygun	51	26,4
		Tamamen uygun	15	7,8
29. Bir birey olarak benim değeri büyük oranda diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğüne dayanır.	193	Hiç uygun değil	77	39,9
		Uygun değil	57	29,5
		Biraz uygun	42	21,8
		Uygun	14	7,3
		Tamamen uygun	3	1,6
30. İnsanların benim hakkımda ne hissettiklerini umursarım	193	Hiç uygun değil	27	14,0
		Uygun değil	33	17,1
		Biraz uygun	75	38,9
		Uygun	45	23,3
		Tamamen uygun	13	6,7

Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt ölçeğine dahil olan maddeler kapsamında; bireylerin %81 gibi ağırlıklı kısmı vedalaşma sırasında rahat davrandıklarını, %61'i diğer insanlardaki etkilerinden kaygılanmadıklarını, %76 gibi büyük kısmı

çekinmeden düşüncelerini paylaştıklarını, %71'i rahatça yeni insanlarla tanışabildiklerini, %52'si eleştirilme endişesi taşımadıklarını, % 83 gibi büyük bir kısmı duygularının bunaltıcı algılanmayacağını düşündüklerini, %47.2'si eleştirilmekten etkilenmediklerini, %38.8'i başkası tarafından üzüntü yaşatıldığında bunu unutabildiğini, %60 gibi ağırlıklı kesimi başkalarının kendilerine ilişkin fikirlerinden kaygılanmadıklarını, %70'i değerini diğerlerinin belirlemediğini ancak %70 gibi ciddi kesimi ise başkalarının kendileri hakkında ne hissettiğini önemsediklerini belirtmiştir.

Sosyal özgüven eksikliği boyutu maddelerine verilen yanıtlarda; %89.6'sı sevileceklerini ve kabul edileceklerini, %74.6'sı yakın ilişkilerde güvende hissetmediklerini, %67.9'u gerçekten sevildiğini hissetmediğini, %64.8'i iltifat ile mutlu olmadığını, %85'i sevileceklerine dair beklentilerini, %79.3'ü yakından tanınmakla ilgili kaygı duymadıklarını bildirmişlerdir.

Atılgan olmayan davranışlar alt ölçeğinde ise %53'ünün incitme endişesiyle öfkelerini frenlemediğini, çok büyük kısmının küs kalındığında huzursuz olduğunu, %51.3'ünün uygucu davranmadığını, %52.8'inin endişelenmeden diğerlerini eleştirdiğini, ağırlıklı kısmının diğerlerine nazık davrandığını ve incitmekten endişelendiğini görmekteyiz.

4.3.2 Cinsiyet Değişkenine Göre KDÖ Puanlarının Karşılaştırılması

KDÖ puanları, cinsiyete göre t testiyle incelenmiş, sonuç Tablo 7 ile paylaşılmıştır.

Tablo 7. Cinsiyete Göre KDÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
KDÖ	Kadın	126	78,02	13,57	1.37	193	.171
	Erkek	67	74,98	15,11			

Tablo incelendiğinde, KDÖ, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. ($t[193] = 1.37$; $p > 0.05$). Erkeklerin KDÖ ortalamaları ($X=74.98$), kadınların KDÖ ortalamasından ($X=78.02$) daha düşüktür ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Yüksek KDÖ puanı daha yüksek KD anlamındadır.

4.3.3. Egzersiz Gün Sayısı ve KDÖ ilişkin Bulgular

Haftalık egzersiz gün sayısına göre KDÖ puanları analiz edilmiş ve Tablo 8 ile sunulmuştur.

Tablo 8. Egzersiz Gün Sayısı ile KDÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz gün sayısı	N	Medyan	Min	Max	χ^2	p
1 gün	10	76,0000	43,00	101,00	5.360	.499
2 gün	58	76,8966	51,00	106,00		
3 gün	65	76,1538	47,00	116,00		
4 gün	29	79,6897	39,00	113,00		
5 gün	19	75,0526	54,00	97,00		
6 gün	5	79,8000	57,00	111,00		
7 gün	7	85,7143	69,00	100,00		
Toplam	193					

Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, haftalık egzersiz gün sayısı ile KDÖ arasında anlamlı ilişki görülmemiştir ($p > 0.05$).

4.4. Beden Algısına İlişkin Bulgular

Beden algısı, BAÖ ile ölçülmüştür. Katılımcıların BAÖ bulguları, cinsiyet değişkenine ve haftalık egzersiz sayısına göre incelenen BAÖ puanları, ilgili tablolar ile paylaşılmıştır.

4.4.1. Katılımcıların BAÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulgular

BAÖ sayı ve yüzdeleri, frekans analizi sonuçları, Tablo 9 ile sunulmuştur.

Tablo 9. Katılımcıların BAÖ'ye İlişkin Veri Dağılımı

Beden Algısı Ölçeği Verileri				
<u>Maddeler</u>	<u>N</u>	<u>Seçenekler</u>	<u>Sayı</u>	<u>Yüzde</u>
1.Saçlar	193	Çok beğeniyorum	48	24,9
		Oldukça beğeniyorum	102	52,8
		Kararsızım	27	14,0
		Pek beğenmiyorum	11	5,7
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
2.Yüzümün rengi	193	Çok beğeniyorum	60	31,1
		Oldukça beğeniyorum	100	51,8
		Kararsızım	20	10,4
		Pek beğenmiyorum	7	3,6
		Hiç beğenmiyorum	6	3,1
3.İştah	193	Çok beğeniyorum	45	23,3
		Oldukça beğeniyorum	72	37,3
		Kararsızım	35	18,1
		Pek beğenmiyorum	29	15,0
		Hiç beğenmiyorum	12	6,2

4.Eller	193	Çok beğeniyorum	56	29,0
		Oldukça beğeniyorum	91	47,2
		Kararsızım	30	15,5
		Pek beğenmiyorum	12	6,2
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1
5.Vücuttaki Kıl Dağılımı	193	Çok beğeniyorum	43	22,3
		Oldukça beğeniyorum	89	46,1
		Kararsızım	31	16,1
		Pek beğenmiyorum	21	10,9
		Hiç beğenmiyorum	9	4,7
6. Burun	193	Çok beğeniyorum	48	24,9
		Oldukça beğeniyorum	83	43,0
		Kararsızım	33	17,1
		Pek beğenmiyorum	25	13,0
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1
7.Fiziksel Güç	193	Çok beğeniyorum	53	27,5
		Oldukça beğeniyorum	88	45,6
		Kararsızım	33	17,1
		Pek beğenmiyorum	13	6,7
		Hiç beğenmiyorum	6	3,1
8.İdrar - Dışkı Düzeni	193	Çok beğeniyorum	59	30,6
		Oldukça beğeniyorum	86	44,6
		Kararsızım	28	14,5
		Pek beğenmiyorum	14	7,3
		Hiç beğenmiyorum	6	3,1
9.Kas Kuvveti	193	Çok beğeniyorum	49	25,4
		Oldukça beğeniyorum	71	36,8
		Kararsızım	44	22,8
		Pek beğenmiyorum	24	12,4
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6

10.Bel	193	Çok beğeniyorum	52	26,9
		Oldukça beğeniyorum	82	42,5
		Kararsızım	34	17,6
		Pek beğenmiyorum	22	11,4
		Hiç beğenmiyorum	3	1,6
11.Enerji Düzeyi	193	Çok beğeniyorum	49	25,4
		Oldukça beğeniyorum	79	40,9
		Kararsızım	44	22,8
		Pek beğenmiyorum	16	8,3
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
12.Sırt	193	Çok beğeniyorum	52	26,9
		Oldukça beğeniyorum	86	44,6
		Kararsızım	39	20,2
		Pek beğenmiyorum	13	6,7
		Hiç beğenmiyorum	3	1,6
13.Kulaklar	193	Çok beğeniyorum	58	30,1
		Oldukça beğeniyorum	100	51,8
		Kararsızım	23	11,9
		Pek beğenmiyorum	8	4,1
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1
14.Yaş	193	Çok beğeniyorum	61	31,6
		Oldukça beğeniyorum	84	43,5
		Kararsızım	38	19,7
		Pek beğenmiyorum	9	4,7
		Hiç beğenmiyorum	1	0,5
15.Çene	193	Çok beğeniyorum	61	31,6
		Oldukça beğeniyorum	100	51,8
		Kararsızım	25	13,0
		Pek beğenmiyorum	5	2,6
		Hiç beğenmiyorum	2	1,0

16.Vücut Yapısı	193	Çok beğeniyorum	46	23,8
		Oldukça beğeniyorum	94	48,7
		Kararsızım	33	17,1
		Pek beğenmiyorum	19	9,8
		Hiç beğenmiyorum	1	0,5
17.Profil	193	Çok beğeniyorum	54	28,0
		Oldukça beğeniyorum	91	47,2
		Kararsızım	37	19,2
		Pek beğenmiyorum	10	5,2
		Hiç beğenmiyorum	1	0,5
18.Boy	193	Çok beğeniyorum	61	31,6
		Oldukça beğeniyorum	82	42,5
		Kararsızım	32	16,6
		Pek beğenmiyorum	15	7,8
		Hiç beğenmiyorum	3	1,6
19.Duyularımın Keskinliği	193	Çok beğeniyorum	64	33,2
		Oldukça beğeniyorum	85	44,0
		Kararsızım	31	16,1
		Pek beğenmiyorum	11	5,7
		Hiç beğenmiyorum	2	1,0
20.Ağrıya Dayanıklılığım	193	Çok beğeniyorum	47	24,4
		Oldukça beğeniyorum	84	43,5
		Kararsızım	34	17,6
		Pek beğenmiyorum	15	7,8
		Hiç beğenmiyorum	13	6,7
21.Omuzlarımın Genişliği	193	Çok beğeniyorum	55	28,5
		Oldukça beğeniyorum	95	49,2
		Kararsızım	27	14,0
		Pek beğenmiyorum	12	6,2
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1

22.Kollar	193	Çok beğeniyorum	48	24,9
		Oldukça beğeniyorum	94	48,7
		Kararsızım	31	16,1
		Pek beğenmiyorum	12	6,2
		Hiç beğenmiyorum	8	4,1
23.Göğüsler	193	Çok beğeniyorum	51	26,4
		Oldukça beğeniyorum	92	47,7
		Kararsızım	26	13,5
		Pek beğenmiyorum	19	9,8
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
24.Gözlerimin Şekli	193	Çok beğeniyorum	67	34,7
		Oldukça beğeniyorum	94	48,7
		Kararsızım	16	8,3
		Pek beğenmiyorum	12	6,2
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1
25.Sindirim Sistemi	193	Çok beğeniyorum	56	29,0
		Oldukça beğeniyorum	77	39,9
		Kararsızım	34	17,6
		Pek beğenmiyorum	18	9,3
		Hiç beğenmiyorum	8	4,1
26.Kalçalar	193	Çok beğeniyorum	52	26,9
		Oldukça beğeniyorum	87	45,1
		Kararsızım	34	17,6
		Pek beğenmiyorum	15	7,8
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
27.Hastalığa direnç	193	Çok beğeniyorum	54	28,0
		Oldukça beğeniyorum	75	38,9
		Kararsızım	32	16,6
		Pek beğenmiyorum	20	10,4
		Hiç beğenmiyorum	12	6,2

28. Bacaklar	193	Çok beğeniyorum	61	31,6
		Oldukça beğeniyorum	82	42,5
		Kararsızım	27	14,0
		Pek beğenmiyorum	18	9,3
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
29. Dişlerin Şekli	193	Çok beğeniyorum	54	28,0
		Oldukça beğeniyorum	82	42,5
		Kararsızım	35	18,1
		Pek beğenmiyorum	15	7,8
		Hiç beğenmiyorum	7	3,6
30. Cinsel Güç	193	Çok beğeniyorum	57	29,5
		Oldukça beğeniyorum	89	46,1
		Kararsızım	34	17,6
		Pek beğenmiyorum	9	4,7
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1
31. Ayaklar	193	Çok beğeniyorum	53	27,5
		Oldukça beğeniyorum	81	42,0
		Kararsızım	32	16,6
		Pek beğenmiyorum	21	10,9
		Hiç beğenmiyorum	6	3,1
32. Uyku Düzeni	193	Çok beğeniyorum	54	28,0
		Oldukça beğeniyorum	82	42,5
		Kararsızım	28	14,5
		Pek beğenmiyorum	16	8,3
		Hiç beğenmiyorum	13	6,7
33. Ses	193	Çok beğeniyorum	56	29,0
		Oldukça beğeniyorum	86	44,6
		Kararsızım	36	18,7
		Pek beğenmiyorum	11	5,7
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1

34.Sağlık	193	Çok beğeniyorum	56	29,0
		Oldukça beğeniyorum	94	48,7
		Kararsızım	33	17,1
		Pek beğenmiyorum	5	2,6
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
35.Cinsel Faaliyetler	193	Çok beğeniyorum	57	29,5
		Oldukça beğeniyorum	90	46,6
		Kararsızım	33	17,1
		Pek beğenmiyorum	9	4,7
		Hiç beğenmiyorum	4	2,1
36.Dizler	193	Çok beğeniyorum	47	24,4
		Oldukça beğeniyorum	84	43,5
		Kararsızım	41	21,2
		Pek beğenmiyorum	16	8,3
		Hiç beğenmiyorum	5	2,6
37.Vücut Duruş Şekli	193	Çok beğeniyorum	56	29,0
		Oldukça beğeniyorum	89	46,1
		Kararsızım	37	19,2
		Pek beğenmiyorum	9	4,7
		Hiç beğenmiyorum	2	1,0
38.Yüz Şekli	193	Çok beğeniyorum	57	29,5
		Oldukça beğeniyorum	106	54,9
		Kararsızım	21	10,9
		Pek beğenmiyorum	8	4,1
		Hiç beğenmiyorum	1	0,5
39.Kilo	193	Çok beğeniyorum	56	29,0
		Oldukça beğeniyorum	70	36,3
		Kararsızım	32	16,6
		Pek beğenmiyorum	25	13,0
		Hiç beğenmiyorum	10	5,2

40.Cinsel Organ	193	Çok beğeniyorum	64	33,2
		Oldukça beğeniyorum	86	44,6
		Kararsızım	39	20,2
		Pek beğenmiyorum	2	1,0
		Hiç beğenmiyorum	2	1,0

Tüm vücut özelliklerinin ve fonksiyonlarının ayrıntılı şekilde değerlendirildiği ölçekte, bütün maddeler, %50- 85, %90'a varan oranda beğenilmiş ve kişilere beden memnuniyeti hissettirmiştir.

4.4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre BAÖ Puanlarının Karşılaştırılması

BAÖ puanları, cinsiyete göre, t testi ile incelenmiş ve Tablo 10 ile sonuçlar paylaşılmıştır.

Tablo 10. Cinsiyet Değişkenine Göre BA Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
BAÖ	Kadın	126	86.34	19,15	1.524	193	.130
	Erkek	67	81.05	24,74			

Tablo incelendiğinde, BA ölçeği, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

(t[193] 1.524; p>0.05). Erkeklerin BA ortalamaları (X=81.05), kadınların BA ortalamasından (X=86.34) daha düşüktür ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Düşük BA puanı daha olumlu beden algısına işaret etmektedir.

4.4.3. Egzersiz Gün Sayısı ile BAÖ İlişkin Bulgular

Haftalık egzersiz gün sayısı ve BAÖ puanları Kruskal Wallis testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 11 ile paylaşılmıştır.

Tablo 11. Egzersiz Gün Sayısı ile BAÖ Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz gün sayısı	N	Medyan	Min	Max	χ^2	p
1 gün	10	84,1000	56,00	115,00	9.004	.173
2 gün	58	87,6034	47,00	124,00		
3 gün	65	86,2154	46,00	127,00		
4 gün	29	85,1034	49,00	142,00		
5 gün	19	75,8947	40,00	107,00		
6 gün	5	60,4000	45,00	93,00		
7 gün	7	81,5714	56,00	110,00		
Toplam	193					

Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, haftalık egzersiz gün sayısı ile KDÖ arasında anlamlı ilişki görülmemiştir ($p>0.05$).

4.5. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Egzersiz bağımlılık düzeyi, EBÖ21 ölçeği ile saptanmıştır. Katılımcıların EB bulguları, cinsiyet değişkenine ve haftalık egzersiz sayısına göre incelenen EB puanları ilgili tablolar ile paylaşılmıştır.

4.5.1. Katılımcıların EBÖ-21 Veri Dağılımına İlişkin Bulgular

EBÖ -21 sayı, yüzde ve frekans analiz sonuçları Tablo 12 ile açıklanmıştır.

Tablo 12. Katılımcıların EBÖ-21'e İlişkin Veri Dağılımı

Egzersiz Bağımlılığı -21 Ölçeği Verileri				
Maddeler	N	Seçenekler	Sayı (n)	Yüzde
1. Huzursuzluktan sakınmak için egzersiz yaparım	193	Asla	28	14,5
		Nadiren	29	15,0
		Bazen	78	40,4
		Genellikle	30	15,5
		Sık sık	21	10,9
		Daima	7	3,6
2. Tekrarlayan fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım	193	Asla	53	27,5
		Nadiren	49	25,4
		Bazen	40	20,7
		Genellikle	32	16,6
		Sık sık	12	6,2
		Daima	7	3,6
3. İstedğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz şiddetimi artırırım	193	Asla	32	16,6
		Nadiren	48	24,9
		Bazen	57	29,5
		Genellikle	35	18,1
		Sık sık	12	6,2
		Daima	9	4,7
4. Egzersiz yapma süremi azaltamıyorum	193	Asla	63	32,6
		Nadiren	47	24,4
		Bazen	39	20,2
		Genellikle	24	12,4
		Sık sık	7	3,6
		Daima	13	6,7
5. Aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine egzersiz yaparım	193	Asla	87	45,1
		Nadiren	38	19,7
		Bazen	44	22,8
		Genellikle	17	8,8
		Sık sık	4	2,1
		Daima	3	1,6
6. Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcarım	193	Asla	66	34,2
		Nadiren	52	26,9
		Bazen	48	24,9
		Genellikle	20	10,4
		Sık sık	3	1,6
		Daima	4	2,1
7. Yapmayı düşündüğümden çok daha uzun süre egzersiz yaparım.	193	Asla	50	25,9
		Nadiren	67	34,7
		Bazen	55	28,5
		Genellikle	14	7,3
		Sık sık	3	1,6
		Daima	4	2,1

8. Endişeli hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım	193	Asla	36	18,7
		Nadiren	48	24,9
		Bazen	66	34,2
		Genellikle	30	15,5
		Sık sık	10	5,2
		Daima	3	1,6
9. Yaralandığımda bile egzersiz yaparım	193	Asla	116	60,1
		Nadiren	36	18,7
		Bazen	23	11,9
		Genellikle	12	6,2
		Sık sık	3	1,6
		Daima	3	1,6
10. İstedğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz sıklığımı artırırım.	193	Asla	52	26,9
		Nadiren	51	26,4
		Bazen	53	27,5
		Genellikle	19	9,8
		Sık sık	10	5,2
		Daima	8	4,1
11. Egzersiz yapma sıklığımı azaltamıyorum.	193	Asla	82	42,5
		Nadiren	43	22,3
		Bazen	32	16,6
		Genellikle	23	11,9
		Sık sık	5	2,6
		Daima	8	4,1
12. Okul ya da işime konsantre olmam gerektiğinde bile egzersiz yapmayı düşünürüm.	193	Asla	100	51,8
		Nadiren	34	17,6
		Bazen	28	14,5
		Genellikle	20	10,4
		Sık sık	7	3,6
		Daima	4	2,1
13. Serbest zamanlarımın çoğunu egzersiz yaparak geçiriyorum.	193	Asla	58	30,1
		Nadiren	51	26,4
		Bazen	48	24,9
		Genellikle	27	14,0
		Sık sık	5	2,6
		Daima	4	2,1
14. Umduğumdan daha uzun süre egzersiz yaparım.	193	Asla	55	28,5
		Nadiren	61	31,6
		Bazen	49	25,4
		Genellikle	18	9,3
		Sık sık	7	3,6
		Daima	3	1,6
15. Gergin hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım.	193	Asla	27	14,0
		Nadiren	37	19,2
		Bazen	70	36,3
		Genellikle	37	19,2
		Sık sık	16	8,3
		Daima	6	3,1

16. Devam eden fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım	193	Asla	93	48,2
		Nadiren	47	24,4
		Bazen	31	16,1
		Genellikle	13	6,7
		Sık sık	4	2,1
		Daima	5	2,6
17. İstedğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz süremi artırırım.	193	Asla	69	35,8
		Nadiren	50	25,9
		Bazen	39	20,2
		Genellikle	19	9,8
		Sık sık	9	4,7
		Daima	7	3,6
18. Egzersiz şiddetimi azaltamıyorum	193	Asla	97	50,3
		Nadiren	43	22,3
		Bazen	28	14,5
		Genellikle	15	7,8
		Sık sık	3	1,6
		Daima	7	3,6
19. Egzersiz yapmayı seçiyorum böylelikle aile/arkadaşlarımla zaman geçirmekten kurtuluyorum.	193	Asla	134	69,4
		Nadiren	31	16,1
		Bazen	18	9,3
		Genellikle	5	2,6
		Sık sık	2	1,0
		Daima	3	1,6
20. Zamanımın büyük bir çoğunluğu egzersiz için harcanıyor.	193	Asla	100	51,8
		Nadiren	51	26,4
		Bazen	25	13,0
		Genellikle	11	5,7
		Sık sık	4	2,1
		Daima	2	1,0
21. Planladığımdan daha uzun egzersiz yaparım.	193	Asla	69	35,8
		Nadiren	68	35,2
		Bazen	31	16,1
		Genellikle	17	8,8
		Sık sık	4	2,1
		Daima	4	2,1

Ölçeğe ait, üçer sorudan oluşan yedi alt boyut, ağırlıklı bulguya göre açıklanmıştır:

Tolerans maddelerinde, %29 oranında egzersiz şiddetinin artırıldığı, katılımcıların yarısından fazlasının egzersiz süresini artırmadığı görülmüştür.

Geri çekilme alt ölçeğinde, ağırlıklı olarak huzursuzluktan, endişeden ve gerginlikten sakınmak için egzersiz yapıldığı bildirilmiştir.

Süreklilik alt boyutunda, %19.1 oranında, sakatlanmaya rağmen devam edildiği, %25 gibi bir kısmının hastalık halinde de egzersize devam ettiği, %11.4'ünün fiziksel sorunlara rağmen sporu sürdürdüğü saptanmıştır.

Kontrol eksikliği boyutunda, %22.7'si süreyi, %18.6'sı sıklığı azaltamadığını bildirmiştir.

Diğer faaliyetlerde azalma alt ölçeğinde %12.5 sosyal etkileşimden spor yaptığını, %16.1 başka bir roldeyken dahi egzersiz yapmayı düşündüğünü işaretlemiştir.

Zaman boyutunda %14.1'i egzersiz için çok zaman harcadığını, %18.'si serbest zamanını egzersizle geçirdiğini bildirmiştir.

Niyet boyutunda, %13'ü planladığından uzun süre, yine benzer oranlarda katılımcı, umduğundan uzun süre egzersiz yaptıklarını belirtmiştir.

4.5.2. Cinsiyet Değişkenine Göre EBÖ-21 Puanlarının Karşılaştırılması

Cinsiyete göre EBÖ-21 puanlarını incelemek amacıyla t testi yapılmış ve sonuç Tablo 13 ile sunulmuştur.

Tablo 13. Cinsiyete Göre EBÖ-21 Puanları

Değişken	Grup	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
EBÖ-21	Kadın	126	45.3	16,56	-3.05	193	,001*
	Erkek	67	53.9	19,89			

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, EBÖ-21 ölçeği, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. (t[193] -3.05; p <0.05). Erkeklerin EBÖ-21 ortalamaları (X=53.9), kadınların EBÖ-21 ortalamasından (X= 45.3) daha yüksektir.

4.5.3. Egzersiz Gün Sayısı ile EBÖ-21'e İlişkin Bulgular

Haftalık egzersiz gün sayısı ve EBÖ-21 puanları incelenmiş ve sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Egzersiz Gün Sayısı ile EBÖ-21 Puanlarının Karşılaştırılması

Egzersiz gün sayısı	N	Medyan	Min	Max	χ^2	p
1 gün	10	42,8000	28,00	64,00	11.592	.072
2 gün	58	46,3448	21,00	117,00		
3 gün	65	45,6462	21,00	96,00		
4 gün	29	55,9310	25,00	86,00		
5 gün	19	49,6842	25,00	100,00		
6 gün	5	59,8000	31,00	102,00		
7 gün	7	54,0000	33,00	74,00		
Toplam	193					

Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, haftalık egzersiz gün sayısı ile EBÖ-21 ölçeği arasında anlamlı ilişki görülmemiştir ($p>0.05$).

4.6. Katılımcıların Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanlarının Dağılımı

Katılımcıların tüm ölçeklere ilişkin ortalamalarının bir arada görülebilmesi amacıyla, KDÖ ve alt boyutları, SKÖ ve BAÖ puan ortalamaları, standart sapmaları ve en düşük- en yüksek ölçek puan dağılımları Tablo 15 ile sunulmuştur.

Tablo 15. KDÖ ve Alt Boyutları, SKÖ ve BAÖ Ortalama Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Ort±ss	Min-Maks
Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği	76,96±14,16	39,00-116,00
Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık Alt Boyutu	36,51±9,54	17,00-66,00
Sosyal Özgüven Eksikliği Alt Boyutu	20,03±3,21	9,00-29,00
Atılgan Olmayan Davranışlar Alt Boyutu	20,41±5,06	7,00-33,00
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	87,94±11,77	31,00-108,00
Beden Algısı Ölçeği	84,50±21,33	40,00-142,00

Katılımcıların KDÖ ortalama puanı 76,96±14,16, kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ortalama puanı 36,51±9,54, sosyal özgüven eksikliği alt boyutu ortalama puanı 20,03±3,21, atılgan olmayan davranışlar alt boyutu ortalama puanı 20,41±5,06 olarak belirlendi. Katılımcıların SKÖ ortalama puanı 87,94±11,77, BAÖ ortalama puanı ise 84,50±21,33 olarak bulundu.

4.7. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Dağılımı

Gönüllülerin EBÖ-21 ölçeği ve alt ölçeklerinden elde edilen ortalama puan, standart sapma, en düşük ve en yüksek puan dağılımları, Tablo 16 ile paylaşılmıştır.

Tablo 16. Katılımcıların EBÖ-21 ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Dağılımı

Ölçekler	Ort±ss	Min-Maks
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	48,32±18,21	21,00-117,00
Tolerans Alt Boyutu	7,71±3,67	3,00-18,00
Geri Çekilme Alt Boyutu	8,70±3,19	3,00-18,00
Süreklilik Alt Boyutu	6,32±3,16	3,00-18,00
Kontrol Eksikliği Alt Boyutu	6,71±3,78	3,00-18,00
Diğer Faaliyetlerde Azalma Alt Boyutu	5,64±2,92	3,00-17,00
Zaman Alt Boyutu	6,46±3,14	3,00-18,00
Niyet Alt Boyutu	6,75±3,09	3,00-18,00
	n	%
Egzersiz Bağımlılığı Düzeyi		
Bağımlılık riski	2	1,0
Semptomatik	88	45,6
Aseptomatik	103	53,4

Katılımcıların EBÖ-21 ortalama puanı, 48,32±18,21, tolerans alt boyutu ortalama puanı 7,71±3,67, geri çekilme alt boyutu ortalama puanı 8,70±3,19, süreklilik alt boyutu ortalama puanı 6,32±3,16, kontrol eksikliği alt boyutu ortalama puanı 6,71±3,78, diğer faaliyetlerde azalma ortalama puanı 5,64±2,92, zaman alt boyutu ortalama puanı 6,46±3,14, niyet alt boyutu ortalama puanı 6,75±3,09 olarak saptandı. Katılımcıların %53,4'ünün egzersiz bağımlılığı düzeyinin asemptomatik olduğu belirlendi.

4.8. Aseptomatik ve Semptomatik Egzersiz Bağımlılığı Düzeyindeki Katılımcıların Sosyo-Demografik Bulguları ve Spor Yapma Özelliği Oranları

Bu bölümde, semptomatik ve aseptomatik düzey olarak belirlenen katılımcıların, farklılaşan oranlardaki sosyo-demografik bulguları ve spor yapma durumu özellikleri verilmiştir.

4.8.1. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Sosyo-Demografik Bulgular

Tablo 17 ile, aseptomatik ve semptomatik gruba ilişkin bazı sosyo-demografik özellikler paylaşılmıştır.

Tablo 17. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Sosyo-Demografik Verilerin Oranları

Değişken	Aseptomatik Grup	N	Yüzde (%)	Semptomatik Grup	N	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	78	75.7	Kadın	47	53.4
	Erkek	25	24.3	Erkek	41	46.6
Meslek	Memur	62	60.2	Memur	44	50
	Özel sektör çalışanı	23	22.3	Özel sektör çalışanı	27	30.7
	Diğer	15	17.5	Diğer	17	19.3
Sigara kullanımı	Evet	22	21.4	Evet	15	17
	Hayır	81	78.6	Hayır	73	83
Medeni durum	Evli	68	66	Evli	48	54.5
	Bekar	13	12.6	Bekar	26	29.5
	Boşanmış	13	12.6	Boşanmış	8	9.1
	Diğer	6	8.8	Diğer	6	6.9
Toplam		103	100.0		88	100.0

Semptomatik grupta kadın oranı % 53.4 iken aseptomatik grupta %75.7'dir. Semptomatik düzeydeki bireylerde özel sektör ve diğer sektörlerde çalışanların oranı %50 iken, aseptomatik grubun %60 ağırlığında seçimi, devlet memurluğudur. Aseptomatik grupta sigara kullanımı % 21.4 ile diğer gruptan fazladır. Semptomatik grubun evli birey oranı daha düşük (%54.5), bekar (%29.5) birey oranı daha fazla, boşanmış kişi oranı (%9.1) daha düşüktür.

4.8.2. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulgular

Asemtomatik ve semptomatik egzersiz bağımlılığı düzeyine göre bazı spor dalları oranları, Tablo 18 ile sunulmuştur.

Tablo 18. Semptomatik ve Asemtomatik Egzersiz Bağımlılığı Düzeyinde Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Veriler

Değişken	Asemtomatik Grup	N	Yüzde (%)	Semptomatik Grup	N	Yüzde
Koşu geçmişi	Hayır	83	80.6	Hayır	62	70.5
	Evet	20	19.4	Evet	26	29.5
Pilates geçmişi	Hayır	57	55.3	Hayır	55	62.5
	Evet	46	44.7	Evet	33	37.5
Salon sporu geçmişi	Hayır	70	68	Hayır	47	53.4
	Evet	33	32	Evet	41	46.6
Güncel koşu	Hayır	96	93.2	Hayır	72	81.8
	Evet	7	6.8	Evet	16	18.2
Güncel yüzme	Hayır	86	83.5	Hayır	68	77.3
	Evet	17	16.5	Evet	20	22.7
Güncel salon	Hayır	88	85.4	Hayır	52	59.1
	Evet	15	14.6	Evet	36	40.9
Güncel takım	Hayır	94	91.3	Hayır	74	84.1
	Evet	9	8.7	Evet	14	15.9
Toplam		103	100.0		88	100.0

Geçmişte yapılan sporlardan, daha fazla efor gerektiren türleri semptomatik grupta daha yüksek oranda bildirilmiştir: Koşu %29.5, salon %46.6. Görece daha konforlu bir spor olan pilates geçmişi, asemtomatik grupta daha fazladır (%44.7).

Güncel koşu ve salon oranı, semptomatik grupta, diğerinin iki katı belirilmiş, yüzme daha fazla ölçülmüş (%22.7), takım sporları da daha yüksek oranda işaretlenmiştir (%15.9).

4.8.3. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Farklılaşan Sosyo-Demografik Özellikler ve Spor Yapma Durumu Bulguları

Semptomatik ve asemptomatik grubun ki kare analizinde, istatistiksel olarak farklılaşan sosyo-demografik bulgular ve spor yapma alışkanlıklarına ilişkin bulgular Tablo 19’da yer almaktadır. Ki kare testi ile veriler analiz edilmiştir.

Tablo 19. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Farklılaşan Sosyo-Demografik Özellikler ve Spor Yapma Durumu Verileri

Değişken		Semptomatik		Asemptomatik		Ki kare	p
		n	%	n	%		
Cinsiyet	Kadın	47	53.4	78	75.7	10.453	0.001**
	Erkek	41	46.6	25	24.3		
Güncel salon sporu	Hayır	52	59.1	88	85.4	15.51	0.00**
	Evet	36	40.9	15	14.6		
Günlük egzersiz süresi	1 saat	51	58	79	76.6	11.295	0.010**
	2 saat	31	35.2	18	17.47		
	3 saat ve üstü	6	6.8	6	5.93		

** İşareti ile belirtilen verilerde $p < 0,05$ ’tir.

Semptomatik grupta erkek, asemptomatik grupta kadın oranı, cinsiyet açısından farklılık oluşturmuştur. Erkeklerde semptomatik düzey daha fazladır ($p=0.001$). Güncel olarak spor salonunda çalışma değişkenine göre, semptomatik grup daha yüksek düzeyde belirmiştir, anlamlı farklılık söz konusudur ($p=0.00$). Günlük egzersiz süresine göre egzersiz bağımlılık düzeylerini karşılaştırdığımızda bir saat, asemptomatik grupta, bir saat ve üstü süre ise semptomatik grupta anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p=0.010$).

4.9. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Pearson Korelasyon Analizi ile EBÖ-21, KAÖ ve alt ölçekleri (Kişilerarası bağımlılık ve kaygı, Sosyal Özgüven eksikliği, Atılgan olmayan davranışlar) SKÖ ve BAÖ puanları incelenerek Tablo 20 ile paylaşılmıştır.

Tablo 20. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Ölçekler	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği	r: 0,100 p=0,167
Kişilerarası Kaygı ve Bağımlılık Alt Boyutu	r: 0,156 p=0,031*
Sosyal Özgüven Eksikliği Alt Boyutu	r: 0,031 p=0,667
Atılgan Olmayan Davranışlar Alt Boyutu	r: -0,034 p=0,640
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	r: 0,064 p=0,380
Beden Algısı Ölçeği	r: -0,120 p=0,095

*p<0,05, r: Pearson Korelasyon Analizi.

Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu ile EBÖ-21 arasında pozitif yönde zayıf ilişki olduğu belirlendi (r: 0,156, p=0,031). Kişilerarası duyarlılık ölçeği ve sosyal özgüven eksikliği, atılgan olmayan davranışlar alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında anlamlı ilişki olmadığı bulundu (p>0,05). SKÖ ve BA ölçekleri ile EBÖ-21 arasında anlamlı ilişki olmadığı saptandı (p>0,05).

5. Tartışma

Bu araştırmada, İzmir İlinde yaşayan, 20-50 yaş dağılımında yer alan, en az bir yıldır düzenli spor yapan, profesyonel sporcu olmayan, herhangi bir psikiyatrik tanısı bulunmayan, Prolife Pilates Studio'ya başvuran bireylerin, gönüllü katılımından elde edilen EBÖ, SKÖ, KDÖ ve BAÖ verileri incelenmiş, bulgular kısmında yer alan sırayla, analiz sonuçları aşağıda tartışılmıştır. Öncelikle frekans analizleri incelenmiş, daha sonra ölçek ve ölçek alt puanları toplu biçimde, bir başlık altında sunulmuştur.

Davranışsal bağımlılıklar kavramı, toplum tarafından her ne kadar Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları gibi yıkıcı biçimde algılanmasa ve daha düşük oranda görülse dahi, bağımlılık sürecinde çok fazla işlevsellik yitimine, maddi ve psikolojik kayba, çevresel ilişkilerin farklılaşmasına, rollerin sürdürülmesinde zorluğa neden olmaktadır. Bu nedenle egzersiz bağımlılığının psikolojik dinamiğinin anlaşılması konusunda katkı sunma düşüncesiyle yürütülen çalışmada, diğer literatür verileriyle bulgular ilişkilendirilecektir.

5.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Sosyo-demografik bulgular ve spor yapma özelliklerine ilişkin bulgular değerlendirilmiştir.

5.1.1. Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Bulguların Tartışılması

Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşanan ilçe, medeni durum, sigara kullanımı, gelir, birlikte yaşanan kişiye ait bilgiler bu başlıkta toplanmıştır.

Ağırlıklı sayıda gönüllü, Karşıyaka, Çiğli, Menemen ilçelerinde yaşamaktadır. Katılımcıların %54.4'ü 41-50 yaş, %29'u 31-40 yaş dağılımındadır. Orta yaşın hakim olduğunu söylemek mümkündür. Akkaya (2022), egzersiz yapan kadınlarda 35-55 yaş dağılımını %50 bildirmiştir. Egzersiz bağımlılığına ilişkin yapılan pek çok yerli ve yabancı çalışmada üniversite öğrencileri hatta beden eğitimi ve spor akademisi öğrencileri tercih edilmiştir. Gerek daha aktif yaşam, sağlık ve spor bilincinin daha fazla oturmuş olması, küçük yaştan itibaren aile tarafından spora

teşvik edilme, popüler kültürün normlaştırıp idealize ettiği beden biçimi gibi faktörler düşünüldüğünde günümüzün üniversite öğrencileri daha aktif biçimde egzersiz yapmaktadır. Katılımcıların %16.6 gibi küçük bir bölümü 20-30 yaş bandındadır. Kadınlar ve spor üyelik sistemi üzerine bir araştırmada, genç kadınlarda belirgin şekilde fazla katılım görülmüştür (Eruzun, 2017). Egzersiz sıklığı ve moral üzerine bir çalışmada, erişkinlerde, ilerleyen yaşlarda egzersiz sıklık şiddetinde ve moral düzeyinde azalma görülmüştür (Costa ve diğerleri , 2013). Akça ve Sunay ise ileri yaş grubunda, spor merkezi üyesi kadınlarla yaptığı çalışmada 41-65 yaş aralığında %60 katılımcı bildirmiştir (Sunay ve Akça, 2019).

%65.3 oranında kadın katılımı sağlanmıştır. Sporun kadınlarda, bedeni çekici kılma, toplumun yüklediği ideal beden imajına yaklaşma gibi karşılığı olduğunu gösteren pek çok tercih sebebi vardır. Plante (2001), genç kadınlarda egzersiz motivasyonunun, vücudu şekillendirmek olduğunu düşünür. Sağlıklı kilo aralığında olursa dahi zihinsel anlamda bunun tersi düşünceye sahip olma, erkeklere oranla daha düşük beden memnuniyeti taşıma gibi pek çok psikolojik faktör kadınları egzersize yönlendirmektedir. Fortier ve Farrel, beden imajı kaygısının egzersize yönelttiğini ifade etmiştir (2009). Ağırlıklı kadın katılımını, kadınlar daha fazla spor yapmaktadır yönünde okumak doğru bir bakış olmayacaktır ancak beden meşguliyeti ve şekillendirme çabasının erkeklere oranla daha baskın bir seçim olduğu pek çok çalışmada ortaya konmuştur. Imm ve Pruit, egzersizin kadınlarda bedeni daha olumlu algılamaya etki ettiğini ortaya koymuştur (1991).

%61.1 katılımcı evlidir. %87.6'sı aileyle birlikte yaşamaktadır. Düzenli bir yaşam sahibi olmak alışkanlıklara bağlılık ve sürdürme noktasında avantaj kabul edilebilir. Dışlama kriterlerinden birinin en az bir yıldır düzenli spor yapıyor olmak şeklinde seçilmesiyle örtüşmektedir. Yıldızçiçek (2019), düzenli fitness yapan grupta evli birey oranını %55.9 olarak bildirmiştir.

%19.7 oranında sigara kullanımı bulunmaktadır. 6 yıl ve üstü sigara kullanım oranı %11.4'tür. Sağlık ve zindelik arayışı, egzersiz yapma davranışında çok baskın bir motivasyon olsa bile, nikotin bağımlılığının oldukça zorlayıcı nitelikte yapısını bilmekteyiz. Yoksunluğu sert yaşanan bir madde oluşu, terk etmeyi zorlaştırmaktadır. Yaşam şekline dönmüş, egzersiz odaklı hayat akışında dahi bu oran çarpıcı olarak görülebilir. 30 yılı aşan süredir sigara kullanan ve haftanın 3 günü spor yapan katılımcılar mevcuttur. Ülkemizde bir çalışmada, spor akademisi

öğrencilerinde %14 sigara kullanımı gösterilmiştir (Pekşen ve diğerleri, 2005). Spor akademisi öğrencilerinde sigara kullanımı üzerine %34.6 gibi çarpıcı bir oran bildirilmiştir (Karakuş, 2005).

Araştırma başvurusunun yapıldığı, onayların alındığı tarihte ekonomik koşullar ve gelir durumu şu ankinden oldukça başkaydı. Ülkemizde hızlı bir değişim yaşandı ve gelir sorusu işlevsiz kaldı. Yaşam standardına ilişkin yordama, bu nedenle eğitim ve meslek verilerinden elde edilmiştir. Eğitimli bir grup olduğu görülmektedir. Lisans ve lisansüstü mezuniyet oranı %85.8'dir. Polat ve Şimşek (2015) de araştırmalarında lisans ve üstü eğitim alan katılımcı oranını %86 olarak açıklamıştır. Grubumuzun %79.3 oranında tamzamanlı çalışma hayatı mevcuttur. Editör, avukat, bankacı, mühendis, subay, öğretmen, yönetici, mimar, özel güvenlik, işçi, diş hekimi, fizyoterapist gibi çok farklı mesleklerden katılım sağlanmıştır. Orta-yüksek standarda ve gelir düzeyine sahip bir grup olduğunu söylemek mümkündür. Eğitim seviyesi açısından bakıldığında, sağlıklı yaşam bilincine sahip olma, bilgiye kolayca ulaşma ve spor olanağı-bütçesi yaratma bakımından konforlu bir katılımcı kitesidir. Akça ve Sunay da (2019) bir spor üyelik sisteminde egzersiz yapan %89.4 oranında lisans ve lisansüstü eğitime sahip katılımcı oranı belirtmişlerdir.

5.1.2. Spor Yapma Özelliklerine İlişkin Bulguların Tartışılması

%54.9 oranında katılımcı bir ila üç yıl, %34.2 ise beş yıl ve üstü süredir düzenli egzersiz yapmaktadır. Söyler (2014), yürüttüğü araştırmada bir yılı aşan spor yapma süresini %51 olarak açıklar. Sucular (2020), 0-2 yıl egzersiz katılımını %75.3 olarak belirtir. Çalışmamızda günlük bir saat spor yapan kitle ağırlıktayken (%69.4), üç saat ve üstü egzersiz yapan grup küçük bir kesimdir (%4.7). Akkaya (2022), günlük bir saat spor yapma oranını %49 olarak ölçmüştür. Yıldızçiçek (2019), 2 gün egzersizi %14.9 , üç gün ve üstü haftalık egzersizi %85.1 olarak bildirmektedir. Kadınlarla yürütülen farklı bir araştırmada, katılımcılar spor salonunda günde en az bir saat, haftada beş gün çalışmaktadır. Üçte bir oranında gönüllü beş yıl ve üstü süredir spor yapmaktadır, diğer bireyler bir yıl civarında spor geçmişine sahiptir (Kızılelmas, 2021). Uzun süreli spor geçmişi verileri örtüşmektedir. Akkaya (2022), araştırmasında bir-dört yıl spor geçmişini %78, beş yıl ve üstünü %7.1 olarak açıklar. Eruzun (2017), beş yıl ve üstü spor yapıyor olma durumunu çalışmamızdan çok daha

düşük oranda (%17.6) saptamıştır. Bir ila dört yıllık spor geçmişini %42 olarak bildirmiştir. Türker ve arkadaşları (2018) da bir ila dört yıl spor geçmişi oranını %55, beş yıl üstü geçmiş bildirimini ise %27 şeklinde ölçmüştür. Spor düzenli şekilde sürdürme ve terk etmeme davranışının çok kolay edinilemediğini düşündüğümüzde, oranlar anlam kazanmaktadır ve bireylerin güçlü motivasyonları olduğu söylenebilir. Karabıyık (2021), spor akademisi öğrencilerinde, üç gün ile (%25), en yoğun spor yapan yüzdeyi yakalamıştır. Paksoy da (2021), haftada üç gün egzersiz yapma oranını %28.7 ile en yaygın gün olarak ölçer.

Katılımcıların yarısı yirmi bir yaş üstü spora başlarken, 6-16 yaş spor başlangıcı %27'dir. Bu aralıktaki spora başlama yaşı, aile yönlendirmesiyle sporla tanışmaya denk gelmektedir. Yüksel (2019), spor yapan anne babaların çocuklarının, elit düzeyde sporcu olma oranlarını anlamlı şekilde yüksek bulmuştur. Çalışmamızda %38.3 oranında ailede spor yapan birey varlığı bildirilmiştir. Yıldızçiçek (2019), ailede spor yapan birey oranını %48.1 olarak açıklamıştır. Paksoy (2021), spor bilimleri öğrencilerinin ailesinde egzersiz yapan yüzdeyi %33.7 olarak ölçmüştür. Türker (2018) ile bu oran yaklaşıktır (%38). Katılımcılarımızın ebeveyn, kardeş, eş, çocuk ve partner spor alışkanlığı mevcuttur. Birlikte yaşam süren ve yakın ilişki içinde olan bireylerin, davranışsal boyutta ve ilgiler dahilinde birbirlerinden etkilendikleri ve birbirlerini teşvik ettikleri bilinmektedir.

Geçmiş spor alışkanlıklarında en sık bildirilen %75.6 ile yürüyüştür. %40 civarında yüzme, pilates ve salon sporu tercih edilmiştir. %7.3 ile geçmişte yapılan sporlar içinde en düşük oran tenise aittir. Tenis, kültürümüzde takım sporları ya da yürüyüş kadar popüler bir spor branşı değildir.

Güncel yürüyüş %76.2 ile açık ara tüm egzersiz türlerini geçmiştir. Tenis güncel oranda da %1.6 ile en düşük düzeyde kalan spor türüdür. Uzun (2019) da tenisi diğer branşlardan daha düşük oranda açıklar: Erkeklerde %1.2, kadınlarda %4 olarak ölçmüştür. Yürüyüş, en sık tercih edilen egzersiz türü olarak belirlemiştir. Kolay bir şekilde icra edilmesi, yüksek tempo aranmadıkça uzun süre devam edilebilmesi, başka etkinliklerin de eşlikçisi olabilmesi, mali giderinin olmaması, tek başına yapılabilmesi ve ülkemiz iklim koşullarının yılın hemen hemen her ayının uygunluğu gibi nedenlerle bu sonuç beklenmekteydi. Egzersiz kimliği açısından bakıldığında da tercih edilmesi yüksek oranda mümkündür. Akkaya (2022), yürüyüş ve koşu olarak ölçmüş ve %36 oranına ulaşmıştır. Çalışmasında pilates %19, fitness %15.1'dir.

Araştırmamızda salon sporu %26.9, pilates %36.3'tür. Uz (2015), %21.7 koşu, %10.2 oranında bisiklet tercih edildiğini ifade eder.

Salon ve takım sporu, yüzme, bisiklet ve koşu oranlarında, geçmişe göre azalma görülmüştür. Yüzme için mevsimsel neden düşünülebilir. Havuz üyeliği sürdüren katılımcılar yüzmeye devam etmektedir. Bireylerin geçmişte pek çok spor branşı denemiş olmasına rağmen şu an genellikle iki spor türünü devam ettirmesi dikkat çekmiştir. Uzun (2019), kadın/ erkek yüzme oranlarını %8.1/%7.1 olarak ölçmüştür. Uz (2015), %17.2 yüzme sporu oranı verir. Pilates kadınlarda %50, erkeklerde %11.8, takım sporları kadınlarda %48.4, erkeklerde %66.5'tir. Haftalık egzersiz gün sayısının ağırlıklı oranı düşünüldüğünde, bireylerin ikiden fazla spor türünü aynı anda beklememekteyiz. Ölçeklerin doldurulması sırasında pek çok katılımcı, sözel bildirimde, kendi başlarına, başkalarına ihtiyaç duymadan yapabilecekleri bir spor dalı seçtiklerini, sağlığı korumak amacıyla açık hava ve ev ortamı da tercih ettiklerini, üyelik sistemine ödeme yapmaya alternatif geliştirecek biçimde egzersiz yapabildiklerini ifade etmişlerdir. Her ne kadar covid salgını atlatılmış görünse de katılımcılar bu kaygılarını ciddi bir oranda dile getirmişlerdir. Pilateste belirgin düşme saptanmamıştır, rahatlatıcı etkisinin ve vücudu hızlı şekilde biçimlendirmesinin tercih nedeni olduğunu, azımsanmayacak oranda katılımcı belirtmiştir.

Gönüllülerin %97.4'sinde destek kullanımı yoktur. Bir araştırmada spor merkezi üyelerinde %28'inin sürekli destek kullandıkları görülmüştür (Güler ve Anul, 2020). Güzel (2023), bu oranı % 21.8 olarak belirtmiştir. Destek alanlar protein tozu, L-carnitin gibi benzer ürünler tercih etmiştir. Popüler kültürün spor ve beslenme alışkanlıklarında özendirilen, medya yönlendirmesinin sık olduğu bu destek grubunda, uzun yıllardır spor yapan katılımcıların yüksek sayısına rağmen düşük kullanım saptadık. Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen kesimde bu tür destek ürünleri daha çok tercih edilmektedir. Direnç, sağlık ve güç motivasyonu ile egzersiz yapan grubumuzda, destek ürün kullanım oranı %2.6 olarak ölçülmüştür.

5.2. Kendini Algılamaya İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde SKÖ frekans analizi verilerine ilişkin bulgular, cinsiyet ve egzersiz gün sayısına ilişkin veriler tartışılmıştır.

5.2.1. Katılımcıların SKÖ Verilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Kendini algılama, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile ölçülmüştür. Katılımcıların kendilerini olumlu biçimde algılama eğiliminde oldukları görülmüştür. Bu özbildirim ölçeğinde, kişinin kendini duyumsamasına ilişkin sıfatlar iki uçludur. Dolayısıyla yeterli, olumlu, istenen, onaylanan sosyal ve kişisel özelliklerin diğer kutbundaki sıfatlar oldukça keskin biçimde değerlendirilebilmektedir. Her bireyin kendinde hoşnutsuzluk hissettiği, negatif boyutta değerlendirdiği yönler bulunur, sağlıklı noktada bir kendine bakış, içgörü bunu gerektirir. Ancak kişiler, her zaman, olumsuz algıladıkları yönlerle yüzleşmek istemeyebilir. Savunma mekanizmaları ve direnç devreye girebilir, kendini açma davranışı açısından baktığımızda da özdeğerlendirmeye oranla daha idealize yanıtlar verme eğilimi insan varoluşu açısından yadırganamaz.

Bireylerin yarısından fazlası kendini yeterli ve oldukça yeterli algılamıştır. Yüzde yetmiş-seksen bandında bir oran kendini “becerikli, dışadönük, yalnız değil, kabul edilmiş, sabırlı, hoşgörülü, insiyatif sahibi, cesur,atılgan, düzenli” (SKÖ); neredeyse tüm katılımcılar sevilen biri, özgüvenli, aktif, kararlı, sempatik ve hakkını arayıcı olarak nitelendirmiştir. Kendiliklerine ilişkin memnuniyet ve pozitif bir kendilik algısı yansıtmışlardır. Edwards ve arkadaşları da (2005), egzersiz yapan bireylere ilişkin olarak, yapmayanlara kıyasla bütünlüklü bir kendilik kabulü, pozitif sosyal ilişki dinamiği ve otonomi bildirmişlerdir. Mollaoğulları ve Alptuğ (2013), spor varlığı ile benlik saygısı, yani olumlu kendilik algısı arasında anlamlı fark saptamamıştır. Çalışmamızın tüm bireyleri en az bir yıldır düzenli biçimde spor yapmakta, bir anlamda kendilerine özen göstermekte, emek vermekte, ruhsal ve fiziksel niteliklerinde bir dengede kalış haline odaklanmaktadır. Baumeister ve arkadaşları da (2003), olumlu kendilik algısında bireylerin daha sosyal, çevreyle ilişki içinde, paylaşım durumunda, çekinmeden kendini ortaya koyan yapıda olduğunu açıklamışlardır. Ölçeğin sonuçları bu bağlamda tamamlayıcılık göstermektedir. Katılımcılar, sosyal karşılaştırmalar içinde, kendilerini bu niteliklere sahip olarak görmektedir. Özdemir (2014), gelir düzeyi, yüksek eğitim düzeyi ve ait olunan aileye ilişkin özellikler açısından avantajlı olmanın, olumlu kendini algılama ile ilişkili olduğunu belirtir. Grubumuz eğitilmiş, ağırlıklı oranda üniversite mezunu, ortalama ve üstü kariyer sahibi bireylerden oluşmaktadır. Bu, bir anlamda zihinsel kapasite göstergesiyken, diğer yandan, imkana ulaşma, ilgi, yeti ve psikolojik

ihtiyaçlar doğrultusunda yaşamı düzenleme avantajına sahip olmak şeklinde değerlendirilebilir. Bu konfor alanında yaşam sürüyor olmak ve kendine yatırım yapmak, bireyin kendini yeterli, başarılı, özgüvenli, seмпatik, kabul edilmiş bir kimlikle nitelendiriyor olması sonucunu getirecektir. Palenzuela ve arkadaşları (2022), düzenli fiziksel etkinliğin, olumlu kendilik algısına etki ettiğini düşünür. şahin ve arkadaşları da (2009), olumlu kendi algılama kavramının sosyal ilişkilerde daha yapıcı olma, dışadönük özellikler ile ilişkisini bildirir. Söyler'in çalışma grubunda (2014), ölçek puanlamalarında yaklaşık sonuçlar elde edilmiştir. Sosyal karşılaştırmalar içinde kendilik algısı kazandığımızı düşündüğümüzde, gnlllerimizin sevilen, ait olan, seмпatik olarak algılanan, atılgan, aktif şekilde nitelendirilen benlik kimliği, olumlu bir boyuttur. Svantesson ve arkadaşları da (2015), fiziksel hakimiyet, bedeni güçlü algılama ile kendini olumlu algılayışı ilişkili görür. Düzenli spor yapan grubumuzun olumlu kendini değerlendirmesi benzer nitelikleri yansıtmaktadır. Işık (2018), çalışmasında, spor yapanlarda olumlu ve yeterli benlik saygısı saptamıştır. Ancak spor yapmayan grubun benlik saygısını daha yüksek olarak değerlendirmiştir.

5.2.2. Katılımcıların SK Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasının Tartışılması

Cinsiyet bazında değerlendirme yaptığımızda, erkek ve kadınların kendilerini algılayışları arasında bir fark görülmemiştir. Bunun paralelinde ve tersi yönünde farklı alan araştırmaları mevcuttur. Palenzuela ve arkadaşları (2022), uluslararası bir metaanaliz çalışmasında, farklı kültürlerde kendini algılama açısından bir fark görmez, ancak cinsiyete göre değişkenlikler bildirir. Ljiljana ve arkadaşları (2017), benlik saygısı, kendine bakış, kendini algılama ile cinsiyeti ilişkili görmez.

Öte yandan, kadın bedeninin belli standartlara oturtulması, kadınların fiziksel özelliklerinin daha fazla idealize edilmesi, kadınların gerek romantik ilişkilerinde gerekse toplumun güzellik standartlarında bir beden prototipinde olmak zorunda hissettirilmesi, hem beden algısını hem kendilik algısını etkilemektedir. Bu dinamik iki kavram, etkileşim ve devinim içindedir. Tutarlılığını sürdüren bir yapıya ulaşmıştır; ancak hem yaşam olaylarından, hem sosyal dinamiklerden hem de bireyin iebakışından hareket alır. Mafra ve arkadaşları (2016), erkeklerin böyle bir

baskıyı hissetmedikleri ya da çok daha az hissettiklerini ve kendilerini daha olumlu bir benlikle algıladıklarını bildirir. Cinsiyetin, kendini algılama üzerinde etkili olduğunu savunur. Yıldızçiçek (2019) de kadınlarda özyeterlilik düzeyini daha yüksek değerlendirir. Daha olumlu bir kendilik algısına işaret etmektedir. Mollaoğulları ve Alptuğ (2013), araştırmasında, erkeklerin benlik saygısını kadınlardan daha yüksek ölçmüştür. Ayrıca, beden eğitimi bölüm öğrencilerinde benlik saygısını daha pozitif görmüştür. Aşçı (2004), erkeklerde özsaygının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Olumlu kendilik algısının, düşük olmayan özsaygı içerdiği bilgisine hakimiz. Ters bir bulgu ise Işık tarafından sunulmuştur; çalışmasında, düzenli egzersiz yapmayan erkeklerin daha olumsuz benlik saygısı edindiğini belirtir. Özdemir (2014,) erkek lise öğrencilerinde benlik kavramına ilişkin değerlendirmenin, kızlardan daha olumlu seviyede olduğunu açıklar.

5.2.3. Egzersiz Gün Sayısı ve SKÖ ilişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcıların, bir ila yedi gün arasında egzersiz yapıyor oluşu ile kendilerini algılama nitelikleri arasında bir farklılık görülmemiştir. Tüm katılımcılar kendilerini oldukça olumlu boyutta değerlendirmiş, pozitif benlik kimliği sahibi olarak yansıtmış, sosyal, sevilen nitelikte algılamış, olumlu bir kendilik değeri ortaya koymuşlardır. Campbell ve Hausenblass (2009) da egzersizin olumlu kendilik algısını, kişinin özsaygısını geliştirdiğini düşünür.

Burada gözden kaçırılmaması gereken nokta, katılımcıların zaten an az bir yıldır, düzenli haftalık egzersiz yapma davranışı sahibi oluşudur. Gündeki artış, var olan psikolojik örüntüyü kökten başkalaştırmayacaktır. Ancak kendini algılama seviyesinde, egzersiz gün sayısına göre hiçbir anlamlı fark oluşmamıştır. Mond ve arkadaşları (2006), egzersiz yoğunluğundan çok varlığının önemine vurgu yapmaktadır. Altıntaş ve Aşçı (2005), fiziksel aktivite içinde bulunmanın, diğer bireylerin değerlendirme, yorum ve sosyal boyutta çıkarımlarına ilişkin kaygıyı azalttığını düşünür. Sosyal kabul ve sosyal karşılatırmaya ilişkin düşük kaygı, olumlu kendilik imgesiyle örtüşür. Dolayısıyla egzersiz varlığı, pozitif kendilik algısında önemlidir. Egzersiz sıklık ve şiddeti, varlığın ardından düşünülmesi gereken parametredir ve araştırmamızda bir farklılık yaratmamıştır. Erdoğanoglu ve Tunç

(2020) da paralel bulgu elde etmiştir. Vücut geliştirme üzerine çalışanlarda, benlik saygısını ortalama düzeyde belirtmiştir. Vücut geliştirme sporu, disiplin ve yoğun çalışma dolayısıyla artmış bir egzersiz programı gerektirir. Bu tempoda spor yapmakla benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı ilişki yakalamamışlardır. Kamal ve arkadaşları (1995) da sporcular ve spor yapmayanlar üzerine kurdukları çalışmalarında, sporcuların benlik saygısı ve pozitif boyutta kendini algılamalarının belirgin biçimde yüksek olduğunu fark etmişlerdir.

5.3. Kişilerarası Duyarlılıkla İlgili Bulguların Tartışılması

Bu bölümde KDÖ frekans analizi verilerine ilişkin bulgular ile cinsiyet ve egzersiz gün sayısı açısından KDÖ puanları tartışılmıştır.

5.3.1. Katılımcıların KDÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulguların Tartışılması

Kişilerarası duyarlılık; kişilerarası kaygı ve bağımlılık, sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlardan alt başlıklarına ayrılmaktadır.

Kişilerarası kaygı ve bağımlılık boyutunda, katılımcıların yaklaşık dörtte üçü ve daha fazlası; vedalaşmaya-ayrılmaya ilişkin kaygı hissetmediğini, reddedilme korkusu yaşamadan kendilerini ifade ettiklerini, tanıştıkları bireylerle iletişimdeyken kendilerini tedirgin hissetmediğini, bir başkasının yorumu ve söyleminden bağımsız biçimde eylemlerinin doğruluğuna ve niteliğine karar verebileceklerini, duygularının diğerlerini bunaltacağından çekinmediklerini, eleştirilme beklentisi içinde bulunmadıklarını, özdeğerlerini kendi değerlendirmelerine göre oluşturduklarını, başkalarının kendilerine ilişkin değerlendirmelerinden etkilenmediklerini ifade etmiştir. %50-%70 oranında katılımcı; başkaları üzerinde yarattıkları etkiye ilişkin endişe duymadıklarını, eylemleri ve sözel bildirimleri için eleştirilme kaygısı hissetmediklerini, diğerlerinin kendilerine ilişkin düşüncelerinden tedirgin olmadıklarını bildirmişlerdir. Ancak %52.8'i, eylemleri eleştirildiğinde kendilerini kötü hissettiklerini, %61.1'i başkalarının davranış ve tepkileri sonucu üzüntü hissettiklerinde bu olumsuz duygulanımdan zihnen kolaylıkla kopamadıklarını ve kolayca unutamadıklarını, %74.1'i diğerlerinin öfkesiyle karşılaştıklarında incindiklerini ve %68.9'u başkalarının kendilerine ilişkin duygularını

önemsediklerini belirtmişlerdir. Karşıdan gelen duyguya ilişkin kaygının varlığı dikkat çekmektedir, düşüncelere ve davranışsal tepkilere karşı başatme becerilerinin daha işlevsel olduğu görölmektedir. Duyguların geçirgenliğı, daha hızlı ve etkili değerdendirmelere yol açması, hatta bireyin ruhsal dünyasında transferanslara daha uygun olması nedeniyle, zihinsel işlemlemeye, yanlış algılamaya izin vermeden reddilme olarak yorumlamaya daha müsait yapıda olmasıyla açıklamak mümkündür. Ambady ve Rosenthal (1993), KD söz konusu olduğunda, verbal olmayan yanıtların da önemine duygu yapar. Sözel tepki kadar diğerlerinde hakkımızda oluşın duygu, kendilik değeriımız, ne kadar kabul gördüğümüz için bir sosyal ipucudur. Mor ve İnbar da, reddedilme beklentisi, ilişkilerde KD, başkalarının tepkilerine artmış hassasiyet ile bireyin şemaları arasında bağlantı düşünür (2009). Her ne kadar katılımcıların kişilerarası duyarlılık seviyeleri yüksek belirmemişse de bu şemaların, diğer kişilerin duygusuna dikkat kesilme, kabul edilmeme beklentisiyle duygusal tepkileri takip etme, hatta belki yanlış yorumlama eğilimiyle ilgisi mümkündür.

Sosyal özgüven eksikliği boyutunda, katılımcıların yaklaşık dörtte üçü ve daha fazlası; yakından tanındıklarında da seviceceklerini, yakından tanındıklarında da diğerlerinin kendileri hakkında olumlu düşünceğini, gerçekten tanınmaktan çekinmeyeceklerini bildirmişlerdir. Ancak%74.6'sı yakın ilişki içinde güvende hissetmediklerini, %67'si gerçekten sevildiklerini hissetmediklerini, %85'i iltifat aldıklarında mutlu olmadıklarını, etkilenmediklerini, %33.7'si başkalarını mutlu edebildiklerini ifade etmişlerdir. Sosyal kaygı, kişilerarası duyarlılıkta oldukça güçlü bir bileşendir. Sosyal kaygı ve reddedilme duyarlılığı ilişkili bulunur (Downey ve Feldman, 1996). Segrin ve Kinney (1995) de ikili ilişkilerdeki çekinme, kabul edilmeme endişesi, ayrılma, dışarıda bırakılma, tek kalma, ait olmama gibi kişilerarası duyarlılık ve reddedilme kaygısında, sosyal kaygıların baskın olduğunu düşünür. Katılımcıların yakın ilişkilerde dahi güvende hissetmeme yanıtı, total duyarlılıkları sağlıklı noktada bulunsı dahi bir anlam ifade etmektedir. Erözkan, sosyal kaygı ve KD ilişkisi görür (2004b). Güven duyulmayan, içtenlikle tepkilerin ortaya konmadığı, dışlanma endişesiyle düşünce-davranış ve tepkilere set konan bir iletişimde yüksek KD geliştiğı açıktır. Tiryaki (1991), sporun dışadönüklüğü artırdığını ve sosyal özellikleri geliştirdiğini belirtir.

Atılın olmayan davranışlarda, katılımcıların yaklaşık yarısı, başkalarını incitme kaygısıyla öfkelenmekten geri durmayacaklarını, başkalarını incitecek dahi olsa

istedikleri eylemleri gerçekleştireceklerini, insanlara kızmakta zorlandıklarını, insanları eleştirmekten endişe duymadıklarını açıklamıştır. Dörtte üçü, anlaşmazlık ve tartışma sonrası arkadaşlarıyla barışana kadar huzursuzluk hissettiklerini, insanlara kaba davranmadıklarını ve diğerlerinin duygularını incitmekten endişe duyduklarını belirtmiştir. Ölçeğin maddelerinin kısmen geçirgen olduğu durumlar da söz konusudur. Küs kalındığında huzursuz hissetmek bir yandan da ayrılma kaygısı anlamına gelir. Kişilerarası kaygı, ilişki içinde pek çok his, düşünce, çekince, blokaj ile ifade bulabilir. Atılgan olmama, geri çekilme, sosyal açıdan pasif tutum, kaçınma oluşturma tepkileri bu bağlamda açıklayıcı olmaktadır. Sosyal kaygı ve görülmeme, yakından tanınmama, hatalarını açık etmeme, kusurlarını gizleme temeli bu noktada daha iyi anlaşılabilir. Beck ve Emery (2006), sosyal kaygıyı, girişken olmama, kaçınma temelinde açıklar. Bernieri (2001), artmamış kişilerarası duyarlılığın iletişim ve sosyal ilişkiler, duygusal aktarımlar için optimal olduğunu düşünür. Işık (2018), spor yapan grupta kaygı boyutunu daha düşük saptamıştır. Anksiyetenin KD bileşenlerinden biri olduğu düşünüldüğünde, çalışmamızda egzersiz yapan bireylerimizde yüksek KD beklememekteyiz. Katılımcılarımızda KD seviyesi ortalama düzeyde izlenmiştir.

5.3.2. Cinsiyet Değişkenine Göre KDÖ Puanlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Kadın ve erkeklere ait KDÖ puanları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak kadınların kişilerarası duyarlılığı, benzer aralıkta belirse de 3.4 puan daha yüksektir. Yüksek puan, daha yüksek KD anlamını taşır. Yurdakul (2018) da araştırmasında, kadın ve erkekleri aynı KD kategorisinde saptamıştır, ancak kadınların puanları, istatistiksel fark yaratmayacak şekilde daha yüksek belirmiştir. Erözkan (2004), araştırmasında erkeklerin kişilerarası duyarlılığını daha düşük düzeyde bildirmiştir. Snodgrass ve arkadaşları ise (1998), çalışmamızla paralel bulgular elde etmiş ve cinsiyete göre KD seviyesinin farklılaşmadığını saptamıştır. Demiray (2018) da cinsiyetler arasında KD düzeyinde anlamlı fark izlememiştir. Demir ve arkadaşları (2020), takım sporu ve bireysel spor yapanları incelediği araştırmasında, erkekleri daha fazla hakimiyet sahibi ve atılgan olarak algılamıştır. Kaygı boyutunda ve özerklik algısında cinsiyetler arası fark saptamamıştır. Kadınların diğerleriyle daha olumlu iletişim kurduğunu belirtmiştir

5.3.3. Egzersiz Gün Sayısı ve KDÖ ilişkin Bulguların Tartışılması

Haftalık egzersiz gün sayısı ile KD seviyeleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bir günden yedi güne değişen egzersiz gün sayısı, bireylerin diğer kişilerle olan ilişkilerinde, sevilme, reddedilme, eleştirilme, onaylanma endişesi, ayrılma kaygısı ile farklılaşmamaktadır. Tekin ve arkadaşları (2009), egzersizin dışadönüklüğü ve atılganlığı artırdığını, üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada ortaya koymuştur. Bu iki bileşen, KD öğelerindendir. Etzel ve Mears (2004), sosyal dışadönük tavır ve egzersiz arasında ilişki belirtir. Kaya (2018), yürüttüğü araştırmada düzenli egzersizin, bireylerin dışadönüklük özelliğini artırdığını saptamıştır. Sosyal atılganlık, diğerleriyle ilişki içindeyken endişelenmemek ve düşünce-duygu-tercihlerini, onay beklentisi olmadan ortaya koymak, yani kişilerarası duyarlılığın düşük seviyesi anlamını taşımaktadır. Araştırmamızda Kaya gibi öntest- sontest ile egzersiz etkisi yöntemsel olarak tercih edilmemiştir, farklı bir modeldir. Mollaoğulları ve Alptuğ (2013), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde atılganlık düzeyinde anlamlı fark saptamamıştır. Bireyler en az bir yıldır düzenli spor yapmaktadır ve şu ana ilişkin KD seviyelerini bilmekteyiz. Ancak analizlere göre egzersiz sıklığı, KD seviyesini farklılaştırmamaktadır. Kişilik özelliklerinin majör değişiklikler göstermediğini, belli ekseninde stabil seyrettiğini düşündüğümüzde de egzersiz sıklığına göre KD başkalaşmamaktadır diyebiliriz.

5.4. Beden Algısına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde BAÖ frekans analizi verilerine ilişkin bulgular ile cinsiyet ve egzersiz gün sayısı açısından BAÖ puanları tartışılmıştır.

5.4.1. Katılımcıların BAÖ Veri Dağılımına İlişkin Bulguların Tartışılması

Beden algısında vücut fonksiyonları, fiziksel yeterlilik hissi, beden bölümlerinin beğenilmesi ya da hoşnutsuzluğu temel alınmaktadır. Bireyler ağırlıklı olarak tüm bu niteliklere ilişkin olarak olumlu bir çıkarım yapmıştır.

5.4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre BAÖ Puanlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Cinsiyete göre beden algısının farklılaşmadığı görülmüştür. Güven ve Solmaz (2022) da araştırmasında cinsiyete göre BA düzeyinin etkilenmediğini paylaşır. Bu konuda pek çok farklı sonuç elde edilmiştir. Kadınların beden memnuniyeti konusunda sosyolojik, psikolojik dezavantajları olduğunu düşünen görüşler de hakimdir. Cinsiyetin beden algısını farklılaştırdığı yönünde görüş bildiren araştırmacılar da bulunmaktadır (Meneguzzo ve diğerleri, 2021): Kadın, erkek ve LGBTİ bireylerle yürütülen çalışmada, cinsiyetin ve cinsel yönelimin, beden memnuniyeti düşüklüğü yani olumsuz boyutta beden algısı ile ilişkisi görülmüştür. Vücut ağırlığının da bu algıda önemli rol oynadığı belirtilmiştir. Güzel de (2016), kadınların daha olumsuz BA seviyesine sahip olduğunu belirtir. Işık (2018), araştırmasında, spor yapan grupta cinsiyet değişkeni açısından BA'nın farklılaşmadığını görür. Literatürde cinsiyetin BA seviyesini başkalaştırdığını ya da değiştirmedikini belirten pek çok araştırma mevcuttur. Ancak araştırmamızda cinsiyete göre BA seviyeleri farklılaşmamış, hem kadın hem de erkeklerin beden memnuniyetleri yeterli düzeyde bulunmuştur.

5.4.3. Egzersiz Gün Sayısı ile BAÖ ilişkili Bulguların Tartışılması

Egzersiz gün sayısına göre bireylerin beden algısı seviyelerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Güven ve Solmaz (2022), benzer bulguya, Spor Bilimleri öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada ulaşmış ve egzersiz düzeyine göre BA seviyesinin anlamlı biçimde değişmediğini bildirmiştir. Bir başka çalışmada, vücut geliştirme çalışan bireylerde, BA düzeyi incelenmiştir. Vücut geliştirme sporunun sıklık ve yoğunluk gerektiren bir dal olduğunu bilmekteyiz. Bu egzersiz programının, bireylerin BA düzeyi üzerinde anlamlı katkısı düşünülmemiştir (Erdoğanoglu ve Tunç, 2020). Ancak Işık (2018), düzenli olarak spor salonunda çalışmanın, kadın ve erkeklerin, BA değerlendirmelerini daha olumlu etkilediğini açıklar.

5.5. Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu bölümde EBÖ-21 frekans analizi verilerine ilişkin bulgular ile cinsiyet ve egzersiz gün sayısı açısından EBÖ-21 puanları tartışılmıştır.

5.5.1. Katılımcıların EBÖ-21 Veri Dağılımına İlişkin Bulguların Tartışılması

EBÖ-21 ölçeği ve alt ölçek puanları ilerleyen bölümde sunulacaktır. Burada maddelerin frekansları, içeriklerin işaretlenme oranları incelenmiş ve tartışılmıştır.

Tolerans, bağımlılık tablosunda en temel kriterlerdendir. Yanıtlara ve yüzdelere baktığımızda, katılımcıların yalnızca %29'unun egzersiz şiddetini artırdığını, yarısından fazlasının egzersiz süresini yeterli, amacına uygun, tatmin edici algıladığını ve artırma düşüncesi içinde olmadıklarını görmekteyiz.

Geri çekilme boyutunda ise, ağırlıklı olarak, olumsuz duygulanımdan sakınmak, iyi hissetme beklentisi, endişeden ve gerginlikten uzaklaşmak hedefiyle egzersiz yapıldığı bildirilmiştir.

Kontrol eksikliği alt ölçeği, yine bağımlılık riskinde ilk dikkat edilen kategorilerdendir. Burada sıklığı (%22.7) ve süreyi (%18.6) kontrol edemediğini belirten katılımcı sayısı oldukça azdır.

Süreklilik alt ölçeği; hastalık halinde dahi egzersizi bırakmama ve sürdürme, sakatlığa rağmen sporu terk etmeme, fiziksel soruna rağmen devam etme maddeleriyle ölçülür. Katılımcılar bu maddelere %11.4-%25 dağılımında bağımlılık riski taşıyacak yanıt vermişlerdir. Burada kişi, zarar görmesinin algılandığı, zihinsel düzeyde daha büyük fiziksel soruna yol açacağına ilişkin farkındalık oluştuğu halde sporu kesmemektedir. Katılımcılarımızın yanıt düzey düşük olmakla birlikte, alt ölçek, yine önemli maddelerden oluşur.

Diğer faaliyetlerde azalma alt boyutu, işlevsellik yitimini karşılamaktadır. Sosyal ilişki kurmak yerine egzersiz yapmak, farklı bir roldeyken aklının egzersizle meşgul olması, yine % 12.5 ve %16.1 gibi egzersiz bağımlılık riski açısından düşük oranlarda işaretlenmiştir.

Zaman alt ölçeğinde katılımcıların %14.1 ve %18'i egzersiz için çok zaman harcadıklarını, serbest zamanlarını, fırsat yakaladıkları andaki süreleri, egzersiz yaparak doldurduklarını açıklamışlardır.

Planladığından uzun süre egzersiz yapmak, umduğu sürenin üzerinde sporla meşgul olmak, niyet alt boyutudur ve %13 gibi riske çok düşük biçimde açık bir oranla belirmiştir.

5.5.2. Cinsiyet Değişkenine Göre EBÖ-21 Puanlarının Karşılaştırılmasının Tartışılması

Kadın ve erkek olma değişkenine göre EBÖ-21 puan ortalamaları incelendiğinde: Erkekler daha yüksek puan almıştır. Aradaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır. Cinsiyete göre EB durumu farklılaşmaktadır. Arayıcı (2021), çalışmasında, kadınların EB puanı ortalamasını, erkeklerden anlamlı şekilde düşük olarak değerlendirir. Demir (2021) de, aynı sonuca ulaşır, erkekler, EB ölçek ortalamasında istatistiksel olarak kadınlardan anlamlı şekilde yüksek puan almışlardır. Yıldızçiçek (2019), erkeklerin EB puanını daha yüksek ölçek, cinsiyete göre fark olduğunu açıklar. Yıldırım ve arkadaşları (2017), cinsiyete göre, EB açısından farklılaşma bildirmemektedir. Karabıyık (2021), spor akademisi öğrencilerinde, EB ölçek puanında kadın ve erkekleri benzer oranlarda açıklamıştır. Araştırmamızla paralel sonuca işaret eden, erkeklerin egzersiz bağımlılığı belirtilerini daha yüksek düzeyde ölçen çalışmalar mevcuttur.

5.5.3. Egzersiz Gün Sayısı ile EBÖ-21 ilişkin Bulguların Tartışılması

Haftalık egzersiz gün sayısına göre, EB ölçeği verilerini analiz ettiğimizde istatistiksel olarak anlamlı bir fark görmedik. Bavlı ve arkadaşları (2011), haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini istatistiksel olarak anlamlı şekilde ölçmüşlerdir. Güven (2019) de benzer sonuçlar elde etmiştir. Haftalık süre ve EB'nin ilişkisini ortaya koymuştur. Karademir (2020), düzenli spor yapan erişkinlerle çalışmıştır. Yıllık egzersiz miktarına göre EB düzeyinde anlamlı farklılık saptamıştır. Yıldızçiçek (2019), EB ve egzersiz gün sayısını ilişkili görmüştür ancak çalışma grubunda profesyonel sporcular da yer almaktadır. Grubumuz uzun süredir düzenli egzersiz yapan kişilerden oluşmaktadır, ancak farklılaşma izlenmemektedir.

5.6. Katılımcıların Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanlarının Dağılımının Tartışılması

Bağımsız değişkenlere ait tüm ölçeklerden alınan puanların toplu şekilde görülebilmesi amacıyla SKÖ, KDÖ alt ölçekleri olan kişilerarası duyarlılık ve kaygı,

sosyal özgüven eksikliği ve atılgan olmayan davranışlar, BAÖ toplam puanları aynı tabloda tartışılmıştır.

Kişilerarası duyarlılık puanları, 39-116 aralığında bulunmakta ve ortalaması, yüksek kabul edilmeyecek bir puan olan, 76.96'ya denk gelmektedir. Yüksek puanlar artmış KD anlamını taşımaktadır. Otuz maddelik beşli likert tipinde, dört ters madde kodlamalı puanlama sistemine baktığımızda, genel ölçek değerlendirmesi KD seviyesinin “uygun değil-biraz uygun” dağılımının, “uygun değil” boyutuna yakındır. Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt boyutu, 17-66 dağılımındadır ve ortalaması 36.51'dir. En yüksek alt boyuttur. Burada on altı madde bulunur, en fazla ifade sayısı bu alt değişkendedir. Ayrılmak, yalnız kalmak, kurulan bağdan kopmak; en temel ve hatta arkaik ihtiyaçlarımızdan olan diğerleriyle sosyalleşme, duygusal yakınlığı sürdürme açısından ele alındığında, tedirginlik yaşama boyutunda yanıtlanmamıştır. Yeni tanışmalarda çekinmeden kendini tanıtmak, diğerlerinin değerlendirmesinden bağımsız biçimde özdeğer ve özsaygı edinmiş olma gibi pozitif boyutta anlamlılığa işaret etmektedir. Sosyal özgüven eksikliği alt boyutu, 9-29 dağılımındadır ve ortalaması 20.03'tür. En yüksek puan ortalamalı alt boyuttur. Burada yedi madde bulunur, ters kodlanan dört ifade bu boyuttadır. Ölçek toplam puanı “biraz uygun” maddesine yakındır. Burada sevileceğine, kabul göreceğine, yakından tanınmaktan rahatsız olmayacaklarına ve kaygı duymayacaklarına işaret eden bir puan karşılığı belirlemiştir. Atılgan olmayan davranışlar 7-33 puanlar arasında ölçülmüştür, ortalama puan 20.41'dir. Yedi ifadeden oluşur, “biraz uygun” seçeneğine denk geldiği düşünülebilir. Yüksek bir puan anlamı bulunmamakta, katılımcıların pasif bir yapı taşıdığı, kendini ortaya koymadığı, diğerlerinin varlığına, düşüncesine, tepkisine karşı uygucu davranışta kaldıkları anlamına gelmemektedir. Bir araştırmada, kadınların kişilerarası duyarlılığı, aynı kategoride olsa da bir miktar daha yüksek bulunmuştur. Sosyal özgüven eksikliği alt ölçek ortalaması, kişilerarası duyarlılık puanından yüksektir ve en düşük puan, atılgan olmayan davranışlara aittir (Yurdakul, 2018). Riykman ve arkadaşları (1997) da atılganlık, sosyal özgüven ve sporun ilişkisini savunur. Bulut (2021), çalışmasında, kişilerarası duyarlılık seviyesinin, psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Kendini algılama düzeyini ölçtüğümüz SKÖ puanları 31-108 dağılımına yayılmış, 87.94 ortalamasıyla belirlemiştir. Ölçek altılı likert tipindedir ve on sekiz maddeden oluşur. Bu ortalama bir ifade için 5 boyutunda yani oldukça olumluya denk gelecek

anlama işaret eder. Kişiler kendilerini yeterli, becerikli, sevilen, aktif, dışadönük, kabul edilmiş, sabırlı, sevecik, hak arayıcı niteliklerle tanımlamışlardır. İnsan ruhu varoluşsal olarak yetiler, güçlükler, geliştirilebilir nitelikler taşır. Bu özbebildirim ölçeğinin olumsuz boyutta kalan ifadeleri, bireyin kendiyle ilgili kabule direnç göstereceği çarpıcı yönde negatif özellikleri belirtir. İnsan doğası bir miktar sağlıklı boyutta narsisistik nitelik, egosantrik özellik barındırır. Bu faktörleri düşündüğümüzde, bütünlüklü bir kendilik algısı içinde olumlu boyutta bulunması şaşırtmamaktadır. Ölçeklerin güvenilirlik katsayıları istenen düzeydedir, basıklık ve çarpıklık oranları önerilen sınırlardadır, veri setini bozacak olumsuz bir dağılım söz konusu değildir. Sonuca ilişkin şüphe bu nedenle fazla mümkün görünmez. Yıldızçiçek (2019), düzenli şekilde fitness çalışan, profesyonel grubun da kabul edildiği EB bireylerde özyeterlilik seviyesinin daha yüksek olduğunu gördü. Düzenli spor yapan bireylerde kendini yeterli biçimde algılama eğilimi sıklıkla yüksek görülmektedir. Bireyin kendini tanınması, durum ve koşulları kontrol altına alabilmesi ve pozitif boyutta algıladığı kendiliğini, başarılı olacak şekilde değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Işık (2018), düzenli şekilde spor yapanlarda benlik saygısının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kendini kabul, özdeğer ve olumlu benlik imgesiyle ilişkili olan özsaygı, egzersiz düzeyine pozitif yanıt verir. Ender (2004), kronik hastalığı olmayan kontrol grubuna ilişkin analizlerde, SKÖ ortalama puanını 84.67 olarak paylaşır. Olumlu boyutta bir kendilik algısı düzeyine denk gelir. Katılımcılarımızla yakın puanlar elde edilmiştir. Özdemir (2014) lise öğrencilerinde benlik ve KA çalışmıştır. SKÖ puan dağılımı 18-108 aralığındadır ve puan ortalaması 69.51'dir. Egzersiz yapanlarda benlik kavramının ve kendini algılamanın daha olumlu boyuta yükseldiğini ifade eder (benlik kavramı ve SKÖ puanı yükselir) %34.9 oranındaki katılımcı kişilerarası ilişkilerde sorun yaşamaktadır. Bu öğrencilerin hem kendilik algıları hem de benlik kavramları daha düşük izlenmektedir. Vücut ağırlığıyla benlik kavramını ilişkili görmemiştir.

Beden algısını ölçtüğümüz BAÖ puanı, 40- 142 dağılımda olup ortalaması 84.50'dir. Kesme puanı 135 kabul edilir, 135 ve üstü puan olumsuz BA anlamı taşır. Katılımcılarımızın beden memnuniyetleri 40 maddelik beşli likert tipindeki bu ölçekte iki yani "oldukça beğeniyorum" anlamıyla örtüşür. Beden memnuniyeti yüksek bir grup olarak belirmiştir. Gür (2020), çalışmasında 213 kadın katılımcıyla BA ve başka parametreler araştırmıştır. 65-200 puan dağılımında yanıt veren gönüllülerin BAÖ

puan ortalaması 145.32'dir. Artan puan, düşük beden memnuniyetine işaret eder. Grubumuzun BA memnuniyeti olumlu boyuttadır, araştırma sonuçları farklılaşmıştır. İçingür (2019), kadın ve erkeklerdeki beden algısını çalışmamızdan farklı bir ölçekle ölçmüştür. Grubunda %35 oranında spor yapma davranışı belirtir, %13 kardio, %22 ağırlığında pilates yapan katılımcı mevcuttur. Ancak katılımcıların normal BKİ sahibi olmalarına rağmen, yarıdan fazlasının bedeninden hoşnut olmadığı, hatalı beden algısına sahip oldukları görülmüştür. Işık (2018), düzenli spor yapmayan bireylerde BAÖ ortalamasını 78.83, düzenli spor yapan bireylerin BAÖ ortalamasını 72.12 olarak ölçmüştür. Prichard ve Tiggaman (2008), fitness salonunda egzersiz yapma davranışının, farklı yerde yapmaya oranla, beden imajıyla daha fazla ilişkili olduğunu düşünür. Kardio çalışmalarına katılmanın, beden saygısıyla negatif yönde ilişkisi olduğunu gösterirler. Daha düşük efordaki yoga katılımı, fitness ve kardioya göre daha az kendini nesneleştirme ile ilgili görüldü. Görünüş amaçlı nedenin, bedene saygıyla, kendini nesneleştirmeyeyle bağlantılı olduğunu ifade ettiler. Görünüm kaygısı ve aranan beden imajı, beden memnuniyetini ve saygısını olumsuz etkilemektedir. Edlund ve diğerleri (2021), kadınlarda daha fazla beden hoşnutsuzluğu bildirdi. Kompulsif tarzda yapılan egzersiz ve düşük beden memnuniyetini, depresyon semptomlarıyla ilişkili buldular. Kör (2019), üniversite öğrencisi 196 kadınla yürüttüğü araştırmasında, BA puan dağılımını 80-200 aralığında buldu, BAÖ ortalama puanı 143 idi. Kesme noktasının üstünde ve olumsuz boyutta beden değerlendirme sürecine işaret etmektedir.

5.7. Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutları Ortalama Puanlarının Dağılımının Tartışılması

EBÖ-21 ölçek puanı, alt ölçek ortalamaları ve egzersiz bağımlılığı düzeylerine baktığımızda, grubun %1 bağımlılık açısından riskli (n=2), %45.6 (n=88) bağımlı olmayan semptomatik, %53.4 (n=103) bağımlı olmayan asemptomatik olarak dağıldığını görmekteyiz. Toplumda egzersiz bağımlılığı yaygınlık oranı, çalışmalarda oldukça farklı oranlarla belirtilir. Szabo ve Griffiths (2007), %3,6 olarak bildirir. Ancak düzenli egzersiz yapanlar arasındaki araştırmalarda daha değişken sonuçlar çıkabilir, gruba özgü nitelikler söz konusu olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda farklı EB oranlarıyla karşılaşmalar olmuştur. Polat ve Şimşek (2015), spor merkezlerinde çalışma yürütmüş ve bağımlı egzersiz düzeyini %13.6, asemptomatik

grubu %21.4, semptomatik düzeyi %64.8 olarak ölçmüştür. Uzun (2020), Spor bilimleri öğrenci kadın ve erkeklerle çalışmış, %8,8 asemptomatik, %64,7 semptomatik, %6,6 bağımlılık riskli EB düzeyine ulaşmıştır. Arayıcı (2021) da düzenli biçimde egzersiz yapanlarla çalışmış, %4.4 bağımlılık riski taşıyan, %70.7 semptomatik, %24.9 asemptomatik olarak bildirmiştir. Farklı bir çalışma, en az 24 aydır spor merkelerine düzenli katılım sağlayanlarla yürütülmüştür. %7.4 bağımlılık riski, %67.85 semptomatik düzey, %24.75 asemptomatik düzey sonucuna ulaşmışlardır (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011). Karademir (2020), düzenli egzersiz yapan 410 erişkinle gerçekleştirdiği çalışmada %6.8 oranında bağımlılık riski taşıyan bireye ulaşmıştır. Ağırbaş ve diğerleri (2019), lise öğrencileriyle EB düzeyi üzerine çalışmış ve %9.2 bağımlılık riski, %27.1 semptomatik, %63.8 asemptomatik düzey ölçmüştür. Sadıq (2018), kickboks, taekwondo ve muaytai sporcularıyla yaptığı araştırmasında; %13.5 bağımlılık riski, %3.5 asemptomatik düzey, %83 semptomatik düzey bildirmiştir. Veteran sporcuların EB düzeyi oranlarına yönelik bir çalışmada (İskender,2021); %1.47 bağımlı, %40.10 asemptomatik, %58.4 semptomatik katılımcı saptanmıştır. Spor bırakan profesyonel gruba ait bu bağımlılık riski oranı, katılımcılarımızın yüzdesiyle örtüşmektedir. Sucular (2020), %4.9 bağımlı, %46 semptomatik, %49 asemptomatik oranla karşılaşmıştır. Uz (2015), en az iki yıldır spor yapan grupla çalışmış ve %1.6 bağımlılık riski, %84.3 semptomatik, %14.2 asemptomatik düzey ölçmüştür. Bağımlılık risk oranı yaklaşık sonuçlar olarak görülmektedir

Grubumuzun EBÖ-21 ortalama puanı 48.32'dir. Katılımcılar 21-117 puan dağılımındadır. Katra (2021) da benzer sonuç yakalamış düzenli egzersiz yapan bireylerde EB ortalama puanını 53 olarak ölçmüştür. Alt ölçekleri değerlendirdiğimizde: 3-18 puan dağılımındaki Tolerans alt boyutunda, katılımcıların 7.71 puan aldıkları görülmektedir. Geri çekilme, 3-18 puan dağılımındadır, 8.70 alt ölçek puanıdır. Süreklilik boyutunda, 3-18 puan aralığındaki katılımcıların puanı 6,32'dir. Kontrol eksikliği boyutu da 3-18 genişliğindedir, 6.71 alt ölçek puanıdır. Diğer faaliyetlerde azalma 3-17 aralığında yanıtlanmıştır, alt ölçek puanı 5.64'tür. Zaman alt ölçeği 3-18 dağılımındadır, 6.46 olarak ölçülmüştür. Niyet boyutu 3-18 aralığındadır ve 6.75 alt ölçek puanıdır. Alt ölçek puan toplamalarına ek olarak ölçek ortalamaları: Tolerans 2.57, geri çekilme 2.9, süreklilik 2.1, kontrol eksikliği 2.2, diğer faaliyetlerde azalma 1.88, zaman 2.15, niyet 2.25 'tir. Ölçek alt

ölçek toplam puanıyla hesaplanmıştır ancak bazı yayınların karşılaştırmasını yapabilmek amacıyla alt ölçek ortalamaları eklenmiştir. Paksoy (2021), farklı bir ölçekle çalışmış ancak EB düzeyinin tolerans boyutunda, erkekler lehine anlamlı sonuç elde etmiştir. Sosyal ilişkilerin azaltılması-ertelenmesi ve EB arasında da anlamlı bağ bulmuştur. En yüksek puan geri çekilme, ardından tolerans, niyet sıralamasıyla belirirken en düşük ölçek ortalaması diğer faaliyetlerde bozulma boyutundadır. Sosyal işlevselliğin zarar görmesiyle denk düşecek niteliktedir. Ancak yine de tüm alt boyut ortalamaları “nadiren” ifadesine denk düşmektedir. Polat ve Şimşek (2015), geri çekilme ortalamasını kadınlarda 3.12, erkeklerde 3.26 ölçek. Devamlılık yine kadın/erkek oranına göre 2.26/2.21, tolerans 3.58/3.04, kontrol kaybı 2.74/2.79, diğer aktivitelerin azalması 2.54/2.49, zaman 3.15/2.69, niyet etkisi 2.92/2.56’dır. Yalnızca geri çekilme alt parametresinde cinsiyete göre farklılaşma yakalamışlardır. Katılımcılarının EB puanları grubumuzdan yüksek olarak belirlemiştir dolayısıyla bağımlılık riski taşıma oranını da çalışmamızdan oldukça yüksek, %13.6 oranıyla açıklamıştır.

Uzun (2019), Spor bilimleri öğrencileriyle yaptığı çalışmada devamlılık puanını 10.28, tolerans puanını 11.45, geri çekilme alt boyutunu 11.20, kontrol eksikliğini 10.68, zaman ve egzersiz tercihi boyutunu 31.17 olarak açıklar. Bu çalışmada da profesyonel sporcular ya da profesyonel sporcu adayları yer aldığı için ölçek puanlarımızdan oldukça yüksek değerler elde etmişlerdir. Bu çalışmada bağımlılık riski taşıyan grubu %24.5 olarak açıklamıştır.

Toplumda EB görülme sıklığına ilişkin çok farklı bildirim mevcutken araştırmalarda bire bir benzerlik beklememekteyiz; ancak sporu sağlık amaçlı yapıyor olmak ile profesyonelliğe aday nitelikte yapıyor olmak eş değildir.

5.8. Asemptomatik ve Semptomatik Egzersiz Bağımlılığı Düzeyindeki Katılımcıların Sosyo-Demografik Bulguları ve Spor Yapma Özelliği Oranlarının Tartışılması

Egzersiz bağımlılığı düzeyine göre, katılımcılarımızı semptomatik ve asemptomatik puan aralığında ikiye ayırdığımızda, sosyo-demografik bulgulara ve spor alışkanlıklarına, egzersiz yapma durumlarına ilişkin, anlamlı derecede farklılaşmayan frekanslar aşağıda değerlendirilmiştir.

5.8.1. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Sosyo-Demografik Bulguların Tartışılması

Semptomatik düzeydeki bireylerde özel sektör ve diğer sektörlerde çalışanların oranı %50 iken, asemptomatik grubun %60 seçimi, devlet memurluğudur. Asemptomatik grupta sigara kullanımı %21.4 ile, diğer gruptan fazladır. Semptomatik grubun evli birey oranı daha düşük (%54.5), bekar (%29.5) birey oranı daha fazla, boşanmış kişi oranı (%9.1) daha düşüktür. Bu yüzdeler ki kare testinde anlamlı bir farklılaşma sunmamaktadır ancak ufak da olsa oran değişiklikleri semptomatik ve asemptomatik grup içinde mevcuttur. Asemptomatik grubun evli birey oranı daha yüksektir. Sosyalleşmek, rolleri yerine getirmektense sporla meşgul olma halini seçmenin bir bağımlılık ölçütü olduğunu bilmekteyiz. Daha fazla egzersiz süresi, şu an direkt bağlantı kuramıyor olsak da muhtemel sebepler arasında yer alabilir. Daha fazla spor yapan semptomatik grubun sağlığına daha çok özen göstermesi, vücut dengesini koruyucu tarzda yaşaması, sigara kullanım oranının daha düşük belirmesi de bütünsel bakış içinde olasıdır. Egzersiz bağımlılık düzeyi ve sahip olunan işin niteliği arasında bir yorum yapacak veriye sahip değiliz ancak şunu söylemek mümkündür: İstatistiksel fark görülmemekle birlikte, asemptomatik düzeyde belirti veren grup daha stabil bir iş düzeni sürdürmektedir.

5.8.2. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Spor Yapma Durumuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Katılımcılarımızın EB düzeyine göre geçmiş ve şimdiki spor alışkanlıklarını incelediğimizde:

Semptomatik grubun geçmişte %29.5 koşu, %46.6 salon sporu ile ilgilendiğini görüyoruz. Bu iki spor dalı da spora bağlılık davranışı ve disiplin gerektiren branşlardır. Bu oranlar asemptomatik düzeyin yüzdelerinden yüksektir ancak yapılan ki kare testinde anlamlı sonuç çıkmadığı için yalnızca yüzde verileri sunulmuştur. Daha düşük bir eforla yapılan; ancak direnç gücüne baktığımızda, ciddi anlamda hazırbulunuşluk ve dayanıklılık gerektiren pilates, asemptomatik grupta daha fazladır (%44.7). Güncel koşu ve salon oranı, semptomatik grupta, diğerinin iki katı belirilmiş, yüzme daha fazla ölçülmüş (%22.7), takım sporları da daha yüksek oranda işaretlenmiştir (%15.9). Günlük egzersiz süresinde belirgin farklılık vardır;

asemptomatik düzey ağırlıklı olarak günlük bir saat sporu tercih ederken, semptomatik düzey, iki ve üstü günlük egzersiz süresinde daha yüksek izlenmiştir (%40.9). EB puanına göre kategorize edilen katılımcılarımızda spor sıklığı, bağlılığı, antrenman yoğunluğu gibi konularda daha zorlayıcı branşların semptomatik grupta yoğunlaşması şaşırtmamaktadır.

5.8.3. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyine Göre Farklılaşan Sosyo-Demografik Özellikler ve Spor Yapma Durumu Bulgularının Tartışılması

Cinsiyete göre semptomatik ve asemptomatik egzersiz bağımlılığı düzeylerini karşılaştırdığımızda farklılaşma görmektedir. Semptomatik grupta kadınlar %53.4 iken asemptomatik grupta %75.7 oranındadır. Erkeklerin bağımlılık risk düzeyi, daha yüksek belirmiştir. Sadıq (2018), kadınlarda %79, erkeklerde %88 semptomatik düzey ölçmüştür. Katra (2021), araştırmasında farklı sonuca ulaşmış, egzersiz bağımlılığı puan ve alt ölçeklerinde, cinsiyete göre farklılaşma olmadığını bildirmiştir. Uzun (2020), Spor bilimi öğrencilerinde, cinsiyete göre EB düzeyinde farklılaşma görmemiştir. Karademir (2020), EB düzeyinde cinsiyete ilişkin anlamlı bulgu elde etmemiştir. Cicioğlu ve arkadaşları, kadınların anlamlı şekilde daha düşük EB puanına sahip olduğunu düşünür. Elit sporcularda erkekler 26.22 puan, Spor Bilimleri öğrencilerinde ise 6.87 gibi bir puan farkı elde etmiştir. İskender (2021), semptomatik egzersiz düzeyinde, araştırmamızla paralel şekilde, erkek yüzdesini daha yüksek (%73.22) saptamıştır. Ancak asemptomatik EB düzeyini de erkeklerde daha yüksek ölçmüştür (%63.41). Karabıyık (2021) ise EB düzeylerinde, yani alt ölçek ve toplam ölçek puanında, cinsiyete ilişkin bir farklılık görmemiştir.

Güncel olarak spor salonunda çalışma değişkenine göre EB düzeyini incelediğimizde, anlamlı farklılık oluşmaktadır: Semptomatik düzeyde %59.1 (n=52) salonda çalışmayan, %40.9 (n=36) salonda egzersiz yapan birey oranı, asemptomatik düzeyde ise %85.4 (n=88) salon çalışması yapmayan, %14.6(n=15) salon çalışması yapan birey oranı yakalamakta ve istatistiksel olarak farklılaşma saptamaktayız. Ancak Lichtenstein ve arkadaşları (2017), salon sporu yapanlar ile takım oyuncuları arasında EB açısından farklılığa rastlamamıştır. Salon çalışması, egzersiz süre ve sıklığı açısından pek çok spor branşına oranla yoğunluk gerektirmektedir. Bu nedenle

bağımlılık riski açısından daha yüksek ölçek puanı almaları şaşırtan bir sonuç değildir.

Egzersiz bağımlılık düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma saptanan bir diğer değişken, günlük egzersiz süresidir. Semptomatik grupta günlük üç saat ve üstü egzersiz süresi %6.8 (n=6), iki saat %35.2 (n=31), bir saat yüzdesi ise %58 (n=51)'dir. Asemptomatik grupta, günlük üç saat ve üstü %5.93 (n=6), iki saat %17.47 (n=18), bir saat %76.6 (n=79) olarak belirlemektedir. Bir saat egzersiz süresi her iki EB düzeyinde de ağırlıklı orandır, ancak iki saat ve üstü günlük egzersiz süresi, EB düzeyi açısından daha yüksek puan alan semptomatik grupta daha fazladır. Haftalık egzersiz süresindeki fazlalığın semptomatik ve asemptomatik grupta farklılaştığı Bavlı ve arkadaşlarının çalışması ile yaklaşık sonuç elde etmekteyiz (Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011). EBÖ-21 maddelerinde ve alt ölçeklerinde, zaman, niyet, kontrol eksikliği, diğer faaliyetlerde azalma gibi alt boyutları da düşündüğümüzde, asemptomatik düzeyin günlük egzersiz süresinin daha az olması, tahmin edilebilecek bir sonuçtur.

5.9. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ve Alt Boyutları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Beden Algısı Ölçeği Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyonların Tartışılması

Egzersiz bağımlılığı, kendini algılama, bedeni algılama ve kişilerarası duyarlılık, atılgan olmayan davranışlar, sosyal özgüven eksikliği, kişilerarası kaygı ve duyarlılık puanlarının elde edildiği ölçekler ve alt ölçekler, aralarında ilişki olup olmadığını anlamak amacıyla korelasyon analizine tabi tutulmuştur ve bulgular aşağıda değerlendirilmiştir.

EBÖ-21 ölçeğinden elde edilen puanlar ile, KD ölçeği, KDÖ iki alt ölçeği (sosyal özgüven eksikliği, atılgan olmayan davranışlar) BAÖ ve SKÖ arasındaki korelasyon analizlerinde, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Bireyin egzersiz bağımlılığı seviyesi, kendini olumlu şekilde algılama, pozitif bir benlik kavramı oluşturma, kişilerarası ilişkilerde uyumu bozacak nitelikte hassasiyet düzeyi, beden memnuniyeti, bedenini olumlu algılama durumu ile istatistiksel olarak anlamlı değildir. Grubumuzun KD seviyesi de uyumlu, yüksek olmayan puan ortalamasına denk gelmektedir. Bireyin kendini, bedenini algılayışı, bu yüksek kabul

ve pozitif algı içinde diğerleriyle içten ilişki kurması, tamamlayıcı özellikler olarak değerlendirilebilir. Kişilerarası duyarlılığa ait olan atılman olmayan davranış ve sosyal özgüven eksikliği boyutlarında da katılımcılarımızın yanıtları, uyumu yakalayan karşılığa denk gelmektedir. Bedene özen gösteriyor olma, düzenli biçimde en az bir yıldır spor yapıyor olma, egzersiz bağımlılığı belirtisi taşıyor olma ya da olmama etkenlerinin arasında bir ilişki görülmemektedir.

Yalnızca, KD ölçeğinin bir alt boyutu olan, kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği puanları, doğru yönde, zayıf derecede anlamlı ilişki içinde görülmüştür. Egzersiz bağımlılığı ölçeğine ilişkin puan arttıkça, kişilerarası kaygı ve bağımlılık puanı da artış göstermektedir. Alt ölçek puanı, ortalama aralıkta kabul edilmektedir. Bu zayıf ilişkiyi güçlü biçimde yordamak hata olacaktır. Bireylerin hakkımızdaki duygularına, düşüncelerine, bizi nasıl algıladıklarına ilişkin, iletişimi ve etkileşim niteliğini bozmayan hassasiyet, sağlıklı boyut olarak kabul edilir. Ancak veda anlarında kaygılanmak, reddedilmeye yönelik tedirginlik, eleştirilme endişesi taşımak, ait olmama endişesiyle görüşünü gizlemek, ortamın kuralına uymak, değerimizi büyük ölçüde başkalarının bize ilişkin düşünce duygularından oluşturmak, yüksek bir kişilerarası kaygı ve bağımlılık seviyesidir. Kişilerarası duyarlılık düzeyi ciddi anlamda artacaktır. Bireyin özerkliği, spontanitesi, otantik doğası bozulacak, kişi hem kendine hem dış dünyaya sosyal ve psikolojik uyum yetisinde yetersiz kalacaktır. Katılımcılarımızda bu tabloya rastlamamaktayız. Ancak insan ruhunun en temel varoluşsal kaygılarından biri olduğunun farkındayız. Ölçek oranlarına baktığımızda, sağlıklı boyutta bir kişilerarası kaygı düzeyi görmekteyiz. Artmış belirti düzeyine rastlamamaktayız.

Alan çalışmalarında, araştırmamızda yer alan bu bağımsız değişkenler, birbirini etkiler biçimdedir ve ilişki içindedir. Akande (2000), benlik saygısı, atılmanlık ve egzersiz ilişkisi arasında pozitif ilişki düşünür. Downey ve Feldman (1996), KD ve benlik saygısını ilişkili görür. Knapen ve arkadaşları (2005), hareketin, olumlu kendini algılama ve özsaygıyı geliştirdiğini savunur. Benlik saygısı ve atılmanlık, doğru orantılı kavramlardır (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013). Özdemir (2014), egzersiz varlığında bireylerin daha pozitif bir benlik oluşturduğunu, kendisini daha olumlu boyutta algıladığını, sosyal ilişkilerinin iyileştiğini ve ilişkisel sorunlarının azaldığını düşünür. Yani olumlu kendini algılama, olumlu beden algısı, düşük kişilerarası duyarlılık ve aralarındaki bağ üzerine çalışmalar mevcuttur. Bilgin

(2020), kadın ve erkeklerden oluşan 253 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada, kişilerarası duyarlılığa ait bir parametre olan, kişilerarası kaygı ve bağımlılık boyutunun, psikolojik sağlamlık ile negatif yönde ilişki içinde olduğunu görmüştür. Kişilerarası kaygı ve bağımlılığın, psikolojik sağlamlığı %19 oranında yordadığını bildirir. Psikolojik sağlamlık ve sosyal özgüven eksikliği arasında ilişki saptamamıştır. Ölçeklerin genel değerlendirmesine baktığımızda, kendini olumlu biçimde algılayan, bedeninden hoşnutluk duyan, kişilerarası ilişkilerde sağlıklı boyutta duyarlılık taşıyan katılımcılarımızın sonuçları örtüşmekte, psikolojik örüntü açısından tutarlı görünmektedir.



Sonuç ve Öneriler

Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kendini algılama seviyesi ilişkili değildir. Bireylerin asemptomatik ve semptomatik düzeydeki EB ile, kendini olumlu ya da olumsuz boyutta algılıyor oluşu, olumlu ya da olumsuz benlik algısı edinmiş olması arasında ilişki yoktur.

Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kişilerarası duyarlılık seviyesi ilişkili değildir. Bireylerin asemptomatik ve semptomatik düzeydeki EB ile, kişilerarası duyarlılık seviyesi arasında anlamlı ilişki yoktur.

Egzersiz bağımlılık düzeyi ile kişilerarası kaygı ve bağımlılık düzeyi ilişkilidir. Bireylerin asemptomatik ve semptomatik düzeydeki EB ile kişilerarası duyarlılık ölçeğinin alt boyutu olan, kişilerarası kaygı ve bağımlılık parametresi arasında, doğru yönde, zayıf düzeyde anlamlı korelasyon görülmüştür.

Egzersiz bağımlılık düzeyi ile sosyal özgüven eksikliği düzeyi ilişkili değildir. Bireylerin asemptomatik ve semptomatik düzeydeki EB ile, sosyal özgüven eksikliği arasında anlamlı ilişki yoktur.

Egzersiz bağımlılık düzeyi ile atılgan olmayan davranış düzeyi ilişkili değildir. Yapılan analizlerde, EB ve atılgan olmayan davranış arasındaki korelasyon, istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Egzersiz bağımlılık düzeyi ile beden algısı seviyesi ilişkili değildir. Bireylerin asemptomatik ve semptomatik düzeydeki EB ile, bedenini olumlu ya da olumsuz boyutta algılıyor oluşu, düşük ya da yüksek beden memnuniyeti arasında anlamlı ilişki yoktur.

Ayrıca, analizler sırasında, asemptomatik egzersiz bağımlılık düzeyi ve semptomatik egzersiz bağımlılık düzeylerine göre; cinsiyet, günlük egzersiz süresi ve salon sporu yapma davranışı arasında, istatistiksel açıdan anlamlı fark elde edilmiştir:

*Cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı düzeyi, anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Kadınların EB belirtisi hem genel ölçek puanında hem de EB düzeyi açısından erkeklere oranla daha düşüktür. EB düzeyi açısından daha yüksek puan alan semptomatik grupta, erkek katılımcı oranı daha yüksektir. Asemptomatik grupta ise kadın katılımcı oranı daha fazladır.

*Salon sporu yapıyor olma değişkenine göre, egzersiz bağımlılığı düzeyi anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Güncel olarak salon sporu yapanlarda semptomatik düzeyde EB oranı daha yüksek bulunmuştur.

*Günlük egzersiz süresine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi, anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. İki saat ve üstü günlük egzersiz süresi, semptomatik EB düzeyinde daha fazla belirlenmiştir.

Cinsiyete ilişkin farklılık, başka çalışmalarla da incelenmesi gereken bir bulgudur. Alanda cinsiyet ve egzersiz bağımlılığına ilişkin pek çok farklı veri mevcuttur. Grubun özellikleri, yapılan sporun türü, sosyodemografik özellikler, hatta sosyolojik parametreler bu konuda sonuçları farklılaştırabilmektedir.

Spor salonunda çalışıyor olmak, egzersiz bağımlılık düzeyine göre anlamlı bir farklılık yaratmıştır. Alan araştırmalarında da fitness, vücut geliştirme ve salon sporu yapanlarda egzersiz sıklığı, şiddeti, günlük süresi ve haftalık saatine ilişkin olarak, diğer türlerden daha yoğun bir program belirtilmiştir.

Pek çok katılımcı, günlük bir saat egzersiz süresini yeterli bulmaktadır. Günlük iki saat ve üstü süre ciddi bir efor ve egzersiz bağımlılığı gerektirir. Burada, rutine dönmüş, stereotipik tarzda egzersiz de düşünülebilir. Belli set, belli sayı, belli vücut bölgesini tamamlamadan egzersizi bitirmemek de bir bağımlılık yordayıcısı olabilir.

Kişilerarası ilişkilerdeki kaygı, varoluşsal olarak arkaik anlama sahiptir. Biyo-psiko-sosyal bir canlı olan insanın, bütünlüklü gelişmiş kendiliğine rağmen, tek başına var olması, diğerlerinden gelecek tepkilere duyarsız kalması, tepkilerini tümünden görmezden gelmesi, mümkün değildir. Sağlıklı aralığa denk geliyor oluşuna rağmen, yeni alan araştırmalarının sürmesi önerilmektedir.

Alanda yürütülecek çalışmalara katkı sunması, egzersiz bağımlılığının daha iyi anlaşılan bir davranışsal bağımlılık olarak konumlanması, ruh sağlığı ve yardım hizmeti sunan meslek gruplarına ve kendini anlama motivasyonu ile yol almak isteyen egzersiz gönüllüsü bireylere ışık tutması dileğiyle.

Kaynaklar

- Adams, J. (2009). Understanding Exercise Dependence. *Journal Of Contemporary Psychotherapy* 2009, 39(4), 231.
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415-437.
- Ağırbaş Ö, Koç Y., Ağgön E, Gün A., Tatlısu B, Yıldızhan Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:21, Sayı:2, Haziran 2019*.
- Akande, A., Van Wyk, C., Osagie, J.E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enhancement of health. *Journal article by Education, Vol. 120*
- Akay, Ş. O. (2019). Sosyal Medya Paylaşımlarının Kişisel Beslenme Alışkanlıklarına Ve Beden Algısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akkaya, G. (2022). Düzenli Egzersiz Yapan Kadınların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Hitit Üniversitesi*.
- Akman, G. (2019). Fazla Kilolu Obez Bireylerde Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumuyla İlişkisinin İncelenmesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aktaran, A. K. (2018). The Relationship Between Body Image and Self Compassion in University Students. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Alagül, Ö. (2004). Farklı Spor Branşlarındaki Sporcuların Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi (yüksek lisans tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Aldan, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi, Bursa*. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/handle/11452/2034> adresinden erişildi.
- Altıntaş A, Aşçı F.H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi 2005; Cilt: III Sayı: 3*.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Fourth edition (DSM-IV). Washington: American Psychiatric

Associaton.

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The Relationships Between Behavioral Addictions and The Five-factor model of personality. *Journal of behavioral addictions*, 2(2), 90-99.
- Anlı, G. (2017). Boyun eğici davranışları azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı psikoeğitim programının kişilerarası duyarlılık, öfke ve düşmanlık üzerine etkisi.Üzerine Etkisi. Sakarya Üniversitesi.
- Anlı, G. (2018). Kişilerarası Duyarlılık ile Internet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(1): 103-118.
- Arayıcı,S.G.(2021). Çocukluk Çağı Travmatik Deneyimleri, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Egzersiz Bağımlılığı Üzerindeki Etkisi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aslan,.(2021).Narsistik ve Mükemmeliyetçi Kişilik Özelliklerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Beden İmgesi ile İlişisinin İncelenmesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.js>
- Arslangiray,N.(2013). Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Toplumsal Cinsiyet Roller. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aşçı F.H. Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Hacettepe J Sport Sci*. 2004;15(1):39-48.
- Aydın,A.,Hiçdurmaz, D. (2017). Klinik Hemşirelerinin Kişilerarası Duyarlılıkları ile İlişkili Faktörle. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 14(2), 131–138. doi:10.5222/head.2017.131.
- Aydın,Y.(2015). Alkol Ve Madde Bağımlılığında Beden Algisi,Benlik Saygisi Düzeyleri Ve SosyalFobi Görülme Sıklığı : KarşılaştırmalıBir Çalışma (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Ayduk, O.,Downey,G.,Testa,A. Yen, Y.,& Shoda,Y.(1999). Does Rejection Elicit Hostility in High Rejection Sensitive Women? *Social Cognition*, 17, 245-271.
- Ayduk, Ö. (1999). Impact of Self-Control Strategies on The Link Between Rejection Sensitivity and Hostility: Risk Negotiation Through Strategic Control
Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering,

Vol. 60.

- Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2019). Psychological Risk Factors For Exercise Dependence. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-12.
- Badau, D. ve Badau, A. (2018). Identifying the Incidence of Exercise Dependence Attitudes, Levels of Body Perception, and Preferences for Use of Fitness Technology Monitoring. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2614. doi:10.3390/ijerph15122614
- Bahtiyar, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Karşılaştırma, Sosyal Medya Tutumu ve Beden İmgesi İlişkisinin İncelemesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 8(2), 23–38.
- Baumeister RF, Campbell JD, Krueger JI ve ark. (2003) Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychol Sci in The Public Interest*, 4(1): 1-44.
- Banfield, S. & McCabe, M.P. (2002) An Evaluation of the Construct of Body Image. (s.373- 393).
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E. ve Doğanay, A. (2011). Investigation the Effects of Participation Regular Exercise. *Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi*, 13(2), 150–153.
- Bayram, D. (1999). Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*. [http://genclikbirikimi.org/kunye-4312-adresinden ulaşlmıştır](http://genclikbirikimi.org/kunye-4312-adresinden-ulaşlmıştır).
- Beck, A. T., Emery, G. and Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. a Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Ben, S.(2017).İstanbul’da Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Anksiyete Düzeyleri ile Beden Algısı Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Sosyal Görünüş KaygısıArasındakiİlişkiniİncelenmesi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics,Z.(2012).Exercise ddiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417.
- Bernieri F. (2001). Toward a taxonomy of interpersonal sensitivity. *Interpersonal sensitivity: theory and measurement*. Mahwah,J., Lawrence Earlbaum

Associates.

- Bilgin, O. (2020). Relationship Between Interpersonal Sensitivity and Psychological Resilience. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12(5).
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis SporunaYönelik Egzersiz Bağımlılığı Ve Huzur İlişkisi*. Balıkesir Üniversitesi.
- Boyce, P. & Mason, C. (1996). An Overview of Depression-prone Personality Traits and the Role of Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 30, pp. 90-103.
- Bernieri, F. (2001). Toward A Taxonomy of Interpersonal Sensitivity. In J. A. Hall ve F. J. Banieri (Eds.), *Interpersonal Sensitivity* (pp.3-20).
- Boyce, P. & Parker, G. (1989). Development of a Scale to Measure Interpersonal Sensitivity. *Australian and New Zealand Journal of Pscychiatry*, 23, pp. 341-351.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K. and Brodaty, H. (1992). Interpersonal Sensitivity and the One-Year Outcome of a Depressive Episode. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 156-161.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., & Mitchell, P. (1993). Specificity of Interpersonal Sensitivity to Nonmelancholic Depression. *Journal of Affective Disorders*, 27, 101-105.
- Brand, R. Timme, S. Nosrat, S. (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.570567/full>
- Bulut, G.(2021).Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ile sosyal zekâ seviyesi ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Cabrita, T., Rosado, A., Marcos, V., & Serpa, S. (2018). Athletic Identity and Characteristics of the Athlete as a Predictor of Exercise Dependence. *Journal of Sports Psychology*, 27(2), 0099–0106.
- Campbell A, Hausenblas HA. Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *J Health Psychol*. 2009;14(6):780-93.
- Caponnetto, P., Casu, M., Amato, M., Cocuzza, D., Galofaro, V., La Morella, A.,Vella, M. C. (2021). The Effects of Physical Exercise on Mental Health: From Cognitive Improvements to Risk of Addiction. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18(24).
doi:10.3390/ijerph182413384

- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 334-342.
- Cash, T. F. & Fleming, E. C. (2002), *Body image and Social Relations*, Body image: A handbook of theory, research and clinical practice, ed. T. F. Cash, - T. Pruzinsky, The Guilford Press, New York.
- Castillo I, Molina-García J.(2009). Adiposity and Psychological Well-being: Effects of Physical Activity on University Students in Valencia, Spain. *Rev Panam Salud Publica*. 2009 Oct; 26(4); 334-340.
- Cicioğlu Hİ, Tekkurşun-Demir G, Bulğay C, Çetin E. Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi* 2019; 20(1): 12-20.
- Colledge, F., Sattler, I., Schilling, H., Gerber, M., Pühse, U. ve Walter, M. (2020). Mental Disorders in Individuals at Risk for Exercise Addiction – A Systematic Review. *Addictive Behaviors Reports*, 12(November), 100314. doi:10.1016/j.abrep.2020.100314
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., Martinotti, G. (2019). The Emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and Other Image-related Psychopathological Correlates in Fitness Settings: A Cross Sectional Study. *PLoS ONE*, 14(4), 1–17. doi:10.1371/journal.pone.0213060
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcán, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223. Cramer,
- Crain M, Bracken R, Bruce A ve ark. (1994) Age, Race, and Gender Differences in Child and Adolescent Self-Concept: Evidence from A Behavioral Acquisition, Context-Dependent Model. *School Psychol Rev*, 23(3): 496-511.
- Creasey, G., & Hesson M. (2001). Affective Responses, Cognitive Appraisals, and Conflict Tactics in Late Adolescent Romantic Relationships: Associations with Attachment Orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1): 85.
- Çok, F. (1990). Body Image Satisfaction in Turkish Adolescents. *Adolescence*. 1990; 25: 409-414.

- Davidson, J., Zisook, S., Giller, E. & Helms, M. (1989). Symptoms of Interpersonal Sensitivity in Depression. *Comprehensive Psychiatry*, 30(5), 357-368.
- Davis C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The role of exercise. *Personality and Individual Differences*. 1990: 11; 823-827.
- Davis C, Cowles M.(1991). Body image and exercise: a study of relationships and comparisons between physically active men and women. *Sex Roles*. 1991: 25; 33-44.
- Davoudi., A., Mohammadi, R., Pourfathollah, A. A., Siery, Z. ve Davoudi-Kiakalayeh, S. (2017). Alloimmunization in thalassemia patients: New insight for healthcare. *International Journal of Preventive Medicine*, 8, 1–7. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90: an outpatient psychiatric rating scale preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin*, 87, 49-74.
- Demir İ., İbiş S., Miçooğulları O. B (2020). Takım ve bireysel sporlar yapan sporcuların psikolojik karakteristiklerinin karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt:22, Sayı:2, Haziran 2020 ISSN: 1302-2040*.
- Demir, Ö. (2021). Egzersiz bağımliliği ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Üsküdar Üniversitesi*.
- Demiray, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve kişilerarası duyarlılık arasındaki ilişki. Kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolü. *Üsküdar Üniversitesi*.
- Dinardi, J. S., Egorov, A. Y. ve Szabo, A. (2022). The expanded interactional model of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, (2020). doi:10.1556/2006.2021.00061.
- Dishman, R. K. (1985). Medical psychology in exercise and sport. *Medical Clinics of North America*, 69(1), 123-143.
- Doğan, T. ve Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(2), 143–155.
- Dumitru, D.C., Dumitru, T. & Maher, A.J. (2018). A systematic review of exercise addiction: examining gender differences. *Journal of Psychological Education*

and Sport, 18(3), 1738-1742.

Edlund K, Johansson F.,Lindroth R.,Bergman L.,Sundberg T.,Skillgate E. (2021). Body image and compulsive exercise: are there associations with depression among university students? Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity (2022) 27:2397–2405 <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01374-x>.

Edwards S.D., Humprey S.B.N., Edwards D.J., Palavar K.(2005). Exploring the relationship between physical activity, psychological well-being and physical self-perception in different exercise groups.South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation. Vol27 No 1.pp 59-74.

Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. Journal of Behavioral Addictions, 2(4), 199-208.

Ender, R. (2004). Tip I Diabetes Mellitus Tanısı İle İzlenen Ergenlerde Benlik Kavramı, Kendini Algılama ve Gelecek Zaman Perspektifi Özellikleri. Uludağ Üniversitesi.

Erdoğanoglu Y., Ünzile T. (2020) Vücut Geliştirme Egzersiz Programı Uygulayan Bireylerde Beden Algısı ve Benlik Saygısı. Spor Hekimliği Dergisi. 55(2):79-85. DOI: 10.5152/tjism.2020.163

Erikson, E. (1950). Childhood and Society. New York: Norton.

Erözkan, A. (2005). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 129-155.

Erözkan, A. (2004b). Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Sosyal Anksiyete Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi. Malatya.

Eruzun, C. (2017). Kadınların spor etkinliklerine katılımlarının boş zaman tatmini ve yaşam kalitesine etkilerinin araştırılması: b-fit spor merkezleri üyeleri örneği. Bartın üniversitesi, 87(1,2), 149–200.

Etzal-Wise, D., Mears, B. (2004). Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. Journal Article by Intervention in School & Clinic, Vol. 39.

Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., &

- Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S264–S266. <https://doi.org/10.1037/tra0000643>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Fortier M, Farrell R.(2009). Comparing self-determination and body image between excessive and healthy exercisers. *Hellenic Journal of Psychology*. 2009: Vol.6; 223- 243.
- George, D. and Mallery, M. (2010) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update, 10th Edition, Pearson, Boston.
- Gilbert, P., S., Allan, S. ve Trent, D., (1991), “A Social Comparison Scale: Psychometric Properties and Relationship to Psychopathology”. *Personality and Individual Differences*, (Number:19,3).
- Gilboa-Schechtman, E., Foa, E., Vaknin, Y., Marom, S., & Hermesh, H. (2008). Interpersonal sensitivity and response bias in social phobia and depression: labeling emotional expressions. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 605–618.
- Grogan, S. (2001). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Gündüz, İ. E. (2018). Öz-saygının, moral duygular ve depresyon ile ilişkisinde öz-şefkatin düzenleyici etkisi. <https://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20>
- Gür, T. (2020). Yetişkin Kadınlarda Öz Duyarlılık İle Beden Algısının Duygusal Yeme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Güven G., Solmaz D. (2022). Kadın ve Erkek Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *IJSETS Vol 8, Issue 2*, 24–38. DOI: 10.18826/useeabd.1081183
- Güven, N. K. (2019). Fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi. *Ege Üniversitesi*.
- Güzel, R. (2023). Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı, Sezgisel Yeme Ve Yeme Farkındalığının n Beslenme Durumuna Etkisi. *Bilgi Üniversitesi*.
- Hadi, S. A., Al Naser, A., Kamour, M., Ashour, L. ve Al Qaruty, R. (2021). the Predictive Ability for Interpersonal Sensitivity in Impulsiveness Among Undergraduate Students. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 24(6), 1–17.

- Hall, A. J., & Bernieri, J. F. (2001). *Interpersonal Sensitivity: Theory and Measurement*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Harb, G. C., Heimberg, R. G., Fresco, D. M., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2002). The psychometric properties of the interpersonal sensitivity measure in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 961–979.
- Hatipoglu, E., Topsakal, N., Atilgan, O. E., Alcalar, N., Camliguney, A. F., Niyazoglu, M., ... Kadioglu, P. (2014). Impact of exercise on quality of life and body-self perception of patients with acromegaly. *Pituitary*, 17(1), 38–43. doi:10.1007/s11102-013-0463-7.
- Hausenblas HA, Downs DS.(2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* ;3(2): 89-123.
- Hausenblas, H. A. & Symons Downs, D. (2002b). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology & Health*, 17: 387-404.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185.
- Hay I, Ashman AF, Van Kraayenoord CE ve ark. (1998) Educational Characteristics of Students With High or Low Self-Concept. *Psychol in the Schools*, 35(4): 391-400.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P). Testler Özel Eki. 1(1):26-27.
- Hoyt M., Mccan C., Savone M, Saigal C. Stantone A. (2015).Interpersonal Sensitivity and Sexual Functioning in Young Men with Testicular Cancer: the Moderating Role of Coping. *International Journal Of Behavioral Medicine*.22. 709-716.
- Imm PS, Pruitt J.(1991). Body shape satisfaction in female exercisers and non-exercisers. *Women and Health*. 1991: 17; 87-96.
- Işık, N. (2018). Düzenli Sporun Beden Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- İçingür, A. (2019). Beden algısının yeme davranışları ve yaşam tarzına etkisi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.

İldem, E. (2019). Resilience, Body Perception and Psychological Well-Being of Individuals With Physical Disabilities Participating and Not Participating in Sports.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.

İskender, K. B. (2021). Veteran sporcuların yaşam kalitesi, egzersiz bağımlılığı ve yeme davranışlarının incelenmesi. Mersin Üniversitesi.

Jankauskiene, R. ve Baceviciene, M. (2019). Body image concerns and body weight overestimation do not promote healthy behaviour: Evidence from adolescents in Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 1–14. doi:10.3390/ijerph16050864.

Jiang, D., Hou, Y., Chen, X., Wang, R., Fu, C., Li, B., ... Liu, X. (2019). Interpersonal sensitivity and loneliness among chinese gay men: A cross-sectional survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(11), 1–14. doi:10.3390/ijerph16112039.

Jooste, J., Steyn, B.J.M., Van Den Berg, K., (2014). *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1):85-100.

Kagan DM, Squires RL.(1985). Addictive Aspects of Physical Exercise. *Journal of Sport Medicine* 1985; 15: 227-237.

Kamal AF, Blais C, Kelly Ekstrand K. (1995) Self-esteem attributional components of athletes versus non-athletes. *Journal article : International Journal of Sport Psychology* 1995 Vol.26 No.2 pp.189-195

Karabıyık, M. (2021). Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Kafkas Üniversitesi.

Karademir T: The Effects of Regular Sports Activities on Exercise Dependence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9): 190-197, 2020.

Karakuş, S. (2005). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Sağlıkları İle Serbest Zaman Ve Sigara Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(6), 1–13.

Kardaş, İ. (2021). İstanbul Gelişim Üniversitesi Öğrencileri Arasında Sosyal Medya Kullanımının Beden Algısı Ve Olası Ortoreksiya Nervoza İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

adresinden erişildi.

Katra, H. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı. Bağımlılık Dergisi, 22(4), 370–378.

Kaya, H (2018). Bireysel egzersiz programının ve neurofeedback uygulamalarının oyun bağımlılığı, kişilik özellikleri, psikolojik belirtiler ve beyin dalgaları üzerine etkisi. Sakarya Üniversitesi

Keefe K, Berndt TJ (1996) Relations of Friendship Quality to SelfEsteem in Early Adolescence. J Early Adolescence, 16: 110-129.

Kızılelmas, F.(2021). Spor Yapan Kadınların Bireysel Ve Toplumsal Yaşam Biçimlerinde Meydana Gelen Değişimler: Düzce Örneği. Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl: 11, Sayı: 1

Kimm, S. Y. S., Glynn, N. W., McMahon, R. P., Voorhees, C. C., Striegel-Moore, R. H. ve Daniels, S. R. (2006). Self-perceived barriers to activity participation among sedentary adolescent girls. Medicine and Science in Sports and Exercise, 38(3), 534–540. doi:10.1249/01.mss.0000189316.71784.dc.

Knapen, J., Van de Vliet, P., Van Coppenolle, H., and et. al. (2005). Comparison of changes in physical self-concept, global self-esteem, depression and anxiety following two different psychomotor therapy programs in nonpsychotic psychiatric inpatients. Psychother Psychosom 74:353-361.

Köknel, Ö., (1995), Kişilik, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınları.

Kör, C. (2019). Üniversite eğitimi gören kız öğrencilerde yeme tutumlarının, beden algısı ve narsisistik kişilik özelliği ile ilişkisi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.

Kundakçı, A. H., (2005). “Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları, Benlik Algıları, Vücut Algısı ve Stres Belirtileri Açısından Karşılaştırılması” Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. <https://dergiler.ankara.edu.tr/> adresinden ulaşılmıştır.

Kutlu, B. (2009). Beden imajının gelişimi ve sağlıklı beden ağırlığının korunmasında yemeye ilgili tutumlar, temel inançlar ve ebeveyne bağlanmanın rolü.Ege Üniversitesi,İzmir.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden ulaşılmıştır.

Küçükapan,H.(2021).Pilates Egzersizlerinin Beden Algisina Etkisi.

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.

- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive psychiatry*, 49(4), 353-358.
- Lichtenstein MB, Emborg B, Hemmingsen SD, Hansen NB. Is exercise addiction in fitness centers a socially accepted behaviour? *Addict. Behav. Rep.* 2017; 6: 102– 105.
- Lin, L., Wang, X., Li, Q., Xia, B., Chen, P. ve Wang, W. (2021). The Influence of Interpersonal Sensitivity on Smartphone Addiction: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 12(July). doi:10.3389/fpsyg.2021.670223.
- Ljiljana B. Lazarevic, Dusanka Lazarevic, Ana Orlic (2017). Predictors of students' self-esteem: The importance of body self-perception and exercise. *Psiholoska istrazivanja*.2017/2. p239-254.
- Lubans, D. R., Aguiar, E. J. ve Callister, R. (2010). The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 497–504.
- Mafra, A. L., Castro, F. N. ve Lopes, F. de A. (2016). Investment in Beauty, Exercise, and Self-esteem: Are They Related to Self-perception as a Romantic Partner? *Evolutionary Psychological Science*, 2(1), 24–31. doi:10.1007/s40806-015-0032-6
- Maltby J, Day L.(2001). The relationship between exercise motives and psychological well- being. *The Journal of Psychology*. 2001;135; 651–660.
- Margolis, J. & Molinsky, A. (2008). Navigating the bind of necessary evils: Psychological engagement and the production of interpersonally sensitive behavior. *Academy of Management Journal*, 51(5), pp. 847–872.
- Marques, A.; Peralta, M.; Sarmiento, H.; Loureiro, V.; Gouveia, É.R.; de Matos, M.G. (2019).Prevalence of risk for exercise dependence: A systematic review. *Sports Med.* 2019, 49, 319–330.
- Marselli, M., Gobbi, E., Probst, M. & Carraro, A. (2018). Prevalence of primary and secondary exercise dependence and its correlation with drive for thinness in practitioners of different sport.*International Journal of Mental Health and Addiction*.17, pages89–101 (2019)

- Mathes, W. F., Nehrenberg, D. L., Gordon, R., Hua, K., Garland Jr, T., & Pomp, D. (2010). Dopaminergic dysregulation in mice selectively bred for excessive exercise or obesity. *Behavioural brain research*, 210(2), 155-163.
- Mayolas-Pi, C., Simon-Grima, J., Peñarrubia-Lozano, C., Munguía-Izquierdo, D., Moliner-Urdiales, D., & Legaz-Arrese, A. (2016). Exercise addiction risk and health in male and female amateur endurance cyclists. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 74–83. doi:10.1556/2006.6.2017.018.
- Mazmanian, D., Mendonca, J. D., Holden, R. R., & Dufton, B. (1987). Psychopathology and Response Styles in The Scl-90 Responses of Acutely Distressed Persons. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 9(2): 135-148.
- McDermott L. A (2000).Qualitative assesment of the significance of body perception to women’s physical activity experience: Revisiting discussions of physicalities. *Sociology of Sport Journal*. 2000: 17; 331-363.
- McNamara J, McCabe MP.(2012). Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. *Journal of Sports Science* ; 30(8): 755-766.
- Mei, S., Meng, C., Hu, Y., Guo, X., Lv, J., Qin, Z., ... Hu, Y. (2022). Relationships Between Depressive Symptoms, Interpersonal Sensitivity and Social Support of Employees Before and During the COVID-19 Epidemic: A Cross-lag Study. *Frontiers in Psychology*, 13(March). doi:10.3389/fpsyg.2022.742381
- Meneguzzo P, Collantoni E, Bonello E., Mariantonietta V...Favaro A. (2021). The role of sexual orientation in the relationships between body perception, body weight dissatisfaction, physical comparison, and eating psychopathology in the cisgender population. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* (2021) 26:1985–2000 <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01047-7>.
- Mezarcı, F. K. (2018). KadınlarIn spor yapmasında toplumsal beden algısının etkisi <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Modio, V. B., Antunes, H. K. M., Gimenez, P. R. B. D., Santiago, M. L. D. M., Tufik, S., & Mello, M. T. D. (2011). Negative addiction to exercise: are there differences between genders?. *Clinics*, 66(2), 255-260.

- Mollaoğulları H, Alptuğ EC. (2013).Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 31:135-43;2013.
- Mond JM, Hay PJ, Rodgers B, Owen, C. (2006).An update on the definition of "excessive exercise" in eating disorder research. International Journal of Eating Disorders. 2006: 39; 147–153.
- Monok, K., Berczik, K., Urban, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J.,... & 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.
- Mor, N. and Inbar, M. (2009). Rejection Sensitivity and Schema-Congruent Information Processing Biases. Journal of Research in Personality, 43, 392–398.
- Nakazawa, H., Masuya, J., Tanabe, H., Kusumi, I., Inoue, T. ve Ichiki, M. (2021). Interpersonal sensitivity mediates the effects of childhood maltreatment on the evaluation of life events and anxiety states in adult community volunteers. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 17(March), 2757–2766. doi:10.2147/NDT.S310010.
- Narayanan SP, Rath H, Mahapatra S, M. M. (2023). Preparedness toward participation in disaster management: An online survey among dental practitioners in a disaster-prone region of Eastern India. Journal of Education and Health Promotion, 12(February). doi:10.4103/jehp.jehp.
- Norris, J., Spelic, S.S. (2002). Supporting Adaption Body Image Disruption. Rehabilitation Nursing, 27 (1), 8-12.
- Oruç Güler, Ö. E. ve Anul, N. (2020). Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 2(2), 43–48. doi:10.33308/2687248x.202022178
- Özbek, B. (2018). Attentional bias in exercise disorder. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Özdemir, A. (2014). Lİise öğrencilerinin vücut kitle indeksi ile yeme davranışı bozukluğu, benlik kavramı ve kendini algılama arasındaki ilişki. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Öztürk, S. (2014). Kronik böbrek yetmezliği olan hastaların kendini algılama durumunun yaşam kalitesi üzerine etkisi. Haliç Üniversitesi.
- Paksoy, S. M. (2021). Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite

öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.

- Palenzuela-Luis, N., Duarte-Clíments, G., Gómez-Salgado, J., Rodríguez-Gómez, J. Á. ve Sánchez-Gómez, M. B. (2022). International Comparison of Self-Concept, Self-Perception and Lifestyle in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Public Health*, 67(September), 1–11. doi:10.3389/ijph.2022.1604954
- Pekşen, Y. ve, Sevgi Canbaz, A. Tevfik Sünter, E. K. T. (2005). Sigara içme sıklığı ve etkileyen faktörler Smoking Prevalence and Affecting Factors in Students of Ondokuz Mayıs. *Journal of Dependence*, 90(362), 111–116.
- Philips, J. M. ve Drummond, M. J. N. (2001). An investigation into the body image perception, body satisfaction and exercise expectations of male fitness leaders: Implications for professional practice. *Leisure Studies*, 20(2), 95–105.
- Plante TG, Coscarelli L, Ford M.(2001). Does exercising with another enhance the stress- reducing benefits of exercise? *International Journal of Stress Management*. 2001; 8; 201–213.
- Polat C. Şimşek Y.K., (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 3, Sayı: 15, Eylül 2015, s. 354-369.
- Potenza, M. N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addictive Behaviors*, 39(1), 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.004>
- Powers PS, Thompson RA (2007): Athletes and eating disorders. J. Yager & P.S. Powers (Ed.) *Clinical manual of eating disorders içinde* (s.357-385). Washington, DC: American Psychiatric, 2007.
- Prichard I, Tiggaman M.(2008) Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sports Exercise*. Vol.9, I:6. p 855-866.
- Riggio, R. E. ve Riggio, H. R. (2001). Self-report Measurement of Interpersonal Sensitivity. In J.A. Hall ve F. J. Banieri (Eds.), *Interpersonal Sensitivity* (pp. 127- 142).
- Riykman, M. R., Butler, J.C., Thornton, B., Lindner Marc, A. (1997). Assessment of Physique Subtype Stereotypes. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, Vol. 123.

- Robertson, M., Duffy, F., Newman, E., Prieto, C., Huseyin, H. ve Sharpe, H. (2020). Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown . : www.elsevier.com/locate/appet adresinden erişilmiştir.
- Sadıq, B. J. (2018). The Influence of Emotional Maltreatment, Emotional Schemas, And Avoidance On Gaming Addiction And Exercise Addiction. Fırat Üniversitesi.
- Sapmaz, F. (2011). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı ve kişilerarası duyarlılık üzerine etkisi. Sakarya Üniversitesi.
- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (Ed.). (1997). Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Schilder, P. (1950). The image and appearance of the human body, International Universities Press, New York.
- Segrin, C. and Kinney, T. (1995). Social Skills Deficits among The Socially Anxious: Rejection from Others and Loneliness. *Motivation and Emotion*, 19(1), 1-24.
- Sezgin, A. (2020). Ergenlerde problemli internet kullanımı ile empatik eğilim, beden algısı ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. and Stanton, G.C. (1976) Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Singh, M. M, Ashok, L., Binu V. S., Parsekars. S. & Bhumika T. V. (2015). Adolescents and Body Image: A Cross Sectional Study. *The Indian Journal of Pediatrics*, 82:12.
- Smith D, Hale B. Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *J Sports Med Phys Fitness* 2005; 45:401.
- Snodgrass, S. E., Hecht, M. A. & Snyder, R. P., (1998), Interpersonal sensitivity expressivity or perceptivity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 238-249
- Söyler D.(2014). Kadınlarda beden algısının spor yapmaya etkisi (Elazığ İli Örneği). <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/404566> adresinden

erişilmiştir.

- Sucular, E. (2020). Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Sunay, H. ve Akça, N. Ş. (2019). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. doi:10.26466/opus.549924
- Svantesson, U., Jones, J., Wolbert, K. ve Alricsson, M. (2015). Impact of Physical Activity on the Self-Perceived Quality of Life in Non-Frail Older Adults. Journal of Clinical Medicine Research, 7(8), 585–593.
- Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 27(2), 68-77.
- Szabo, A. (2018). Addiction, passion, or confusion? New theoretical insights on exercise addiction research from the case study of a female body builder. Europe's Journal of Psychology, 14(2), 296.
- Szabo A, Griffiths M. Exercise addiction in british sport science students. Int J Ment Health Addiction 2007; 5: 25–28.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Focus: addiction: methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. The Yale Journal of Biology and Medicine, 88(3), 303.
- Şahin, N. H., Basım, N. ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. Türk Psikiyatri Dergisi, 20(2), 153–163.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497-516). Boston, MA: Pearson.
- Tekin G., Amman M., Tekin A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.Cilt :6 Sayı:2 149-159.
- Tekkurşun-Demir, A., & Türkeli, A. (2019).Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin EgzersizBağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1).
- Temel M.(2005).Beden İmajını Etkileyen Faktörler Ve Beden İmajı Doyumu. Sendrom Dergisi 2005 Temmuz: 62-65.

- Terzi, G. (2011). 13-18 Yaşlar Arası Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Görme Engelli Öğrencilerin Kendini Kabul Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tiryaki, Ş, Erdil G., Acar M., Emlek Y. (1991). Sporcu ve sporcu olmayan gençlerin kişilik özellikleri. Spor Hekimliği Dergisi 19-23.
- Tutar, H., Altınöz, M. ve Çakıroğlu, D. (2009). İşgörenlerin kendilik algılarının bireysel özellikler bakımından değerlendirilmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21, 489-496.
- Türker, A., Er, Y., Eroğlu, S., Şentürk, A., Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Benlik Saygısını İncelenmesi. Muş Alparslan University International Journal of Sports Science, 2(2), 8–15.
- Uskun, E., & Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin Beden Algıları ile Yeme Tutumları Arasındaki İlişki. TAF Preventive Medicine Bulletin, 12(5).
- Uz İ., (2015). Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Uzun, F. (2020). Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Uzun, U. (2019). Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. Trakya Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. Archives Medical Review Journal, 21(3), 163–173. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi / Exercise dependence and evaluations of psychopathological features. Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences, 25(1), 51–57.

- Veale, D. (1987). Exercise Dependence. *The Psychology of Strength and Conditioning*, 126–147. doi:10.4324/9780203855188-6.
- Velde, S. J., Lankhorst, K., Zwinkels, M., Verschuren, O., Takken, T., de Groot, J., ... Wittink, H. W. (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease—a cross-sectional study. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 1–11. doi:10.1186/s40798-018-0152-1.
- Velioğlu, P., Pektekin Ç., Şanlı T.(1992). Hemşirelikte Kişilerarası İlişkiler. AÖF Yayınları; 1992: S: 61-66.
- Wang, L., Wang, T., Li, H., Guo, K., Hu, L., Zhang, S. ve Rozelle, S. (2022). Parental Self-Perception, Parental Investment, and Early Childhood Developmental Outcomes: Evidence From Rural China. *Frontiers in Public Health*, 10(March), 1–13. doi:10.3389/fpubh.2022.820113
- Wood, J. V. ve Wilson, A. E. (2003). How Important Is Social Comparison. In M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook Of Self and Identity* (pp. 344-366). New York: Guilford Press.
- Xu, H., Peng, L., Wang, Z., Zeng, P. ve Liu, X. (2022). Interpersonal sensitivity on college freshmen's depression: A moderated moderation model of psychological capital and family support. *Frontiers in Psychiatry*, 13(July), 1–10. doi:10.3389/fpsy.2022.921045
- Ye, Z. ve Chung, M. C. (2022). The Impact of Child Abuse, Posttraumatic Cognitions, Machiavellianism and Emotional Suppression on Interpersonal Sensitivity and Psychiatric Comorbidity: A Latent Profile Analysis. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 31(10), 1299–1317.
- Yeltepe, H., & İkizler, C. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1): 29-35.
- Yıldızçiçek, C. (2019). Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi.
- Yurdakul, S. (2018). Diyet, Vücut Algısı, Umut ve Kişilerarası Duyarlılık Arasındaki ilişki.Üsküdar Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>
- Yüksel, M. (2019). Ailenin Spora Katılımı i le Çocuklarının Elit Spora Yönelmesi Arasındaki İlişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 319-326.

Zeigler-Hill, V., Besser, A., Gabay, M. ve Young, G. (2021). Narcissism and exercise addiction: The mediating roles of exercise-related motives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,18(8).doi:10.3390/ijerph18084243



Ekler

Ek 1. Etik Kurul İzni

Ege Ün. Evrak Tarih ve Sayısı: 03.09.2021-E.290898



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıp Fakültesi Dekanlığı
Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-99166796-050.06.04-290898 655
Konu : Onay Kararı 21-8T/35

Doç.Dr. Görkem YARARBAŞ
Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü

Kurulumuza başvurusunu yaptığınız " Egzersiz bağımlılığı düzeyine göre kendini algılama, kişilerarası duyarlılık ve beden algısı seviyelerinin incelenmesi " konulu araştırmanıza ilişkin Kurulumuz onay kararı ekte sunulmaktadır.

Varsa Biyolojik Materyal Transfer Formu'nun imzaları tamamlanarak Kurulumuza iletilmesi gerekmektedir. 10.04.2016 tarih ve 29680 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan Tıbbi Laboratuvarlar Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmeliğin 34. maddesinde "yurtdışına tetkik amaçlı numune gönderme yetkisi sadece ruhsatlı tıbbi laboratuvarlara aittir" ifadesi yer almakta olup bu madde Klinik Araştırmalar için de yürürlüğe girmiştir. Gönderilen insan kaynaklı biyolojik materyal klinik araştırma için gönderilse bile ruhsatlı bir tıbbi laboratuvar aracılığı ile <http://numunetransfer.saglik.gov.tr> adresindeki numune transfer yazılımı kullanılarak gönderilmesi konusuna dikkat edilmelidir.

Yazımızın bir örneğinin diğer araştırma merkezlerine ve destekleyiciye iletilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Güzide AKSU
Kurul Başkanı

Ek:İlgili Etik Kurul Kararı (1 Adet aslı gibidir örneği elden gönderilecektir)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS9RN4R2S2

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Ege Üniversitesi Rektörlüğü Gençlik Cad. No:12 35040 Bornova/İzmir
Telefon:+90 (232) 311 21 10 Faks:+90 (232) 339 90 90
Web:www.ege.edu.tr
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.hso3.kep.tr

Bilgi için: Mümine Tuğba Barış
Unvanı: Kimyager
Tel No: 0232 3902134





T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
Tel : 0 232 390 2134 e-mail: tibbietik@yahoo.com.
ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

Microsoft Teams Programı ile Teletoplantı gerçekleştirilmiştir.

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Egersiz bağımlılığı düzeyine göre kendini algılama, kişilerarası duyarlılık ve beden algısı seviyelerinin incelenmesi
	SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç.Dr. Görkem YARARBAŞ
	YARDIMCI ARAŞTIRMACILAR	Uzm. Klinik Psk. Seval PALA
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü
	DESTEKLEYİCİ	-

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi				
	ARAŞTIRMA BAŞVURU FORMU	-				
	BİLGİLENDİRME FORMU	-				
	VERİ İZLEME FORMU/ ANKET	☐				
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	☒				
	DİĞER	☐				
KARAR BİLGİLERİ	Karar Nu: 21-8T/35	Tarih: 26.08.2021				
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak Kurulumuzca incelenmiş, araştırma giderlerinin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödenmediği koşullarda araştırmaya başlanmasının etik açıdan uygun bulunduğuna toplantıya katılan etik kurul üyelerince oy birliği ile karar verilmiştir.					
EGE ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU						
ÇALIŞMA ESASI		Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu				
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:		Prof. Dr. Güzide AKSU				
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Katılım (**)	İmza
Prof. Dr. Güzide AKSU Başkan	Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Doç. Dr. Tolga AKŞİT (Başkan Yardımcısı)	Antrenörlük Eğitimi - Hareket ve Antrenman Bilimleri	Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimleri AD	E	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Dr. Öğr. Üyesi Aysun EKŞİOĞLU Üye (Raportör)	Ebelik AD.	Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Prof. Dr. Zeliha KERRY Üye	Farmakoloji	Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakoloji AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Prof. Dr. Aliye MANDIRACIOĞLU Üye	Halk Sağlığı AD	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI

Ek 2. Hülya YELTEPE ERCAN 'ın Ölçek Kullanım İzni

13.08.2021

Gmail - Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği- 21 Hakkında .Etik kurul email çıktısı istediği için tekrar yazıyorum.



seval pala <sevalpala@gmail.com>

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği- 21 Hakkında .Etik kurul email çıktısı istediği için tekrar yazıyorum.

3 ileti

seval pala <sevalpala@gmail.com>

6 Ağustos 2021 15:02

Alıcı: seval pala <sevalpala@gmail.com>, yeltepehulya@gmail.com

Hülya Hocam merhabalar. Ben Seval PALA, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ. İzniniz olur ise tezimde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği- 21 ile farklı psikolojik değişkenleri çalışmak isterim.

Saygılarımla.

Seval.

Hülya Yeltepe Ercan <yeltepehulya@gmail.com>

6 Ağustos 2021 15:27

Alıcı: seval pala <sevalpala@gmail.com>

Merhaba Seval,
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'i çalışmada kullanabilirsin. Çalışmada başarılar ve kolaylıklar diliyorum.
Hülya Yeltepe Ercan

6 Ağu 2021 Cum 15:02 tarihinde seval pala <sevalpala@gmail.com> yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

seval pala <sevalpala@gmail.com>

6 Ağustos 2021 15:29

Alıcı: Hülya Yeltepe Ercan <yeltepehulya@gmail.com>

Çok teşekkür ederim, mutlu günler dilerim Hülya Hocam.
Saygılarımla.
Seval.

6 Ağu 2021 Cum 15:27 tarihinde Hülya Yeltepe Ercan <yeltepehulya@gmail.com> yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=aeaba5924a&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar4363699755865406953&simpl=msg-a%3Ar46347...> 1/1

EK 3. Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN'ün Ölçek Kullanım İzni

13.08.2021

Gmail - Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Hakkında



seval.pala@gmail.com

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Hakkında
3 ileti

seval pala [seval.pala@gmail.com](#)
Alıcı: [seval.pala@gmail.com](#) <seval.pala@gmail.com>

6 Ağustos 2021 14:50

Ayşegül Hocam merhabalar. Ben Seval PALA, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ. İzniniz olur ise tezimde Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile farklı psikolojik değişkenleri çalışmak isterim. Nesrin Hocama mail atıyorum ancak ulaşamıyorum. Yönlendirebileceğiniz bir bağlantı olursa çok sevinirim.

Saygılarımla.

Seval.

Aysegul.Durak.Batigun@ankara.edu.tr <Aysegul.Durak.Batigun@ankara.edu.tr>
Alıcı: [seval.pala@gmail.com](#)

8 Ağustos 2021 13:43

Sayın Pala,
Söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...
Prof. Dr. Ayşegül Durak Batigün

[Alıntılanan metin gizlendi]

2 eklenti

 **Sosyal karsilastirma-bilgi.doc**
31K

 **Sosyal karsilastirme Olcegi.doc**
50K

seval pala [seval.pala@gmail.com](#)
Alıcı: [Aysegul.Durak.Batigun@ankara.edu.tr](#)

8 Ağustos 2021 14:40

Çok teşekkür ederim Ayşegül hocam. Keyifli pazarlar dilerim.

Saygılarımla.

Seval.

8 Ağu 2021 Pzr 13:43 tarihinde <[Aysegul.Durak.Batigun@ankara.edu.tr](#)> şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=aeaba5924a&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3A3162946260309609781&simpl=msg-a%3A31611...> 1/1

Ek 4. Prof. Dr. Tayfun DOĞAN 'ın Ölçek Kullanım İzni

13.08.2021

Gmail - Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Hakkında



seval.pala@sevalpala@gmail.com

Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği Hakkında

3 ileti

seval pala <sevalpala@gmail.com>
Alıcı: Tayfun Dogan <tayfun@tayfundogan.net>

2 Ağustos 2021 23:21

Tayfun Hocam merhabalar. Ben Seval PALA, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ. İzniniz olur ise tezimde Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ile farklı psikolojik değişkenleri çalışmak isterim.

Saygılarımla.

Seval.

Tayfun Dogan <tayfun@tayfundogan.net>
Alıcı: seval pala <sevalpala@gmail.com>

3 Ağustos 2021 10:28

- tüm

Merhaba Seval Hanım,
Tabii ki kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

02.08.2021, 23:21, "seval pala" <sevalpala@gmail.com>

Tayfun Hocam merhabalar. Ben Seval PALA, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ. İzniniz olur ise tezimde Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği ile farklı psikolojik değişkenleri çalışmak isterim.

Saygılarımla.

Seval.

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D

www.tayfundogan.net
Twitter: @tayfundogan

seval pala <sevalpala@gmail.com>
Alıcı: Tayfun Dogan <tayfun@tayfundogan.net>

4 Ağustos 2021 18:36

Çok teşekkür ederim hocam, iyi günler dilerim.

3 Ağu 2021 Sal 10:28 tarihinde Tayfun Dogan <tayfun@tayfundogan.net> yazdı:
[Alıntılanan metin gizlendi]

<https://mail.google.com/mail/u/0?ik=aeaba5924a&view=pt&search=all&permthid=thread-a%3Ar-3845903975921848453&simpl=msg-a%3Ar-7664...> 1/1

Ek 5. Prof. Dr. İ. Selim HOVARDAOĞLU'nun Ölçek Kullanım İzni

13.08.2021

Gmail - Beden Algısı Ölçeği Hakkında



seval.pala@ankara.edu.tr

Beden Algısı Ölçeği Hakkında

3 ileti

seval.pala@ankara.edu.tr

2 Ağustos 2021 23:23

Alıcı: selim.hovardaoğlu@ankara.edu.tr, seval.pala@ankara.edu.tr

Selim Hocam merhabalar. Ben Seval PALA, Ege Üniversitesi Madde Bağımlılığı Toksikoloji ve İlaç Bilimleri Enstitüsü Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı doktora öğrencisiyim. Danışman hocam Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ. İzniniz olur ise tezimde Beden Algısı Ölçeği ile farklı psikolojik değişkenleri çalışmak isterim.

Saygılarımla.

Seval.

I.Selim.Hovardaoğlu@ankara.edu.tr <I.Selim.Hovardaoğlu@ankara.edu.tr>

3 Ağustos 2021 18:20

Alıcı: seval.pala@ankara.edu.tr

[Alıntılanan metin gizlendi]

Merhaba, ölçeği kullanabilirsiniz, saygılarımla,

--

Prof.Dr. İ. Selim Hovardaoğlu

seval.pala@ankara.edu.tr

4 Ağustos 2021 18:35

Alıcı: I.Selim.Hovardaoğlu@ankara.edu.tr

Cok teşekkür ediyorum hocam. İyi günler dilerim.

3 Ağu 2021 Sal 18:20 tarihinde <I.Selim.Hovardaoğlu@ankara.edu.tr> şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

Ek 6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz.

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR? Çalışmada egzersiz alışkanlıklarına göre kendini algılama, kişiler arası duyarlılık ve beden algısı düzeyleri incelenmek istenmiştir.

KATILMA KOŞULLARI NEDİR? Bu çalışmaya dahil edilebilmeniz için 20- 50 yaş aralığında olmanız gereklidir. Profesyonel sporcuysanız çalışmaya katılmanıza gerek yoktur.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR? Uygulama, araştırmacı tarafından verilen ölçekleri katılımcının doldurması ve online katılım şeklinde olacaktır. Uygulamada gizlilik esastır, bu nedenle ad-soyad belirtmeyiniz. Doldurduğunuz ölçek ve bireysel bilgi formları yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır ve bireysel olarak kimseyle paylaşılmayacaktır. Katılım gönüllük esasına dayanmaktadır ve katılmayı reddetmekte özgürsünüz.

SORUMLULUKLARIM NEDİR? Araştırma ile ilgili olarak uygulamaya katılmaya gönüllü iseniz ölçek ve bireysel bilgi formlarının tamamını doldurmaya özen göstermeniz sizin sorumluluklarınızdır. Bu koşullara uymadığınız durumlarda araştırmacı sizi uygulama dışı bırakabileme yetkisine sahiptir ve ölçek/ bireysel bilgi formları geçersiz kabul edilir.

KATILIMCI SAYISI NEDİR? Araştırmada yer alacak gönüllülerin sayısı toplam 202 kişidir.

KATILIMIM NE KADAR SÜRECEKTİR? Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre ortalama 15 dakikadır.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR? Bu araştırmanın olası yararı; egzersiz alışkanlıkları ve psikolojik süreçlerin ilişkisine bilimsel katkı sağlayacak olmasıdır.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR? Size bu araştırmada ölçek ve bireysel bilgi formları uygulanacaktır. Olası herhangi bir risk öngörülmemektedir.

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM? Araştırmaya katılmaktan vazgeçmeniz durumunda araştırmadan ayrılabilirsiniz.

DİĞER TEDAVİLER NELERDİR? Uygulama tanımlayıcı bir yapıdadır. Herhangi bir tedavi yöntemi kullanılmamaktadır.

ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLAR İÇİN KİMİ ARAMALIYIM? Uygulama süresi boyunca herhangi bir sorun çıkmayacaktır. Araştırmacı size yardımcı olacaktır. Herhangi bir nedenle başvurulması gereken bir durum söz konusu olduğunda tez danışmanı Doç. Dr. Görkem YARARBAŞ' a ulaşabilirsiniz.

ÇALIŞMA KAPSAMINDAKİ GİDERLER KARŞILANACAK MIDIR? Yapılacak her tür araştırma masrafları size veya güvencesi altında bulunduğunuz resmi ya da özel hiçbir kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir.

ÇALIŞMAYI DESTEKLEYEN KURUM VAR MIDIR? Bu çalışmayı destekleyen bir kurum yoktur.

ÇALIŞMAYA KATILMAM NEDENİYLE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILACAK MIDIR? Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır.

ARAŞTIRMAYA KATILMAYI KABUL ETMEMEM VEYA ARAŞTIRMADAN AYRILMAM DURUMUNDA NE YAPMAM GEREKİR? Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır; çalışmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından çıkarılmanız durumunda, ölçek ve bireysel bilgi formlarınız geçersiz sayılacaktır.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR? Çalışmada gizlilik şartı vardır. Bu nedenle hiçbir kişisel kimlik bilgisi alınmayacaktır.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren iki sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

Gönüllünün		İmzası
Ad-Soyad		
Adres		
Telefon-Fax		
Tarih		

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin		İmzası
Ad-Soyad		
Adres		
Telefon-Fax		
Tarih		

Araştırma ekibinde yer alan yetkin bir araştırmacının		İmzası
Ad-Soyad		
Tarih		

Gerektiği durumlarda tanık		İmzası
Ad-Soyad		
Görevi		
Tarih		

Ek 7. Kişisel Bilgi Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ

Sizi Seval PALA tarafından yürütülen "Egzersiz bağımlılığı düzeyine göre kendini algılama, kişilerarası duyarlılık ve beden algısı seviyelerinin incelenmesi " başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** sorulara yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1.Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek 2.Yaşınız: ____
- 3.Eğitim Durumunuz: () Okuryazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu () Lise mezunu
() Üniversite öğrencisi/mezunu () Lisans üstü
- 4.Çalışıyor musunuz? () Tam zamanlı () Yarı zamanlı () Emekliyim () Öğrenciyim () Çalışmıyorum () İşsizim
- 5.Mesleğiniz:.....
- 6.Aylık geliriniz : () 0-3000 TL () 3000-5000 TL () 5000 ve üstü TL
- 7.Medeni Durumunuz: () Evli () Bekar () Boşanmış () Dul () Romantik ilişkim var
() Romantik ilişkim yok
- 8.Evinizde kimlerle yaşıyorsunuz ? () Yalnız () Aile () Aile ve akrabalar () Arkadaşlar () Partner
() Diğer lütfen belirtiniz.....
- 9.Düzenli olarak egzersiz , spor yapıyor musunuz? () Evet () Hayır
- 10.Ne kadardır egzersiz , spor yapıyorsunuz? () 0-3 ay () 3-6 ay () 6-9 ay () 9-12 ay () 1-3 yıl
() 3-5 yıl () 5 yıldan fazla
- 11.Spora başladığınız yaş: () 5 ve altı () 6-10 yaş () 11-15 yaş () 16-20 yaş () 21 yaş üstü
- 12.Spor Geçmişi: () Amatör () Profesyonel
- 13.Ailede Başka Spor Yapan Var mı : () Evet () Hayır Var ise kim ?
14. Ne tür egzersizler yaptınız: () Yürüyüş () Koşu () Yüzme () Tenis () Bisiklet
() Pilates () Salon sporu () Takım sporları
- 15.Şu an ne tür egzersizler yapıyorsunuz: () Yürüyüş () Koşu () Yüzme () Tenis () Bisiklet
() Pilates () Salon sporu () Takım sporları
- 16.Haftada kaç gün spor yaparsınız? () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7
- 17.Egzersiz için harcadığınız günlük süre (saat) () 1 () 2 () 3 () 4 ve üstü
- 18.Herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı ? () Evet Belirtiniz () Hayır
- 19.Kullandığınız bir psikiyatrik ilaç var mı ? () Evet () Hayır
20. Alkol /Madde kullanım bozukluğu tanısı aldınız mı ? () Evet () Hayır () Tedavim sürüyor
21. Alkol /Madde kullanım bozukluğu tanısı almış iseniz madde türü nedir?.....
22. Sportif performansı artırmak için herhangi bir besin desteği /ürün kullanıyor musunuz? Evet ise açıklayınız:
() Evet..... () Hayır
23. Sigara kullanıyor musunuz? Evet ise lütfen süre belirtiniz () Evet () Hayır

Ek 8. EBÖ-21

EBÖ-21

Aşağıdaki ölçeği kullanırken, lütfen soruları mümkün olduğunca dürüst olarak cevaplayınız. Sorular, şu andaki egzersiz inançlarınız ve son 3 ay içinde davranışlarınız ile ilişkilidir.

1. Asla 2. Nadiren 3 .Bazen 4 .Genellikle 5. Sık Sık 6 .Daima

	Asla	Nadiren	Bazen	Genellikle	Sık Sık	Daima
1. Huzursuzluktan sakınmak için egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
2. Tekrarlayan fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
3. İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz şiddetimi artırırım.	1	2	3	4	5	6
4. Egzersiz yapma süremi azaltamıyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Aile ya da arkadaşlarımla zaman geçirmek yerine egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
6. Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5	6
7. Yapmayı düşündüğümde çok daha uzun süre egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
8. Endişeli hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
9. Yaralandığımda bile egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
10. İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz sıklığımı artırırım.	1	2	3	4	5	6
11. Egzersiz yapma sıklığımı azaltamıyorum.	1	2	3	4	5	6
12. Okul ya da işime konsantre olmam gerektiğinde bile egzersiz yapmayı düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
13. Serbest zamanlarımla çoğunluğu egzersiz yaparak geçiriyorum.	1	2	3	4	5	6
14. Umduğumdan daha uzun süre egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
15. Gergin hissetmekten sakınmak için egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
16. Devam eden fiziksel problemlere rağmen egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5	6
17. İstediğim etkiye/yararlara ulaşmak için sürekli olarak egzersiz süremi artırırım.	1	2	3	4	5	6
18. Egzersiz şiddetimi azaltamıyorum.	1	2	3	4	5	6
19. Egzersiz yapmayı seçiyorum böylelikle aile/arkadaşlarımla zaman geçirmekten kurtuluyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Zamanımın büyük bir çoğunluğu egzersiz için harcanıyor.	1	2	3	4	5	6
21. Planladığımdan daha uzun egzersiz yaparım .	1	2	3	4	5	6

Ek 9. KDÖ

KDÖ

Aşağıdaki maddelerin size uygun olup olmama derecesine göre "Hiç uygun değil", "Uygun değil", "Biraz uygun", "Uygun", "Tamamen uygun" seçeneklerinden birisini "X" şeklinde işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1. Hiç Uygun Değil 2. Uygun Değil 3. Biraz Uygun 4. Uygun 5. Tamamen Uygun

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. İnsanlarla vedalaşırken kendimi güvensiz hissediyorum.	1	2	3	4	5
2. Diğer insanlar üzerinde nasıl bir etki bıraktığım konusunda kaygılanırım.	1	2	3	4	5
3. Reddedilme korkusuyla ne düşündüğümü söylemekten kaçınırım.	1	2	3	4	5
4. Yeni birileriyle tanışırken kendimi tedirgin hissedirim.	1	2	3	4	5
5. Eğer insanlar beni gerçekten tanısalar sevmezlerdi.	1	2	3	4	5
6. Yakın ilişkilerimde kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5
7. İnsanları incitebilirim korkusuyla onlara öfkelenmem.	1	2	3	4	5
8. Bir arkadaşımın kavga ettikten sonra, tekrar barışana kadar kendimi rahatsız hissedirim.	1	2	3	4	5
9. Yaptığım ya da söylediğim şeyler konusunda eleştirilmekten kaygı duyarım.	1	2	3	4	5
10. İnsanların genelde beni sevdiğini hissedirim.	1	2	3	4	5
11. Birini gücendirmek ya da üzmeğe yapmak istemediğim şeyi yapmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
12. Yaptığım bir şeyin iyi olduğuna ancak biri bana onun iyi olduğunu söylediğinde inanabilirim.	1	2	3	4	5
13. İnsanlarla vedalaşırken kendimi kaygılı hissedirim.	1	2	3	4	5
14. Birisi bana iltifatlarda bulunduğunda mutlu olurum.	1	2	3	4	5
15. Duygularımın insanları bunalatacağından korkarım.	1	2	3	4	5
16. Diğer insanları mutlu hissettirebilirim.	1	2	3	4	5
17. İnsanlara kızmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
18. Diğer insanları eleştirmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5
19. Eğer birisi yaptığım bir şeyi eleştirirse kendimi kötü hissedirim.	1	2	3	4	5
20. Diğer insanlar beni gerçekten tanısalar, benimle ilgili daha olumsuz düşünürlerdi.	1	2	3	4	5
21. Her zaman eleştirileceğim beklentisi içindeyim.	1	2	3	4	5
22. İnsanların beni gerçekten tanımalarını istemem.	1	2	3	4	5
23. Eğer birisi beni üzse bunu kolayca zihnimden atamam.	1	2	3	4	5
24. Diğer insanların beni anlamadığını düşünüyorum.	1	2	3	4	5
25. Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü ile ilgili kaygılanırım.	1	2	3	4	5
26. Kimseye karşı kaba değilimdir.	1	2	3	4	5
27. Diğer insanların duygularını incitmekten endişe duyarım.	1	2	3	4	5
28. Birisi bana kızdığına incinirim.	1	2	3	4	5
29. Bir birey olarak benim değerim büyük oranda diğer insanların benim hakkımda ne düşündüğüne dayanır.	1	2	3	4	5
30. İnsanların benim hakkımda ne hissettiklerini umursarım.	1	2	3	4	5

Ek 10. SKÖ

SKÖ

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz.

Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen, aşağıdaki sıfatların her birinde **sizi en iyi yansıtan sayıyı** bularak üzerine **(X)** işareti koyunuz.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnsiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
Çekingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Hakkını arayıcı

Ek 11. BAÖ

BAÖ

Aşağıda çeşitli vücut özellikleri ve beğenip beğenmeme ifadeleri bulunmaktadır. Yapmanız gereken, bir vücut özelliğiniz hakkındaki duygularınızı bu ifadelerle göre değerlendirmektir. Örneğin bir vücut özelliğinizi çok beğeniyorsanız, bu özellik için "çok beğeniyorum" ifadesinin bulunduğu rakamı daire içine alınız. Herhangi bir vücut özelliğinizi genel olarak beğenip beğenmediğinize göre duygularınızı değerlendiriniz.

1.Çok Beğeniyorum 2.Oldukça Beğeniyorum 3.Kararsızım 4.Pek Beğenmiyorum 5.Hiç Beğenmiyorum

	Çok Beğeniyorum	Oldukça Beğeniyorum	Kararsızım	Pek Beğenmiyorum	Hiç Beğenmiyorum
1.Saçlarım	1	2	3	4	5
2.Yüzümün Rengi	1	2	3	4	5
3.İştahım	1	2	3	4	5
4.Ellerim	1	2	3	4	5
5.Vücudumdaki Kıl Dağılımı	1	2	3	4	5
6.Burnum	1	2	3	4	5
7.Fiziksel Gücüm	1	2	3	4	5
8.İdrar-Dışkı Düzenim	1	2	3	4	5
9.Kas Kuvvetim	1	2	3	4	5
10.Belim	1	2	3	4	5
11.Enerji Düzeyim	1	2	3	4	5
12.Sırtım	1	2	3	4	5
13.Kulaklarım	1	2	3	4	5
14.Yaşım	1	2	3	4	5
15.Çenem	1	2	3	4	5
16.Vücut Yapım	1	2	3	4	5
17.Profilim	1	2	3	4	5
18.Boyum	1	2	3	4	5
19.Duyularımın Keskinliği	1	2	3	4	5
20.Ağrıya Dayanıklılığım	1	2	3	4	5
21.Omuzlarımın Genişliği	1	2	3	4	5
22.Kollarım	1	2	3	4	5
23.Göğüslerim	1	2	3	4	5
24.Gözlerimin Şekli	1	2	3	4	5
25.Sindirim Sistemim	1	2	3	4	5
26.Kalçalarım	1	2	3	4	5
27.Hastalığa Direncim	1	2	3	4	5
28.Bacaklarım	1	2	3	4	5
29.Dişlerimin şekli	1	2	3	4	5
30.Cinsel Gücüm	1	2	3	4	5
31.Ayaklarım	1	2	3	4	5
32.Uyku Düzenim	1	2	3	4	5
33.Sesim	1	2	3	4	5
34.Sağlığım	1	2	3	4	5
35.Cinsel Faaliyetlerim	1	2	3	4	5
36.Dizlerim	1	2	3	4	5
37.Vücudumun Duruş Şekli	1	2	3	4	5
38.Yüzümün Şekli	1	2	3	4	5
39. Kilom	1	2	3	4	5
40. Cinsel Organlarım	1	2	3	4	5

Ek 12. Olgu Rapor Formu

OLGU RAPOR FORMU

Araştırma Adı: Egzersiz bağımlılığı düzeyine göre kendini algılama, kişilerarası duyarlılık ve beden algısı seviyelerinin incelenmesi

Gönüllü kodu:

Ölçeklerin doldurulma tarihi:...../...../.....

Egzersiz bağımlılığı Ölçeği -21 puanı:

Kişilerarası Duyarlılık Ölçeği puanı:

-Kişilerarası kaygı ve bağımlılık alt ölçek puanı:

-Sosyal özgüven eksikliği alt ölçek puanı:

-Atılgan olmayan davranışlar alt ölçek puanı:

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanı:

Beden Algısı Ölçeği puanı :

Teşekkür

Doktora eğitimim boyunca, zorlandığım her konuda, güçlü bilimsel birikimi ve içten tavrıyla beni destekleyen sevgili danışman hocam Doç. Dr. Gökem YARARBAŞ' a teşekkürü borç bilirim. Öğrencisi olmak, benim için büyük bir şanstı. Çaresiz hissettiğim konuda araştırmama zaman ayıran ve istatistik değerlendirmesinde, katkılarıyla yol gösteren değerli hocam Prof. Dr. Hür HASOY'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez yazım sürecinde ve derslerinde, kıymetli bilgileriyle, güler yüzüyle destek veren sevgili Prof. Dr. Serap Anette AKGÜR hocama, kalpten sevgi ve saygıyla teşekkür ederim.

Unutamayacağım yardımları için dostlarım Esin, Aynur, Turgay, Erkan ve Belkıs'a, kuzenlerim Arzu, Fatih ve Tuğba'ya, Prolife Pilates Studio ailesine, her sorumuza kibarca yanıt veren enstitümüzün öğrenci işleri personeline, kendini açan ve sabırla ölçeklerimi yanıtlayan katılımcılara, mesleğimi icra ederken, kitaplarda yer almayan farkındalıkları kazandıran danışanlarıma, bilime ve insan ruhunun derinliklerine bakışı öğreten hocalarıma, öğrencilerimin pırıl pırıl neşesine, ruh sağlığı hizmetlerinin yasal zeminde yer alacağı güzel günlerin umuduna ve hayal etmekten vazgeçmeyen yanıma teşekkür ederim 🎵

Romanlarındaki çarpıcılıkla, insan ruhunu ortaya koyan ve davranışın ötesini düşündürerek psikolojiye ilgi duymamı sağlayan Dostoyevski'yi ve en sevdiğim zamanların eşlikçisi Cem ADRIAN'ı anmak isterim.

Güzel aileme, artık arkadaşlığa evrildiğimiz kraliçem anneme ve canım babama, abime ☺, Nükhet'e, minik Kaan'ıma, en çok da sarıldığım an dünyayı durduran Can'ıma... Seni, şu an anlayamayacağın kadar çok seviyorum halacığım...

Varlığınıza şükranla ♥

İzmir, 10.07.2023

Seval PALA

Özgeçmiş

Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans ve yüksek lisans, Beykent Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans mezunuyum. Tezlerimde disleksi ve madde bağımlılığı çalıştım.

Stajlarımı Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ege Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda tamamladım. 2001 yılından beri çeşitli zamanlarda Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda ve Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde ve hizmetiçi personel kurslarında eğitim görevlisi, testör, Özel Eğitim Hizmetleri Kurulu Bölüm Başk., PDR Hizmetleri Bölüm Başk. ve Uzm. Psikolojik Danışman olarak çalıştım. Eylül 2015- Mart 2016 tarihleri arasında Ege Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'na testör, Uzm. Klinik Psikolog olarak yarı zamanlı destek verdim.