

**FİTNESS KATILIMCILARININ BEDEN ALGISI VE EGZERSİZ  
BAĞIMLILIĞI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ferhat Caner AÇIKBAŞ**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**MERSİN  
AĞUSTOS, 2021**

**FİTNESS KATILIMCILARININ BEDEN ALGISI VE EGZERSİZ  
BAĞIMLILIĞI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ferhat Caner AÇIKBAŞ**

**MERSİN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**Danışman  
Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT**

**MERSİN  
AĞUSTOS, 2021**

## ÖZET

### FİTNESS KATILIMCILARININ BEDEN ALGISI VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Bu araştırma, fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı durumu arasındaki ilişkiyi bazı (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, medeni durumu, egzersiz yaşı, egzersiz yapma sıklığı -haftalık/günlük- vücut kitle indeksi) demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Mersin ilinin çeşitli ilçelerinde bulunan fitness merkezlerine giden 382 erkek, 162 kadın toplam 544 gönüllü birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu”, “Bedenini Beğenme Ölçeği” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, Pearson Korelasyon Analizi ve One Way Anova Analizi uygulanmıştır.

Yapılan analiz sonucunda “cinsiyet, ilişki durumu, medeni durumu” değişkenleri açısından Bedenini Beğenme Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinde anlamlı farklar bulunamamıştır. “Yaş” değişkeninde sadece EBÖ’nün alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişiminde anlamlı farklılık bulunmuştur. “Eğitim Düzeyi” değişkeninde EBÖ’nün alt boyutu olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi boyutunda ve BBÖ boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılarda, “Vücut Kitle İndeksi” ile Bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığının bazı boyutları arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Son olarak “Egzersiz Yaşı, Haftalık, Günlük egzersiz süresi” değişkenlerinde EBÖ’nün aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ve BBÖ boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; beden algısı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın; “yaş, eğitim düzeyi, vücut kitle indeksi, egzersiz yaşı, haftalık egzersiz süresi ve günlük egzersiz süresi” değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. “İlişki durumu ve medeni durumu” değişkeninde ise anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Bedenini beğenme, Beden algısı, Egzersiz bağımlılığı,

**Danışman:** Doç. Dr. Fatma ÇEPİKKURT, Eğitim Bilimleri Enstitüsü/ Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin.

## ABSTRACT

### BODY PERCEPTION AND EXERCISE ADDICTION OF FITNESS PARTICIPANTS

This research was conducted to examine the relationship between body perception and exercise addiction status of fitness participants according to some demographic variables.

Individuals were included in the study at fitness centers in various districts of Mersin province.

A total of 544 volunteers, 382 men and 162 women, participated in the study. "Demographic data form", "Body Appreciate Scale" and "Exercise Addiction Scale" were used as data collection tools in the research. Descriptive statistics, t-test, Pearson correlation analysis and one-way ANOVA analysis were applied in the analysis of the data.

As a result of the analysis, there was no significant difference in the body appreciate scale and Exercise Addiction Scale in terms of "sex, relationship status, marital status" variables. In the "age" variable, a significant difference was found in hyperfocus and emotion change, which is only the sub-dimension of the exercise addiction scale

In the "level of education" variable, significant differences were found in the dimension of the postponement of individual-social needs, which is the sub-dimension of the EBÖ, and in the size of the BBÖ.

It was found that there was a low level of association in women and men in the variable "body mass index".

As a result; there was a significant relationship between body perception and exercise addiction, and significant differences were found in the variables of the study "age, education level, body mass index, exercise age, weekly exercise time and daily exercise time". There was no significant difference in the "relationship status and marital status" variable.

**Keywords:** Exercise, Body appreciate, Body perception, Exercise addiction

**Advisor:** Assoc. Dr. Fatma ÇEPIKKURT, Institute of Educational Sciences/ Department of Physical Education and Sports, Mersin University, Mersin.

## TEŞEKKÜR

Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı isimli tez çalışmamda benden hiçbir zaman desteklerini esirgemeyen beni her zaman yönlendiren ve tezimin her aşamasında yardım eden danışmanım, Sayın Doç. Dr. Fatma ÇEPIKKURT'a teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her anında olduğu gibi, yüksek lisans öğrenimimde de benden hiçbir şekilde maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, daima yanımda olan, zorlukları aşmamda destekçim olan aileme teşekkürlerimi sunarım. Yine bu aşamada benden desteklerini esirgemeyen hocalarıma ve arkadaşlarıma da teşekkür ediyorum. Son olarak araştırmamı tamamlamak için gerekli bilgileri bizlerle paylaşan değerli katılımcılara teşekkürlerimi sunarım.

Ferhat Caner AÇIKBAŞ

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	
ONAY	
ETİK BEYAN	
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar DİZİNİ	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER	vii
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Önemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Problemi	1
1.4. Araştırmanın Alt Problemleri	2
1.5. Araştırmanın Sayıtları	2
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	<b>3</b>
2.1. Beden Algısı	3
2.2. Beden Algısının Gelişimi	5
2.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler	6
2.4. Beden Algısını Açıklayan Teoriler	8
2.4.1. Sosyokültürel Teori	8
2.4.2. Sosyal Karşılaştırma Teorisi	9
2.4.3. Üçlü Etki Teorisi	11
2.5. Bağımlılık	11
2.5.1. Bağımlılık Kriterleri	12
2.5.2. Madde Bağımlılığı	12
2.5.3. Sigara Bağımlılığı	13
2.5.4. Alkol Bağımlılığı	13
2.5.5. İnternet Bağımlılığı	14
2.5.6. Oyun Bağımlılığı	15
2.5.7. Kumar Bağımlılığı	15
2.5.8. Davranışsal Bağımlılık	16
2.5.9. Egzersiz Bağımlılığı	16
2.6. Egzersiz Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar	20
2.6.1. Yurtiçi Araştırmalar	20
2.6.2. Yurtdışı Araştırmalar	22
<b>3. YÖNTEM</b>	<b>24</b>
3.1. Araştırmanın Modeli	24
3.2. Araştırmanın Örnekleme	24
3.2.1. Veri Toplama Araçları	25
3.2.2. Demografik Bilgi Formu	25
3.2.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	26
3.2.4. Bedenini Beğenme Ölçeği	26
3.2.5. Verilerin Toplanması	27
3.2.6. Verilerin Analizi	27
<b>4. BULGULAR</b>	<b>28</b>
<b>5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>37</b>
5.1. Tartışma	37
5.2. Sonuç	48
5.3. Öneriler	49

KAYNAKLAR	50
EKLER	64
ÖZGEÇMİŞ	70

---



**TABLolar DİZİNİ**

	Sayfa
Tablo 3.1.Fitness Katılımcılarının Demografik Bilgileri	24
Tablo 4.1.Fitness Katılımcılarının Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları	28
Tablo 4.2.Cinsiyete Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T- Testi Sonuçları	28
Tablo 4.3.Bireylerin Yaşlarına Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	29
Tablo 4.4.Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	30
Tablo 4.5.Bireylerin İlişki Durumuna Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	31
Tablo 4.6.Bireylerin Medeni Durumuna Göre Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar T- Testi Sonuçları	31
Tablo 4.7.Bireylerin Egzersiz Yaşı değişkenine göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	32
Tablo 4.8.Bireylerin Haftalık Egzersiz Yapma Durumuna Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	33
Tablo 4.9.Bireylerin Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	34
Tablo 4.10.Erkek Bireylerin Vücut Kitle İndeksi, Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Puanları Arasında İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (N=382)	35
Tablo 4.11.Kadın Bireylerin Vücut Kitle İndeksi Puanı, Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (N=162)	36

## KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
BBÖ	: Bedenini Beğenme Ölçeği
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi



## **1. GİRİŞ**

### **1.1. Araştırmanın Önemi**

İnsanlar, vücutları her zaman göz önünde bulunduğu için dış görünüşlerini önemsemekte ve onlara değer vermektedir. Birçok insan, vücudunu beğenmek veya beğendirmek için çeşitli yollara başvurmaktadır, bunlardan bir tanesi ve en yaygın olanı da düzenli egzersiz yapmalarıdır.

Egzersiz yapmanın, insana birçok fayda sağladığı herkes tarafından bilinmektedir. Bireylerin egzersiz yapma nedenlerinden bazıları da bedeninde sevmediği yönünü düzeltme, iyileştirme veya iyi olan yönünü koruyabilme, fiziksel olarak daha da iyi duruma getirme isteğidir. Düzenli olarak egzersiz yapan bireyler belli bir zaman sonra egzersize bağımlı duruma gelebilmektedir. Uzun yıllar spor merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersize bağımlı olduklarını tespit etmek ve bu bağımlılığının bedenini beğenme durumu ile ilişkili olup olmadığını anlamak önemlidir. Bunlara ek olarak, kişilerin demografik özelliklerinin hem egzersiz bağımlılığıyla hem de bedenini beğenme durumuyla ilişkisini açığa çıkarmak ve bu araştırmanın sonucunu da diğer merak eden insanlarla paylaşmak önemli görülmüştür.

Literatürde; her iki konu farklı alanlarda değerlendirilmiş ve her iki konuda birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırma, farklı iki konuyu bir noktada birleştirip incelemek ve literatüre özgün bir çalışma sunmak amacıyla yapılmıştır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Araştırmada, fitness merkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumunun belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda belirlenen alt amaçlar ise;

- 1- Egzersiz bağımlılığı ile bedenini beğenme arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya çıkarmaktır.
- 2- Bireylerin, egzersiz bağımlılığı ve bedenini beğenme puanlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki durumu, medeni durumu, sporcu geçmişi, vücut kitle indeksi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi ve egzersiz yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır.

### **1.3. Araştırmanın Problemi**

Fitness merkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### 1.4. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Fitness merkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
2. Fitnessmerkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları yaş değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
3. Fitnessmerkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları eğitimi düzeyi değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
4. Fitnessmerkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları ilişki durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
5. Fitnessmerkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları medeni durumu değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
6. Fitnessmerkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları egzersiz yaşı değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
7. Fitness merkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları egzersiz yapma sıklığı (haftalık) değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
8. Fitness merkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları egzersiz yapma süresi (günlük) değişkeni açısından farklılaşmakta mıdır?
9. Fitness merkezlerine giden bireylerin bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanları ile vücut kitle indeksi puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?

#### 1.5. Araştırmanın Sayıtlıları

1. Araştırmaya katılan bireylerin verdikleri yanıtların içtenlikle ve gerçek görüşlerini yansıttığı kabul edilmiştir.
2. Ölçeklerde belirtilen ifadelerin bireyler tarafından doğru algılandığı kabul edilmiştir.

#### 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Mersin ilinde yer alan fitness merkezleriyle sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Bedenini Beğenme Ölçeği ve araştırmacı tarafında geliştirilen kişisel bilgi formunun verileri doğrultusunda elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
3. Araştırmaya katılan bireyler fitness merkezlerindeki aletleri kullanmıştır (dumbell ve vücut geliştirmek için diğer makinalı aletler).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Beden Algısı

Beden (gövde), Arapça kökenli bir sözcük olup Türk Dil Kurumu sözlüğünde; vücudun baş, kol ve bacak dışında kalan bölümü olarak tanımlanır (TDK, 2020). Beden, insanlığın var oluş zamanlarından beri insanlığın son buluncaya kadar var olacak bir yapıdır. İnsanlar her zaman ya kendi bedenine ya da başkalarının bedenine güzel, çirkin, uzun, kısa, güçlü, güçsüz gibi önadlarla eleştirilerde bulunmuşlardır (Erenoğlu Son, 2014). İnsan bedeni (vücudu) sürekli toplumsal ve kültürel çerçeveler içinde değişime uğrayan bir varlık olarak görülebilir (Ertürk, 2012).

Beden algısı bireylerin becerileri, fiziki görünüşü ve sağlık durumu ile alakalı durumları içinde bulunduran, benlik durumunun fiziksel niteliğini ortaya çıkaran bir olgudur. Bireyin bedenini algılayış şekli, beden ve benliği ile ilişkisi üzerinde etkili olmaktadır. Bunlara ek olarak kültürlerin de bireylerin beden algısına yönelik etkisinin olabileceği söylenmektedir (Küçük, Kaydirak, Bilge ve Şahin, 2018).

İnsan vücudunun durağan bir yapıya sahip olmamakla birlikte, sürekli gelişen ve değişen bir yapıya sahip olduğu bilinmektedir. Bu gelişmeler ise bireyin olgunlaşma, duygusal tecrübe, davranışsal deneyim, fiziksel görünüş, fiziksel yetenek, sosyal ve kültürel değerler gibi unsurlarla birlikte oluşmaktadır. Bu yüzden beden algısı insanın gelişimi boyunca bir öncül olarak ön planda bulunmaktadır (Bekmezci, 2020; Tezcan, 2009).

Beden algısı her ne kadar fizyolojik temelli olsa da algı; fiziksel, psikolojik ve sosyal tecrübelerden oluşan bir yapıdır. Bundan dolayı beden algısı sadece kişilik yapısını ortaya koymakla kalmaz, bununla beraber sosyolojik bir anlamı da ifade etmektedir. Beden algısı bireylerin bedenine ait tecrübelerini ve bunları organize etme durumuyla ilişkilidir. İnsan vücudunun farklı bölümleri ve parçalarından algıladığı memnuniyet bireyin aynı zamanda kendisine verdiği güvenle ilişkilidir. Örneğin; bireylerin boyu, kilosu, vücut ölçüleri, sağlık durumu, kendisine verdiği değer ve yeteneklerini kontrol etmesi davranış yapılarını oluşturmaktadır. Beden algısının gelişimi ve bireyin özgüveninin artması için vücutla ilgili algı ve yorumlar önemlidir (Er, 2015; Ziyalar, 1999).

Beden algısı kavramı her insan tarafından merak edilen, ilgilenilen bir konu olduğundan, çeşitli alanlarda araştırılması da kaçınılmaz olmuştur. Bundan dolayı beden algısının; beden şeması, beden kavramı, beden imgesi, beden egosu gibi farklı başlıklarla karşımıza çıkması mümkün olsa da hepsinin temelinde aynı sonuç bulunmaktadır (Alagül, 2004).

Beden algısı 19. yüzyıldan önce yapılan araştırmalarda genellikle beyin hasarının sonucu olarak ortaya çıkan, bozuk beden algısıyla sınırlı kalmıştır. Schilder ise 1920 yılında beden algısını psikolojik ve sosyolojik bir kavram olarak incelemiş ve beden algısı kavramını kısaca,

'insanın zihninde biçimlendirmiş olduğu kendi görüntüsü veya insanın aynaya baktığında gördüğü görüntüyü yorumlaması ' olarak değerlendirmiştir (Dunham, 2002; Polat, 2007; Tazegül, 2018).

İnsan vücudu doğumdan ölüme kadar sürekli değişim ve gelişim göstermektedir. Bu değişim sürecini bireyin kişilik değeri, diğer insanlarla ilişkileri, sosyal algıları ve sosyal deneyimler gibi unsurlar etkilemektedir. Bundan dolayı; bireylerin sadece kişilik değerleri değil, aynı zamanda toplumsal ve sosyolojik değerleri de incelenmektedir (Cash ve Fleming, 2002; Tantleff-Dunn ve Gokee, 2002; Yılmaz, 2009).

İnsan vücudu, her zaman göz önünde olduğu için ilgi odağı olmuştur. Bu yüzden hem kendisi hem de başkaları tarafından değerlendirmeler de kaçınılmaz hale gelmiştir. Bireylerin fiziksel görünüşü; kendisine ait cinsiyet, etnik köken, yaş ve sosyoekonomik seviye gibi bilgileri sağlayarak kendisine sosyal dünyasında kimlik kazandırır (Cash ve Fleming, 2002). Bireyin kendi tarzı ve kendini değerlendirmesi, geçmişteki olumlu veya olumsuz tecrübelerle oluşan kendi vücuduna verdiği değer ve çevresinden aldığı iyi veya kötü eleştirileri de dikkate alarak beden algısının gelişimini etkiler (Mutlu, 2006; Tazegül, 2016). Pozitif yönde eleştiriler alan bireyler beden algısını iyi yönde geliştirir veya mevcut durumunu korurken, negatif yönde eleştiri alan bireyler ise ya kendisini daha iyi hissetmek için çaba gösterir ya da psikolojik sıkıntılar yaşayabilir, buhran geçirebilir (Kew, 2015). Bireyler bedenindeki istenmeyen durumu düzeltmek , insanlar tarafından kötü eleştirilere maruz kaldığı ve içerisinde olduğu buhrandan kurtulmak, en önemlisi de kendisini daha iyi hissetmek için zamanına ve bütçesine göre ; diyet, egzersiz, estetik çabalar harcamaktadır (Andrew ve ark., 2016).

Bireylerin vücutlarına ve vücuttaki parçalarına pozitif algılar yüklemesi bireyde; güven, saygı, kimlik ve kişilik gibi kavramlarla pozitif ilişki içerisindedir. Kendisini fiziksel olarak iyi gören ve pozitif düşünen bireyler ilk önce insan ilişkilerinde iyi olmakla beraber iş hayatı ve sosyal hayatında da başarı sağlar. (Gürsoy, 2003). Bedenlerine negatif yani olumsuz yönde algılar yüklediğinde ise bireylerde psikolojik rahatsızlıklar görülebilir. Bu durumun daha da ilerlemesinin bireylerde yetersizlik ve karmaşıklık gibi duyguların yaşanmasına neden olduğunu bildirmişlerdir (Newell ve Marks, 2000).

Beden algısı, çevreye ve şartlara göre değişiklik göstermektedir. Daha önceki toplumlarda kadınların, vücutlarının dolgun olması için uğraştıkları söylenmektedir. Bunun sebebinin ise; daha üretken ve güçlü bir görüntü imajı vermesi olarak bilinmektedir. Günümüzde ise; o şartların aksine kadınların daha nahif, daha ince bir görüntüye sahip olmak istedikleri görülmektedir (Bakhshi, 2011).

Çocuklar, sosyal öğrenme süreci boyunca bazı toplulukların ve bireylerin bedenle ilgili davranışlarını, tutumlarını ve görüşlerini gözlemler. Özellikle kendilerine daha yakın gördükleri bireylerin, toplumların düşünceleri, kendi düşüncelerinin oluşmasında etkindir. Çocuk sosyal öğrenme süreci boyunca kendisine ve dış dünyaya ilişkin bir beden algısı geliştirir (Kassow, 2003). Beden algısının değişmesi ve gelişmesi durumundan bireylerin en çok ergenlik döneminde takıntılı olduğu görülmektedir (Kundakçı, 2005).

## **2.2. Beden Algısının Gelişimi**

Beden algısı ve ben kavramının gelişimi çocukluk döneminde başlamaktadır. Çocuğun vücut sınırlarının belirlenmesi beden algısıyla gerçekleşmektedir. Çocuk, bu dönemde çevresinden deneyimler elde eder ve bunu pekiştirir. Tüm bu deneyimleri çocuk, üç aşamada elde eder. Bunlar; süt çocuğu, oyun çocuğu, okul çocuğu dönemleridir. (Velioğlu, Pektekin ve Şanlı, 1997; Yarbaş, 2013).

Beden algısının gelişimi, büyüme ve gelişme süreciyle birlikte gerçekleşir. Beden algısı bireylerin kişisel ve sosyal deneyimlerinin ürünüdür. Deneyimler ise; duyu (dokunma, duyma, görme) organlarındaki algıların sonucudur. Deneyimler bireyler arasındaki ilişkilerin de niteliğine bağlanabilir ve zamanla bireylerin kendi içerisinde tamamlanır (Velioğlu ve ark., 1997; Yarbaş, 2013).

Bireylerin hem gelişmesi hem de algısını sürdürmesi, kendisi ve çevresi arasında algısal geri itilmesine bağlıdır. Bireylerin çocukluktan yaşlılığa kadarki süreçte beden algısının geliştiği bilinmektedir. Bedenlerindeki bir imajın değişmesi, diğer insanların tepkisini belirlemesi açısından önemli olabilir (Velioğlu ve ark., 1997; Yarbaş, 2013).

Ergenlerde biyolojik değişikliğin ve olgunlaşmanın yanı sıra fiziksel ve psikolojik değişimler yaşanması beden algısının gelişimi açısından son derece önemlidir. Bireyin ergenlik döneminde vücudundaki değişikliği kabul edip pozitif bir beden algısı geliştirebilmesi birden çok etkiye bağlanabilir (Dinç, 2010).

Beden algısının öneminde televizyon, gazete, internet gibi kitle iletişim araçları etkili olmuştur. Televizyonlarda, gazetelerde veya internette sürekli mükemmel yüzlerin ve kusursuz fiziklerin bulunması ve bunlara ek olarak reklamların, sosyal ağların da insan davranışını yönlendirmede etkilerinin olduğu bilinmektedir (Becker, 2004; Plous, 2003; Ziyalar, 1985). Bu yüzden hem yetişkin toplumunda hem de ergen toplumunda, medyada sunulan ideal vücut tiplerinden dolayı bireylerin kendi vücutlarını değerlendirirken olumsuz eleştirilere maruz kalması muhtemeldir. Bütün bunlara ek olarak, bireylerin bedenlerindeki memnuniyetlerinin aile, akran ve medya gibi sosyokültürel etkilerinden dolayı veya doğrudan etkilendiği söylenebilir (Dinç, 2010; Kulaksızoğlu, 1999).

Bireylerin fiziksel görüntüsüne yüklediği psikolojik anlamlar değişiklik gösterebilir. Vücudunun her parçasının anlamlandırması veya gelişiminden, değişiminden dolayı eski, yeni duygularını karşılaştırması kendisi için önemlidir. Bireyin bu algıları zamanla değişikliğe uğrayabilir. Beden algısı bireyin gerçek yapısıyla uyumlu da uyumsuz da olabilmektedir. Örneğin; bireyin zayıf olmasına rağmen kendisini kilolu görmesi veya vücudunda bir kusurunun olmaması halinde kusurlu olduğunu söylemesi gibi durumlar da bireyin bedeniyle uyumsuz olduğunu gösterir ve bu durum da bireyin kişiliğini veya psikolojisini etkileyebilir. Kişiliğinin oluşumunda ve gelişiminde beden algısının yeri önemlidir (Gültekin, 2002; Yarbaş, 2013).

### **2.3. Beden Algısını Etkileyen Faktörler**

Bireyin beden algısı çevresindeki insanların ilişkileri ve karakterleri gibi birçok unsurlarla şekillenir. Beden algısı fizyolojik bir durum olarak görülse de sosyolojik ve psikolojik faktörlerle de iç içedir. Bu yüzden bireyin beden algısı sadece karakter yapısıyla sınırlı olmayıp aynı zamanda toplumsal açıdan sosyolojik bir öneme sahiptir (Erkal ve Pek, 1993). Bireylerin bedeninin büyümesi ve olgunlaşması kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu durumun en büyük farkları ise cinsiyet, egzersiz, genetik ve beslenme gibi faktörler olabilir. Farklılıkların sonucunda bireylerin beden algısı ve benlik kavramı oluşmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Beden algısı anlayışı; kişisel özellikler, kültür yapısı ve toplum yapısı gibi değerlerin bedene yüklediği anlamlara şekil vererek etkilenir (Güney, 2018).

Beden algısını çeşitli değişkenlerle inceleyen Koç (2004), beden algısını etkileyen temel etmenlerin fiziksel, psikolojik, sosyolojik ve çevresel kaynaklı olduğunu söylemektedir.

Temel (2005), beden algısını; eğitim, yetişme tarzı, kültür, moda, sosyal davranışlar gibi değişkenlerin etkilediğini söylemiştir.

Dinç (2010) ise beden algısının gelişmesini; cinsiyet, etnik köken, yaş gibi değişkenlerin etkilediğini söylerken yaş, cinsiyet, vücut kitle indeksinin ise başkaları tarafından yapılan olumsuz eleştiriler sonucunda beden memnuniyetsizliğine etki ettiğini söylemiştir.

Teknolojinin gelişmesiyle insanların daha da iç içe olduğu televizyon ve internet araçları bireylerin yaşamını ve beden algısını etkileyen diğer bir unsurdur. Bireyler, kitle iletişim araçlarında gördükleri kişilerin vücutlarına özenerek onlara benzemeye çalışmaktadır. Bu durumda bireylerin, kendi gerçek beden algısından uzaklaşıp medyanın yansıttığı yapay gerçekliğe ulaşmak istedikleri görülmüştür ve bu yüzden de bazı bireylerde olumsuz psikolojik sonuçlara rastlanmaktadır (Aksel, 2017).

Bireylerin kendilerine göre belli standartları bulunmaktadır. Bunlar zaman içerisinde değişebilir. Birey kendi standartlarından uzak ise mutsuzluk ve depresyon gibi durumların ortaya çıkabileceği söylenmektedir (Er, 2015; Rodoplu, 1992). Bireyler, vücutlarındaki hızlı

değişimlere daha zor ve uzun zamanda uyum sağlamaktayken, yavaş değişen vücut değişikliğini ise daha kolay benimsedikleri söylenmektedir (Üstündağ ve ark., 2007). Bireylerin vücuduyla alakalı gerçekleşen problemler bireyin hem yaşamını hem de ruhsal durumunu negatif veya pozitif etkileyebilir (Cash, 2002; Striegel-Moore ve Franko, 2002).

Bireylerin spor veya egzersiz yapması fiziksel ve psikolojik olarak fayda sağlamaktadır. Spor uğraşı olan bireylerin bedenine yönelik duygu ve davranışları daha olumludur (Mandal, 2014).

Hacıoğlu (2017), yaptığı bir çalışmada; bireylerin sporu bedenlerinin iyi görünmesi için yaptıklarını ve gelişen bedenlerinin de beden memnuniyetine etki ettiğini söylemiştir.

Spor alanında başarı gösteren bireylerin kendisiyle ilgili olumlu yönleri bilmesinin yanı sıra vücut bölgelerinden memnun olması ve kendi vücudunu beğenmesiyle benlik saygısının geliştiği bilinmektedir. Egzersizin, benlik saygısı ve beden algısıyla ilişkili olabileceği saptanmıştır. Bireylerin spora katılımında, bedeninden elde ettiği doyum ve hazzın beden algısında ve benlik saygısında olumlu yönde etkisinin olduğu saptanmıştır (Aşçı, 1999; Ballı ve ark., 2006; Baştuğ ve Kuru, 2009; Gün, 2006).

Vücuda en çok ilginin ergenlik döneminde olduğu bilinmektedir. Erkekler daha kaslı ve güçlü görünme çabalarından dolayı vücut gelişimleriyle fazla ilgilenirken, kadınların ise tam aksine daha ince ve narin görünmek için çaba harcadıkları bilinmektedir (Koca ve Aşçı, 2000).

Ergenlik döneminin gelişimi, bireyin vücuduyla yoğun şekilde ilgilenme olgusuyla devam eder. Ergenlik dönemindeki bireyler özellikle çevreden gelen değerlendirmelerle ergenlerin kendi vücutlarına yönelik geliştirdikleri algılar da değişiklik göstermektedir. Çevreden alınan değerlendirmeler istenilen yönde değilse; bireylerin vücutlarına yönelik olumsuz imaj geliştirdikleri gibi, çevreden gelen değerlendirmeler istediği yönde ise; olumlu imaj gördükleri ileri sürülmüştür (Aşçı, 1996; Baybek ve Yavuz, 2005; Örsel, Canpolat ve ark., 2004). Bireylerin bedenine olumlu değerlendirmeler yapıldığında hayatları daha pozitif yönlü şekillenir ve diğer insanlarla daha fazla etkileşim içerisine girerler (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Neagu (2015), beden algısını cinsiyet yönünden ele aldığında kadınların erkeklere göre beden memnuniyetinden daha çok şikâyetçi olduğunu saptamıştır. Yine kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal karşılaştırmalar yaptığını söylemiştir. Ancak son dönemlerde benzer çalışmalar yapıldığında bu durumun erkekler tarafında da değiştiği yani beden memnuniyetsizliğinin erkekler tarafından da arttığına rastlanmıştır. Erkeklerin bir kısmı zayıflamak isterken bir kısmının da kaslı olmak için ağırlık çalışmaları ve protein takviyelerini daha fazla alma eğiliminde olduğu saptanmıştır (McCreary ve Savada, 2001; Neagu, 2015).

Grogan (2008), kadınların ideal bedene sahip olmaya veya daha zayıf, daha ince görünmeye çalışmasının erkeklerden daha fazla olduğu söylemektedir. Zayıflığı batı toplumu genellikle başarıyla, mutlulukla, gençlik ve sosyal kabul edilirlikle bağdaştırdığı, ideal kilonun üzerinde olmayı ise tembellikle, irade azlığıyla ve kontrolsüzlükle bağdaştırdığı bilinmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda zayıf olan kadınlar mevcut halini korumaktadır. Kilolu olan kadınların ise hem sosyal statüsü hem ekonomide hem de insanlar arasındaki eleştirilerin değişeceğine inanmasıyla kilo vermek istediklerini söylemektedir (Strigel-Moore ve Franko, 2002).

Swami ve arkadaşları 2008 yılında yaptıkları bir araştırmada, kadınlar ve erkeklerin farklı vücut indeksine sahip olmalarına rağmen bedenlerine yönelik yaptıkları eleştirileri değerlendirmişler. Araştırmada, kadınların vücut kitle indeksinin 19-20, erkeklerde ise 21-22 olan katılımcılarda kendi bedenlerine yönelik yaptıkları eleştiriler (tembellik, yalnızlık, dalga geçme) diğer vücut kitle indeksinin daha fazla olan bireylere rağmen daha az olduğunu tespit etmişler.

Kadınların erkeklere göre olumsuz beden imajına sahip olmasının nedenini Fredrickson ve Robersts(1997), nesneleştirme kuramı ile tanımlamıştır. Kadınlar bedenini bir nesne olarak görmekte ve bu şekilde algılayıp değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeler ise sosyokültürel araçlarla ve kitle iletişim araçlarıyla sürekli tekrarlanmaktadır (Bekmezci, 2020). Bedenlerini nesneleştirme, kadınlar tarafından içsel hale getirildiğinde ve olumsuz beden algısına sahip olduğunu düşündüğünde, kadınlarda yeme bozukluğuna ve birçok psikolojik, fizyolojik hastalığa sebep olabilmektedir (Bekmezci, 2020).

## **2.4. Beden Algısını Açıklayan Teoriler**

Beden algısının üç farklı teorisi bulunmaktadır. Bunlar; Sosyo-kültürel teori, Sosyal kıyaslama teorisi, Üçlü etki teorisidir.

### **2.4.1. Sosyokültürel Teori**

Bu kuramın kurucusu Vygotskydir. Bireylerin yaşadığı ve yetiştiği çevresi, düşünme tarzını ve düşüncelerini etkilemektedir (UNESCO, 2020). Vygotsky'nin kuramına göre; öğrenmenin bir süreç olduğu söylenmektedir. Bireyin kendi dünyasını anlaması ve öğrenmesi için zihinsel faaliyetlerinin çevreyle daha çok etkileşim içerisinde olmasından geçeceğini söylemektedir.

Vygotsky'nin geliştirmiş olduğu bu teorinin temelinde; sosyokültürel değerleri önemli kabul eden bilişsel bir gelişim kuramı ele alınmıştır. Bu teorinin aynı zamanda bireylerin bedenleri ile alakalı dışarıdan gelen değerlendirmeleri içselleştirerek beden algısı kavramına fayda sağladığını açıklamıştır (Bodrova, 2003; Uslu, 2019; Yıldırım, 2016). Vygotsky zekânın

sosyal ortamlarda başlayıp daha sonra ise bilişsel çerçevede de kendisini geliştirdiğine inanır (Bodrova, 2003).

Sosyokültürel teori, toplumun bireysel gelişimindeki durumları ve etkileri inceleyen bir teoridir (Verywellmind, 2020). Toplumların sosyal ve kültürel değer anlayışları, normları, inançları gibi unsurlar farklılık gösterebilir (Swami, 2015).

Vygotsky'nin bu kuramda önemle belirtmek istediği nokta; çocuklar dünyaya gelirken fiziksel ve psikolojik özelliklerle gelseler bile çoğu özelliklerinin kültürel çevre ve yetiştirildiği çevre etrafında şekillendiğini söylemiştir. Bu açıdan bakıldığında ise; bireylerin kalıtsal özellikleri (cinsiyet, cinsellik, ırk) insanların bulunduğu ortamdan etkilenip ona göre şekillenmektedir (Uslu, 2019).

Vygotsky'nin kuramı, öğrenme kavramına da farklı bir bakış açısı kazandırmış ve gelişim psikolojisine katkısı olmuştur. Öğrenme kavramıyla birçok ortak noktası bulunsa da Piaget, Vygotsky'nin aksine çocukların bilişsel gelişiminde sosyal ve kültürel ortamın çok fazla etkisinin olmadığını söylemiştir (Ergün ve Özsüer, 2006).

Sosyokültürel kuramının 6 tane temel süreci vardır.

Bunlar;

1- İdeal güzelliğin, çekiciliğin toplumsal geçerliliği vardır.

2-İdeal beden algısı sosyokültürel değerlerden etkilenir.

3- Beden algısı bireyler tarafından benimsenir.

4- Beden algısını beğenip ya da beğenmeme durumları belirir.

5-Beden algısı beğenilmediği durumlarda çeşitli sorunlar ortaya çıkar.

6-Bireylerde sosyokültürel zorluklara rağmen bireysel farklılıklar bulunmaktadır (Tiggemann, 2012).

Bireylerin yaşadığı vücut memnuniyetsizliğinin çevresel faktörlerden etkilendiği görülmekte ve toplumun fiziksel görünüme önem vermesinden dolayı beden algısıyla giderek daha fazla ilişkilendirilmektedir (Jung ve Lee, 2006).

#### **2.4.2. Sosyal Karşılaştırma Teorisi**

Sosyal karşılaştırma teorisinin kurucusu olan Leon Festinger, bireylerin kendisini veya başka insanların birbirini değerlendirmesinin nesnel olmadığını söylemiştir. Bu yüzden bireyler kendilerini değerlendirmek için başkalarıyla kıyaslama yapmıştır. Bu kıyaslama yapılırken ise bireyler kendilerine benzer nitelikteki hedefleri arar (Polat, 2014).

Bireyler sosyal karşılaştırmayı, kendilerini değerlendirmelerinin yanı sıra eksik olan bazı yönlerini geliştirebilmek, geçmiş zamanları değerlendirip ve gelecek dönemlerdeki olayları tahmin etmek için de yapabilir (Suls, Martin ve Wheeler, 2002). Bireyler sosyal karşılaştırmayı istemsizce yani otomatik biçimde yaparlar ve sosyal karşılaştırma yapan bireyler öz güvenlerini ve benliklerini iyileştirebilir. Bunlara ek olarak kimliklerini ve duygularını da değerlendirirler (Çoban, 2020; Gibbons ve Buunk, 1999; Schachter ve Singer, 1962).

Sosyal karşılaştırma; aşağı ve yukarı şeklinde iki yönlü yapılmaktadır.

**Aşağı yönlü karşılaştırma:** Bireyler belirli özellikler çerçevesinde kendilerinden daha aşağı durumda, daha zayıf yönde ve daha kötü durumda olan bireylerle kıyaslama yaptığında bu duruma *aşağı yönlü sosyal karşılaştırma* denilmektedir (Festinger, 1954; Smith ve Huo, 2014). Aşağı yönlü karşılaştırma yapan bireylerde, kendi bedeninden memnuniyet duygusu ve ruhsal durumunda olumlu artış görüldüğü söylenmektedir (Van Den Berg ve Thompson, 2007).

**Yukarı yönlü karşılaştırma:** Bireyler belirli özellikler çerçevesinde kendilerinden daha güçlü, daha üstün ve çalışkan durumda olan bireylerle kıyaslama yaptığında bu duruma *yukarı yönlü sosyal karşılaştırma* denilmektedir (Festinger, 1954; Smith ve Huo, 2014). Örneğin; günümüzde kitle iletişim araçları sayesinde karşısına çıkan modelleri kendisiyle kıyaslaması, onlar gibi olmaya çalışması, sonucunda başarısız olması ve bu olaylardan olumsuz etkilenmesi “yukarı yönlü karşılaştırma”ya örnektir. (Perrier, 2008).

Bu iki karşılaştırma durumlarında da bireyler kendilerinde hem psikolojik hem de fizyolojik bazı olumlu veya olumsuz değerlendirmeler yapabilir (Festinger, 1954; Smith ve Huo, 2014).

Sosyal kıyaslamamanın bireylerde genellikle beden memnuniyetsizliğine yol açtığı bilinmektedir. Tiggemann ve Brown 2018 yılında, üniversiteli öğrencilerine ince vücuda sahip çekici modellerin bulunduğu bir takım görseller sunmuş ve öğrencilerden veri toplamıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendilerini bu modellerle karşılaştırdığında beden memnuniyetsizliğinin arttığı görülmüştür ve yaptığı araştırmada da bunu bir defa daha ispatlamıştır.

Neagu'nun 2015 yılında yaptığı bir araştırmada ise; beden algısını cinsiyet yönünden incelediğinde erkeklere göre kadınların beden memnuniyetinin daha az olduğunu söylemiştir. Yine kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal karşılaştırmalar yaptığı sonucuna varmıştır.

### 2.4.3. Üçlü Etki Teorisi

Bireylerin beden algısını etkileyen sosyokültürel ve sosyal karşılaştırma durumları toplu bir şekilde incelenmektedir (Du, 2015). Sosyokültürel kuramının aile, akran ve medya (kitle iletişim araçları) değişkenleri *üçlü etki kuramını* oluşturmaktadır (Caltabiano ve Paunaic, 2017; Keery, Vsndenberg ve Thompson, 2004). Adı geçen üçlü etki kuramı (ebeveyn, akran ve medya) bireylerin ideal olan beden düşüncelerine yön verebilir. Bedenin olumlu veya olumsuz değerlendirilmeleri; kilo, boy, diyet gibi unsurlarla ön plana çıkmaktadır (Suplee, 2016).

Bireylerin fiziksel görünüşü sosyal ilişkilerde önemli olabilir. Bireylerin kendi bedeninin başkaları tarafından nasıl yorumlandığı kendi vücuduna karşı bakış açısını değiştirebilir. Pozitif yönlü tutumlarda bireyler bedenlerini beğenirken negatif yönlü tutumlarda ise; kendi bedenine karşı olumsuz düşünceler besleyebilir (Kalafat, 2006).

Beden algısı, bireyin sahip olduğu bedenin kafasında oluşan zihinsel resmidir. Bedeniyle ilgili olumsuz değerlendirmelerin davranışa dönüşmesi bireylerin sağlığını tehlikeye düşürecek etki yaratabilir (Slaughter ve Sun, 1999).

### 2.5. Bağımlılık

Geçmişten günümüze kadar çok sıkıntılı olarak bilinen bağımlılık geçmiş zamanlarda çok fazla bilinmemesine veya türüne rastlanmamasına rağmen, günümüz şartlarında birçok bağımlılık türü ortaya çıkmış ve birçok bağımlılığın farkına yeni varılmıştır. İnsanlık var olduğu müddetçe bağımlılıklar da devamlı var olacaktır. Bağımlılık; Türk Dil Kurumunda ve Yeşilayda farklı açıklamalarla tanımlanmıştır. TDK (2020)'ye göre bağımlılık; "Bağımlılık bir süre mutlu eder, daha sonra alışkanlık olur ve en sonunda ise baskıya dönüşür.

Yeşilaya(2020) göre ise bağımlılık; Kişinin kullandığı bir nesne veya bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi durumudur. İhtiyaç neticesinde ortaya çıkan bağımlılığın devam etmesinin yalnızca bireyin kişiliği ile alakalı değil aynı zamanda bireyin yakın çevresiyle de alakalı olduğu bilinmektedir. Bireyler hayata karşı güçsüz olduklarında bir şeyleri değiştirmeyi başaramadığında, kendini güçsüz hissettiğinde bu gerçeklerden kaçmak istemektedir. Bu kaçışlar da bazen kötü sonuçlara yol açabilir ve bireyler kötü alışkanlıklara bağımlı olabilir(Savcı, 2015).

Bağımlı olan bireyler fiziksel veya psikolojik olarak kendine zarar verebilir. Bağımlılık; bir nesneye, bir kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya arzu olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal ve fiziksel olarak iki başlık altında incelenmiştir (Uzbyay, 2009).

**Ruhsal bağımlılık:** Bireyin duygusal olarak kendini iyi hissetmek etmek amacı ile madde kullanımı şeklinde tanımlanmaktadır. Ruhsal bağımlılıkta madde kullanımı kişide doyum, haz, zevk gibi hislerin ortaya çıkmasını sağlar.

**Fiziksel bağımlılık:** Kişinin bağlı olduğu maddeyi fizyolojik olarak istemesidir. Kişi bağımlı olduğu maddeyi belli süre sonrasında almadığı zaman kişide bunun sonucu bazı belirtiler ortaya çıkar. Günümüzde bu iki bağımlılık türünün çoğunlukla ayrımı yapılmadığından dolayı ikisi de aynı şekilde değerlendirilmektedir (Ögel, 1997).

### 2.5.1. Bağımlılık Kriterleri

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA), “Mental Bozuklukların Tanısı ve İstatistik El Kitabı IV” (DSM-IV-TR), açıklanan bilgilere göre bireyin bağımlı olup olmadığını anlamak için açıkladığı 7 kriterden en az üçünü kendisinde bulundurması gerekmektedir. Ayrıca bireyin en az bir yıl gözlemlenmesi gerektiğini bildirmiştir (Koroğlu, 2001).

Bağımlılık kriterlerinin 7 maddesi aşağıdaki gibidir:

**1-Tolerans:** Bireyin bağımlı olduğu madde veya nesneyi hoşgörüyü karşılamaıdır.

**2-Geri çekilme (Yoksunluk):** Bireyin bağımlı olduğu madde veya nesne azaldığında hatta ortadan kalktığında onun yoksunluğunu hissetmesidir.

**3-Niyet etkisi:** Bireyin bağımlılıktan kurtulmak için çaba göstermesi fakat başarılı olamamasıdır.

**4-Kontrol kaybı:** Bireyin bağımlı olduğu maddeyi veya nesneyi tedarik etmek, kullanmak veya uzaklaşmak için gösterdiği büyük çabadır.

**5-Zaman:** Bireyin bağımlı olduğu maddeyi veya nesneyi planladığından daha uzun sürede ve daha şiddetli kullanmasıdır.

**6-Diğer etkinlikleri azaltma:** Bireyin bağımlılık sebebiyle sosyal çevresini, ailesini, işini ihmal etmesidir.

**7-Devamlılık:** Fiziksel veya ruhsal birtakım problemlerin çıkmasına rağmen bireyin bağımlı olduğu maddeye veya nesneye devam etmesidir (Uz, 2015).

Bağımlılık insanların ihtiyaçları sonucu ortaya çıkmaktadır ve her insanın farklı farklı ihtiyaçları olduğundan günümüzde birçok bağımlılık türü bulunmaktadır.

Yaygın olan bağımlılık türleri alt başlıklar olarak aşağıda açıklanmıştır:

### 2.5.2. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, ilaç niteliğine sahip bir maddenin beyni etkilemesinden kaynaklanan, maddenin keyif verici etkilerini hissetmek veya yokluğundan kaynaklanan huzursuzluktan sakınmak için, sürekli veya belirli aralıklarla madde alma arzusu ve bazı davranış bozukluklarıyla karakterize bir beyin hastalığı olarak tanımlanabilir (Uzbay ve Yüksel, 2003). Madde bağımlılığının 6 ana faktörü(belirginlik, durum değişimi, tolerans, geri çekilme, çatışma,

nüksetme) vardır. Bunlar bireyin fiziksel ve psikolojik olarak bağımlılık durumunu gösterir (Griffiths, 2000).

Bağımlılık yapan maddeler özellikle ilk deneyimlendikleri zamanlarda, doz durumuna bağımlı olarak, uyuşturucu değil uyarıcı etkilere sahiptir denilebilir. Dolayısıyla aslında başlangıcında uyuşturucu değil de uyarıcı (öforizan) denilmesinin daha doğru kelime olacağı söylenmiştir. Etkilerinden dolayı kötüye kullanılan maddeleri uyarıcı yerine uyuşturucu olarak tanımlamak bilimsel olarak da yanlış bir yaklaşımdır. Sonuç olarak hem bilimsel terminolojiyi doğru kullanmak hem de gençleri korumak adına “uyuşturucu bağımlılığı” terimini terk ederek “maddenin kötüye kullanımı” veya “madde bağımlılığı”; “uyuşturucu maddeler” yerine de “bağımlılık yapan maddeler” terimlerini kullanmanın çok daha doğru bir yaklaşım olacağını söylemek mümkündür (Uzbay, 2009).

Madde bağımlılığı ergen, genç ve genç erişkinlerde sıklıkla görülen bir hastalıktır. Hastalığın görülme riskinin en yoğun olduğu yaş dönemi ergenliktir (Uzbay, 2009).

Bireyler bu bağımlılığı tedavi aracılığıyla azaltmaya, bırakmaya çalışsa da çoğu kişilerde belli bir zaman sonra tekrar kullanma isteği başlamaktadır ve bu eskisinden daha güçlü, daha kısa bir şekilde oluşmaktadır (Uz, 2015).

### **2.5.3. Sigara Bağımlılığı**

Sigaranın içinde nikotin, katran, karbon monoksit bulunmaktadır. Sigara içildiğinde bu maddelerin akciğerden kana hızlı bir şekilde karışması 8-10 saniye içerisinde gerçekleşir. Bu gerçekleşen olayla birlikte bireyde solunum hızı, beyinde epinefrin, norepinefrin ve serotonin salınımı artar. Sigaranın içerisinde bulunan nikotin, bağımlılığın ana unsurudur. Kişi 90-120 dakika sonrasında nikotini almadığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Bu belirtiler ise; “Sinirlilik, gerginlik, öfke, uykusuzluk, baş dönmesi, titreme, tansiyonda düşme, kas kasmaları” şeklinde görülmektedir. Bu belirtiler, kişide ilk günlerde çok daha yüksek çıkmaktadır. Erken yaşta sigara kullanmaya başlamak; karaciğer fonksiyonlarında azalma, akciğerin gelişimini bozma ve performans kaybı yaşatmaktadır (Uz, 2015; Yeltepe ve Ercan 2013).

Sigara kullanan kişiler sadece sigara bağımlısı olarak kalmayıp diğer bağımlılık türlerine de yatkınlık gösterme eğilimleri vardır. Sigara kullanan bireylerde esrar kullanım riskinin 8 kat, kokain kullanma riskinin ise 22 kat arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Ögel ve Onur, 2010).

### **2.5.4. Alkol Bağımlılığı**

Alkol kullanımı ve bağımlılığa ilk adımı atma bireylerin gençlik yıllarına rastlar ve genellikle hayatı boyunca da devam eder (Kaya ve Çilli, 2002).

Gençlik yıllarında başlanan alkol tüketimi, sonraki yıllarda da diğer zararlı maddeleri kullanma eğilimini arttırabilir. Bağımlılık yapıcı nesnelerin kullanımının ilk adımları genellikle sigara kullanımıyla olur. Bunun sonrasında ise sigara kullanmanın yanı sıra alkol kullanımına geçilir. Alkol kullanımının ilerleyen zamanlarında alkol kullanımının yanında başka bağımlılık yapıcı nesnelerin kullanımına başlanabilir (Görgün, 2009).

Alkol bağımlılığı bir halk sağlığı sorunudur. WHO' nun istatistik verilerine göre dünyada ölümlerin %3,2'sinin alkol kullanımından kaynaklandığı söylenmektedir.

Psikoaktif maddelerden bir tanesi olan etanol, içki tüketiminde dünyada en çok kullanılan ve alkol bağımlılığı olan bireylerde ve çevrelerinde kötü etkilere sebep olan bir maddedir. Alkol kullanımı bireylerde maddi ve sosyal zararların yanında bireylerin vücutlarına da zarar vermektedir. Özellikle ergenlik döneminde kullanılan alkolün ilerleyen dönemlerde bilişsel sıkıntılara neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Ulusoy, Şahin ve Akman, 1998; Craft, 2005; Yeltepe ve Ercan, 2013).

Bütün bunlara ek olarak bireylerin alkolü ilaç olarak kullanmasından kaynaklı çoğu psikolojik bozuklukların oluşması da alkol bağımlılığına ek bir tanı olabilir (Swan, 1999; Wittchan ve Jacabi, 2005; Yeltepe ve Ercan 2013).

### **2.5.5. İnternet Bağımlılığı**

İnternet, İngilizcede 'international network' olarak bilinmektedir. Türkçesi ise 'uluslararası ağ' anlamına gelmektedir. İnternet; farklı kıtalarda ve farklı ülkelerde bulunan insanların aralarındaki mesafeleri kaldırarak birbirleriyle haberleşmelerini sağlayan iletişim aracıdır (TDK, 2020; Dahlberg, 2001; Yılmaz, 2019).

Son dönemlerde internetin insan hayatında çok çabuk yer etmesi ve her yerde ulaşılabilir olması (evde, iş yerinde ) oldukça basit ve aktif kullanılması gibi birçok etkisinin olduğunu söylemek mümkündür. İnternet bağımlılığını ilk defa Dr. Ivan Goldberg 1996 yılında kullanmıştır. Goldberg internet bağımlılığını, bireyin çevrimiçi geçirdiği zamanı daha da arttırma isteğinin olması, zihninin daima internette takılı kalması ve internette zaman geçirme süresini her ne kadar belirlese de o süreyi aşması durumu olarak tanımlamıştır (Chou ve Hsiao, 2000; Goldberg, 1996; Üneri ve Tanıdır, 2011).

İnternet bağımlılığı, kişinin internet mecralarında aşırı zaman geçirmeye istekli olması durumudur. Bu gibi durumlarda bireyler kendini kontrol edemeyip haddinden fazla zaman geçirir. İnternet bağımlısı bireyin sürekli çevrimiçi (online) olmak istemesi, çevrimdışı (offline) olduğu durumlarda zamanının hiçbir anlamının olmaması ve kendisini öfkeli, huysuz, huzursuz hissetmesi mümkündür. İnternet bağımlısı olan bireyler ailesiyle, iş arkadaşlarıyla, sosyal hayatıyla zaman geçirmek yerine internette zaman geçirmeyi tercih etmektedir. Bu durum

bireylerin sosyal ve iş çevresiyle iletişiminin kötüye gitmesine, iş hayatında ve akademik hayatında olumsuz durumlar yaşanmasına neden olabilir (Young, 2004)

Daha önceleri teknolojiden kaynaklı olduğu için internet bağımlılığı bilinmez veya çok az rastlanacak düzeydeyken son zamanlarda literatür incelemelerinde artık birçok araştırmannın mevcut olduğu görülmektedir. Bu araştırmaların sonucu problemlili internet kullanımı psikiyatrik rahatsızlık olarak tanımlanmıştır (Yüksel ve Yılmaz 2016). Bilgisayar, tablet, telefon gibi internet kullanılan araçların başında gereğinden çok zaman geçirmek bireylerde sadece ruhsal bozukluklara değil vücut yapısında da bozulmalara yol açabilir (Bayraktar ve Gün, 2007).

İnternet bağımlılığına, internetin kolay ulaşılabilirliği ve kullanımının çok da dikkate alınmaması yüzünden her yaşta ve cinsiyette rastlamak mümkündür (Johansson ve Gotestam, 2004). Bazı araştırmacılara göre yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri gibi değişkenlerin internet bağımlılığına etkisinin olduğunu söylemek mümkündür (Esen, 2007; 2010; Bayraktar, 2001). TÜİK' in yapmış olduğu araştırmalarda, 16-74 yaş arası gruplardaki bireylerin her geçen yıl internet kullanma oranlarının arttığı ve erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet kullandığı ortaya çıkmıştır (Güçdemir, 2010).

### **2.5.6. Oyun Bağımlılığı**

Teknolojinin gelişmesiyle dijital oyunlar da insan hayatının bir parçası haline gelmiştir. Dijital oyun oynamanın normal oyun oynamayla benzer yanları vardır. Bunlar; duygusal boşalma ve rahatlamadır. Ancak oyun oynama belli bir zaman sonra bireyler tarafından kontrol altına alınamıyorsa; duygularına, hatta sosyal hayatına bile etki ediyorsa bu durumda oyun bağımlılığında söz edilmesi mümkündür (Yalçın, Irmak ve Erdoğan, 2016).

### **2.5.7. Kumar Bağımlılığı**

Amerikan Psikiyatri Birliğinin hazırlamış olduğu Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatiksel El Kitabı (DSM-3) 'nda kumar bağımlılığı; 1980 yılında ilk defa psikiyatri kategorisine "Patolojik Kumar Oynama" tanımı ile girmiştir. Daha sonraki yıllarda DSM'4 ile dürtü kontrol bozukluğu sınıfında bir bağımlılık olarak değerlendirilmiş iken 2013 yılında son yayınlanan DSM 5'te bağımlılıklar sınıfında değerlendirilmiştir (APA, 2013; Köksoy ve ark., 2019).

Bunun nedeninin araştırmacıların kumar bağımlılığında da diğer bağımlılık türleri gibi aynı belirtilere rastlamaları olmuştur (Clark, 2014). Kumara dünya çapında oldukça sık rastlanmaktadır (Calado ve Griffiths, 2016).

*Kumar:* Belirli bir para karşılığında oynanan şans oyunudur (APA, 1980). Teknolojinin gelişmesiyle kumar türlerinde de artış olmuştur. Bundan kaynaklı kumar oynamaya yönelik davranışlarda da artışlara rastlanmaktadır (Calado, Alexandre ve Griffiths, 2017; Gozalez- Roz

ve ark., 2017). Kumar oynamanın; keyifli vakit geçirme, eğlenme gibi farklı çeşitleri vardır. Kumar oynama alışkanlığı da her geçen gün daha da yaygınlaşmaktadır (Hinchliffe, 2015).

Kumar oynama davranışına kalıtsal veya sosyal sebeplerin yanı sıra birçok farklı etmenler de (heyecan yaşamak, yaşadığı sorunlardan kaçınmak, zaman geçirmek) neden olmaktadır. İnsan dürtülerini faaliyete geçiren kumar bağımlılığının; heyecan arama, risk alma, anti sosyal kişilik özellikleri ile ilişkisi olduğu saptanmıştır (Lloyd, Doll ve ark., 2010).

### **2.5.8. Davranışsal Bağımlılık**

Davranışsal bağımlılık bir maddeye bağımlı olan bireyin o maddeyi tekrar kullanmak istemesindeki arzusunun sonucu, arayış içerisine girdiğindeki patolojik davranışları olarak tanımlanmaktadır. Bu olaylar sadece madde bağımlılığı için geçerli bir durum değildir. Diğer bağımlılık durumlarına da aynı şeyleri söylemek mümkündür (Sevindik, 2011).

Bir davranışa olan bağımlılığı anlamak için bireyin anormal bir şekilde ve sıklıkla aynı davranışları defalarca tekrarlaması gerekmektedir. Bireylerin tekrarlayan anormal davranışları neticesinde fiziki ve psikolojik dengesini kaybetmesinden dolayı bulunduğu duruma uyum sağlayamaması “Davranışsal Bağımlılık” olarak tanımlanmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

Bireylerin davranış bozukluğu veya bağımlılığı da tıpkı madde bağımlılığı gibi fiziksel ve psikolojik belirtiler gösterir (Arısoy, 2009). Bu belirtiler; belirginlik, durum değişimi, tolerans, geri çekilme, çatışma ve nüksetme gibi 6 evreden oluşmaktadır (Griffiths, 2000).

Her insanda farklı davranış bağımlılığı olabilir. Bağımlılığı yalnızca bir maddeyle, bir ürünle veya bir teknolojik cihazla sınırlandırmamak gerekir. Bazı bireylerde egzersiz bağımlılığına da rastlanabilir (Gün, 2018).

### **2.5.9. Egzersiz Bağımlılığı**

Günümüzde çoğu insan zamanının büyük bir kısmını hareketsiz olarak geçirmekte ve bunun sonucunda istenmeyen durumlarla karşılaşabilmektedir. Bu sorunlardan dolayı insanlar çözümü; fiziksel aktivitelere katılmakta, egzersiz yapmakta bulmaktadırlar. Bilindiği gibi egzersizin birçok faydası vardır. Her şeyin fazlasının zararı olduğu gibi, egzersiz de her ne kadar faydalı olarak bilinse de, onun da fazlasının zararlı olabileceği söylenebilir. Son dönemlerde araştırmacılar egzersizin faydalarının yanında zararının olup olmadığını da merak edip araştırmalar yapmışlardır (Hausenblas ve Downs, 2002). Bu merakla yola çıkan araştırmacılar egzersizde aşırıya kaçılması durumunda bireylerde bağımlılık oluşturabileceğini söylemişlerdir (Hausenblas ve Downs, 2002; Adams, 2001).

Aşırı egzersiz yapan bireylerin vücudunda dopamin seviyesinin arttığı ve bireyin de bu durumdan haz duyduğu; endorfin üretiminin artışı sonucu, kişinin egzersize yönelik bağımlılık

durumunu arttırdığı ileri sürülmüştür (De Coverly ve Veale, 1987; Kagan ve Squires, 1985). Yapılan egzersizde kişi, kontrolü kaybederek egzersizden beklediği doyum ve hazzı yakalamak için egzersizin süresinin sıklığını ve şiddetini arttırması sonucunda; ailesi ve arkadaşlarıyla vakit geçiremez, daha çok egzersiz yapmaya zaman ayırırlar (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003). Egzersiz bağımlısı olan bireylerin, egzersiz yapmadığı 24-36 saat sonrasında; sinirlilik, kaygı, endişe, suçluluk duygusu, uykusuzluk, depresyon artarken enerjisinde ve iştahında da azalmalar tespit edilmiştir. Bundan dolayı egzersiz bağımlılığı ile psikolojik faktörler arasında bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür (Adams, 2009; Yeltepe, 2005).

Murphy(1994) ve Kerr(2007) , egzersiz bağımlılığının; psikolojik etkilerini araştıran çalışmalar yapmışlardır. Egzersize sürekli katılan bireylerin genellikle onlara verdiği keyifleri açıklamak için üç psikolojik hipotezi ileri sürmüşlerdir. Bunlar:

**1- Isı arttırıcı etki hipotezi:** Egzersizle beraber vücut ısısındaki yükselişler, tonik kas aktivitesini ve bedensel anksiyeteyi azaltır.

**2- Katekolamin hipotezi:** Egzersiz sonrasında, coşku ve pozitif ruh hali yarattığı düşünülen katekolaminlerin (adrenalin, noradrenalin, dopamin) salınımını aktive eder.

**3- Endorfin hipotezi:** Endorfinler, uyku ilaçları ile benzer etkiye sahiptir ve egzersiz ile desteklendiğinde keyifli ruh halleri artışına yol açar.

Açıklamalarına rağmen Murphy(1994), bulgu sonuçlarının uygun olduğunu söylese bile inandırıcılığı kanıtlanmamış ve kurgu(hipotez) olarak kalmaya devam etmiştir. Egzersiz bağımlısı olan bireylerin üzerinde yapılan birtakım araştırmalar sonucunda; bağımlılık kavramının iki farklı şekilde ele alındığı görülmektedir. Bunlar "pozitif bağımlılık ve negatif bağımlılık" dır.

**Pozitif bağımlılık:** Bireyin günlük hayatında yaşadığı bazı sıkıntılardan dolayı egzersiz yaparak deşarj olması için, aşırı şekilde egzersiz yapma halidir.

**Negatif bağımlılık:** Aşırı egzersiz yapan kişilerin; egzersiz yapmamaları durumunda ortaya çıkan stres, gerginlik, uykusuzluk ve sinir bozukluğudur (Vardar, Vardar ve ark., 2012).

Egzersiz bağımlılığı 4 evrede incelenmektedir:

- 1 Bireylerin güzel zaman geçirmesi ve ideal vücutta kalmayı istemesi,
- 2 Bireylerin hayatındaki bazı sıkıntılardan uzaklaşması için egzersiz esnasında kendisini iyi hissetmesi,
- 3 Egzersiz yapan kişinin, egzersiz yapmayı hayatının odak noktasına almaya başlaması,

4 Son evrede ise birey tamamen bağımlıdır; sakatlıklara, yaralanmalara rağmen egzersiz yapmaktan vazgeçmez ve kontrolsüzce egzersiz yapar (Uzby, 1996).

Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi egzersiz bağımlılığı teşhisini koymak için DSM-IV 'madde bağımlılığı' kriteri ölçüt alınmış, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 hazırlanmıştır. Bireylerin bağımlı olup olmadığını anlamak için bağımlılık belirtisi gösterenler semptomatik, bağımlılık belirtisi göstermeyenler asemptomatik olarak değerlendirilmişlerdir (Gün, 2018). Egzersiz bağımlılığının ölçütleri aşağıda sıralanmıştır. En az 1 yıl egzersiz yapan bireylerde ve 7 maddenin en az 3 veya daha fazlasına rastlanması sonucunda egzersiz bağımlısı semptomlarından birisini söylemek mümkün olabilir.

**Tolerans:** Birey, yaptığı egzersizde kendisini tatmin etmediği sürece, egzersiz etkilerinin azaldığını ileri sürmektedir. Ancak egzersizden beklediği etkiyi yani egzersizden haz aldığı düzeyde yaptığı egzersizin şiddetini, sıklığını ve miktarını artırması beklenir.

**Egzersizin kesilmesi etkileri (Yoksunluk etkisi):** Bireyin yaptığı egzersiz engellenir veya durdurulursa bunun sonucunda kaygı, uykusuzluk, agresif olma ve baş ağrısı gibi semptomlara rastlamak mümkündür. Bundan dolayı bireylerin ortaya çıkan bu semptomları engellemek adına; egzersize kaldığı yerden devam etmesi beklenir.

**Niyet etkisi:** Bireylerin yapacağı egzersizin daha önceki planlanan süreden veya şiddetinden daha fazla yapması olarak değerlendirilmektedir.

**Kontrol kaybı:** Bireyler egzersiz yapmaktan haz aldıkları için daha çok egzersiz yapmaya yeltenirler. Bireyler bu durumu ne kadar durdurmayı veya azaltmayı isteseler de kendilerine karşı alıkoyamama olarak değerlendirilmektedir.

**Zaman:** Bireyin egzersiz yapmak için belirlediği normal zamanın, daha fazlasını yapmak istemesi olarak açıklanmaktadır.

**Diğer aktiviteleri azaltma:** Bireylerin yaptığı diğer rekreatif aktiviteleri azaltarak veya sosyal ve çalışma hayatından zaman ayırarak arttırdığı zaman sürelerini egzersiz yapmak için kullanması durumudur.

**Devamlılık:** Bireyin herhangi bir sorunla karşılaştığında veya sakatlık, yaralanmaların sonucunda egzersiz yapmaması gerektiğinde bile, bireyin bunların hiç birisini umursamayarak egzersiz düzenini sürdürmeye çalışması durumudur (Hausenblas ve Downs, 2002; Köroğlu, 2001; Vardar, 2012).

Bağımlılığın nedenlerine bakacak olursak başta bir ihtiyaç karşısında ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Daha sonrasında ise; bireylerin kişisel sorunlarının, arkadaşlarının, ailesinin de etkili olduğunu söyleyebilir. Hatta bireylerin hayata karşı güçsüz düştükleri

durumlarda ve bu gerçeklerden uzaklaşmak istemesi sonucunda bağımlılık da etkilenebilir (Savcı, 2015).

Egzersiz bağımlılığı davranışını, diğer bağımlılık davranışları türlerinden ayırmak oldukça güçtür. Sebebi ise insan davranışının aşırılık gösterene kadar normal olarak görülmesidir. Bundan dolayı eğitmenlerin, koçların; bireylerde egzersiz bağımlılığı davranışının oluşup oluşmadığını saptamak için bağımlılığı belirleyecek kriterleri ön plana çıkarması gerekir (Polat ve Şimşek, 2015).

**Birincil egzersiz bağımlılığı:** Bu kavramda, diğer bağımlılık türlerindeki davranışlar gibi duygusal ve fiziksel bir bağ bulunmaktadır. Kişinin egzersiz yapma isteğini engelleyememek, egzersizi şiddetli ve istekli bir şekilde yapması olarak tanımlanmaktadır (Vardar, 2012; Yıldırım, 2016).

Birincil egzersiz bağımlılığındaki sorun olarak kabul edilen davranışlar; kişinin sosyal ve iş hayatının birçok şeyinden vazgeçmesine rağmen, egzersiz yapmaktan vazgeçememesidir. Bağımlılık ölçütünün en şiddetli durumu en çok da lise öğrencilerinde görülmektedir (Vardar, 2012).

**İkincil egzersiz bağımlılığı:** İkincil egzersiz bağımlılığı türünde, kişilerin vücutlarına yönelik tutumları göz önünde bulundurulmaktadır. Çoğunlukla kişilerin kilo vermesi veya istediği kiloya ulaşması için aşırı derecede egzersiz yapma durumudur. Bu duruma genellikle yeme bozukluğu davranışı gösteren kişilerde daha çok rastlanmaktadır (Powers ve Thompson, 2007; Vardar, 2012).

Bağımlılık davranışının temelinde patolojik bir olgu vardır. Bağımlılarda ise çeşitli psikopatolojik rastlantıların olduğu bilinmektedir. Yapıları gereği; birincil egzersiz bağımlılığı ile ikincil egzersiz bağımlılığı birbirinden oldukça farklıdır. Bu farkın bilinmesi önemlidir; çünkü birincil egzersiz bağımlılığında bireyin amacı, ikincil egzersiz bağımlılığında ise bireyin motivasyonu ve kilo kontrolü söz konusudur (Denizci Nazlıgöl, ve Yılmaz 2019).

Günümüzde insanlar egzersizin birçok faydasını bildiği için açık havada veya kapalı alanda egzersiz yapan insan sayısının arttığı söylenmektedir. Dolayısıyla insanların düzenli egzersiz yapmaları, kendilerine özel program oluşturmaları ve oluşturdukları programa bağlı kaldıkları görülmektedir. Bu insanlar, sonrasında egzersiz bağımlılığı davranışları geliştirebilmektedir. Bu durumun yaygınlaşması sonucunda egzersiz süresinin, şiddetinin ve yoğunluğunun kontrol altında tutulması ve aşırı egzersizin sonucunda olumsuz durumlarla karşılaşabileceklerini, insanlara anlatmak ve onları bilinçlendirmek gerekmektedir (Yıldırım ve Yıldırım, 2016).

## 2.6. Egzersiz Bağımlılığı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

### 2.6.1. Yurtiçi Araştırmalar

Bavlı, Kozanoğlu, Doğanay,2011 yılında, düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya; düzenli olarak en az 2 yıldır egzersiz yapan 40'ı kadın, 100'ü erkek toplam 140 kişi katılmıştır ve bu bireylerin yaş ortalaması 28'dir. Araştırmaya katılan bireylerin 10'unun bağımlı, 95'inin semptomatik ve 35'inin ise asemptomatik olduğu saptanmıştır. Egzersiz bağımlısı olan bireylerin, haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve bağımlılık toplam puanları açısından semptomatik ve asemptomatik olan bireylere göre farklılıklar saptanmıştır. Egzersiz bağımlılığında; egzersizin sıklığı ve egzersiz yapan bireyin yaşının yüksek olmasının, bu durumu daha da kuvvetlendireceği belirtilmiştir.

Yıldırım ve arkadaşları 2017 yılında düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile yeme tutum-davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya Afyonkarahisar ilinde ve haftada en az 3 gün veya daha fazla düzenli olarak fiziksel aktivite yapan 375 (160 kadın, 215 erkek) kişi katılmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin %50'sinin asemptomatik, %44'ünün semptomatik ve % 6'sının ise bağımlı oldukları saptanmıştır. Ayrıca %31'inde anormal yeme tutum ve davranışı, %69'unda ise normal yeme davranışı oldukları saptanmıştır. Bireylerin egzersiz bağımlılığında; cinsiyetlerine göre farklılığa rastlanmamış; fakat yeme tutum ve davranışlarında farklılığa rastlanmıştır. Yeme tutum ve davranışlardaki farklılığın erkeklerde, kadınlara oranla daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca daha önce spor geçmişi olan bireylerin, düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarında da farklılıklar tespit etmişlerdir.

Cicioğlu ve arkadaşları (2019) ise elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri öğrencilerinin yaş, cinsiyet, spor yaşı gibi değişkenlerle egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmaya 19-25 yaş arası ve haftada en az 4 gün spor yapan bireyler katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre elit sporcuların egzersiz bağımlılığı puanı, spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı puanına göre yüksek bulunmuştur. Elit sporcular, yüksek puanlarının sonucunda bağımlı grubunda değerlendirilirken; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bağımlılık puanlarından dolayı az riskli grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Araştırmacılar yapmış oldukları bu çalışma sonucunda, egzersiz bağımlılığı ile egzersize maruz kalma arasında güçlü bir ilişki olduğunu söylemişlerdir.

Bavlı ve arkadaşları (2016), yaptıkları araştırmada dansçıların egzersiz bağımlılığını incelemişlerdir. Çalışmaya en az 2 yıldır dans ile uğraşan 99 kişi (48 kadın, 51 erkek) katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %20'sini asemptomatik, %70'ini semptomatik ve %10'unu ise bağımlı bireylerin oluşturduğunu saptamışlardır. Semptomatik belirtiler gösteren bireylerin

çoğunluğunun üniversite seviyesinde eğitime sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca dans çeşitleri arasında çoğunlukla halk oyunlarında daha fazla bağımlı olan bireyler olduğunu tespit etmişlerdir.

Demir ve Türkeli (2019), spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmaya 248 kişi (59 kadın, 189 erkek) katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini farklı değişkenlerle ele almışlardır. Araştırmada; yaş, bölüm, aylık gelir gibi değişkenlerin de egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık düzeyinin, cinsiyet ve sınıfa göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli olarak spor yapma durumunda ise öğrencilerin hem zihinsel dayanıklılığında hem de egzersiz bağımlılığında büyük farklılık olduğunu saptamışlardır.

Yıldırım ve Yıldırım (2016)'ın, egzersiz bağımlılığı ve depresyon arasındaki ilişki düzeyini ortaya koymak amacıyla yapmış oldukları çalışmaya; haftanın en az 3 günü veya daha fazla düzenli olarak fiziksel aktivite yapan 221 kişi katılmıştır. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan bireylerin % 3'nün egzersiz bağımlısı, % 35'nin septomatik ve % 62'sinde aseptomatik oldukları saptanmıştır. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin % 6'sının şiddetli depresyon, %5'inin orta şiddetli depresyon, % 10'unun hafif şiddetli depresyon ve % 79'unun da depresyona maruz kalmadıkları tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan egzersizin kesilme etkisiyle cinsiyet arasında farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca bireylerin spor geçmişi ile depresyon düzeyleri arasında da farklılığa rastlamışlardır.

Birgönül (2019), tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya en az 1 yıldır, haftada 3 gün veya daha fazla düzenli spor yapan yetişkin bireyler katılmıştır. Araştırmada; cinsiyet, eğitim durumu, çocuk sayısı, medeni durum ve yaş gibi demografik bilgiler incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi arasında farklılık bulunmamıştır. Fakat egzersiz bağımlılığında; 1-4 yıl ve 15-19 yıl spor geçmişi olan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi arasında farklılık tespit edilmiştir.

Orhan ve arkadaşları 2019 yılında, spor merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırmaya en az 1 yıl spor yapan 242 erkek, 149 kadın katılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; katılımcıların %3'ünün asemptomatik, %90'ının semptomatik ve %7'sinin bağımlı düzeyde olduklarını saptamışlardır. Araştırmada egzersiz yaşı, düzenli antrenman ve antrenman sıklığına göre değişkenlerde anlamlı farklılık olduğunu saptamışlardır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyinin ise egzersiz bağımlılığını etkilemediğini saptamışlardır.

Başaran ve arkadaşlarının (2019) "Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi" başlıklı çalışmalarına; Kocaeli ilinden 311 kişi ( 146 erkek, 165 kadın) katılmıştır. Çalışmada; cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi değişkenler egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu arasında fark tespit edilmiştir. Egzersiz yapan bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, bireylerin kişisel özellikleriyle bağlantılı olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlığın da en az fiziksel sağlık kadar önemli olduğunu, egzersiz yapan insanlarda yaşam kalitesinin egzersizle beraber artacağını söylemişlerdir.

### 2.6.2. Yurtdışı Araştırmalar

Furst ve Germone (1993), kadın ve erkek koşucularda egzersiz bağımlılığını cinsiyet, yaş, egzersiz yaşı gibi bazı değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırmaya 188 kişi (132 erkek, 56 kadın) katılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre yaş, cinsiyet, aktivite türünde büyük bir farklılığa rastlanmamıştır. Fakat fiziksel aktiviteye daha çok katılım sağlayan bireylerin bağımlılık puanlarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Freimuth, Moniz ve Kim (2011), egzersiz bağımlılığıyla beraber görülen problemleri araştırmışlardır. Araştırmada egzersiz bağımlısı olan bireylerin bağımlılık belirtilerini açığa çıkarmayı hedeflemişlerdir. Bütün bağımlılık çeşitlerinde bulunan aşırı davranış ve dürtü bozukluğu gibi belirtileri nasıl ayırt edeceklerini incelemişlerdir. Egzersiz bağımlılığını değerlendiren araştırmacılar; diğer aşırı davranış biçimlerine göre, özellikle de egzersizle birlikte ortaya çıkabilecek yeme bozukluğunu da beraberinde getireceğini söylemişlerdir.

Lukacs ve arkadaşları(2019) , amatör atletlerin farklı değişkenler açısından egzersiz bağımlılığını incelemişlerdir. Araştırmaya en az 2 yıl koşu yapan ve toplam 257 kişi katılmıştır. Çalışmada %53'ünün semptomatik, %38'inin asemptomatik ve %9 'unun ise bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin bağımlı olma durumlarını; kaygı, yalnızlık, haftalık koşu süresi ve eğitim seviyesinin etkilediği söylenmiştir. Ayrıca yalnızlık ve anksiyetenin; yoksunluk ve kontrolsüz davranışlara yol açabileceğini, bunun da egzersiz bağımlılığını etkileyebileceğini belirtmişlerdir.

Lichtenstein ve Jensen (2016), CrossFit'te egzersiz bağımlılığını araştırmışlardır. Aerobik ve anaerobik egzersizin karışımı olan CrossFit'in genellikle kondisyonu iyileştirmek için yapıldığı bilinmektedir. Sporcular tarafından popülerliği ve motive ediciliği yüksek olsa da yaralanma, sakatlanma gibi zararlarının da olduğu bilinmektedir. Araştırmada; veriler internet aracılığıyla toplanmış ve 603 (270 kadın, 328 erkek) kişiye ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların %5'inin egzersize bağımlı oldukları saptanmıştır. Bağımlılık gösteren kişilerin, genç erkeklerden oluştuğu tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlısı olan sporcuların yaralanmaya,

sakatlanmaya rağmen yine de egzersiz yapma eğilimlerinin olduğu, yapmadıklarında ise suçluluk duygusu yaşadıkları saptanmıştır.

Szabo ve Griffiths (2007), spor bilimleri öğrencilerinde egzersiz bağımlılığını araştırmışlardır. Araştırmaya katılanlardan 261'i spor bilimleri öğrencisi, 194'ü ise diğer bölümlerde okuyan ama sporla uğraşan bireylerdir. Spor bilimleri öğrencilerinin diğer öğrencilere göre egzersiz bağımlılığı puanlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor bilimleri öğrencilerinden 18 kişinin, diğer öğrencilerden ise 7 kişinin bağımlı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda; spor bilimleri öğrencilerinin diğer sporculara göre egzersiz bağımlılığının bazı bileşenlerinde daha duyarlı olabileceklerini söylemişlerdir.

Zmijewski ve Howard (2003), egzersiz bağımlılığı ile yeme tutum ve davranışlarını incelemişlerdir. Bu çalışmada; 237 üniversite öğrencisi arasında egzersiz bağımlılığı semptomlarının yaygınlığını belirtmeyi ve egzersiz bağımlılığı semptomlarının yeme ile ilgili atipik ve düzensiz tutumlarla ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Erkeklerin, kadınlara göre egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu tespit edilmiş ve yeme bozukluğuyla da pozitif yönde ilişkili olduğu söylenmiştir. Kadınlarda ise fiziksel ve psikolojik bazı problemlerden dolayı egzersizlerden uzaklaşma veya isteksizlik görülmüştür.

Smith ve Hale (2005), vücut geliştirme sporuyla uğraşan kişilerin egzersiz bağımlılığını incelemiştir. Bu çalışmada egzersiz bağımlısı vücut geliştirme sporcularının sosyal ve psikolojik olarak; yaşam doyumu, sosyo-ekonomik durumu, medeni durumu ve ebeveynlik durumu gibi öncüllerini incelemişlerdir. Araştırmaya 162 kişi katılmıştır. İşçi sınıfı katılımcılarının egzersiz bağımlılığında; orta sınıf katılımcılarına göre önemli ölçüde daha yüksek puan aldıkları ve profesyonel sınıf katılımcılarından da daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Herhangi bir ilişkisi olmayan katılımcıların, ilişkisi olan katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam memnuniyetinin, sosyo-ekonomik durumun, medeni ve ebeveyn durumun; egzersiz bağımlılığı durumunu etkileyeceğini söylemişlerdir.

### 3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin analizi hakkında bilgi verilecektir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

“Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı” başlıklı bu çalışmada nicel araştırma modellerinden Tarama Modeli (kesitsel ve ilişkisel Model) kullanılmıştır. Nicel araştırma, olaylar arasındaki durumu ortaya çıkarmak için sayısal verilerden yararlanılan bir yöntemdir.

Nicel çalışmada ana bir araştırma problemi vardır. Rakam temelli sayısal çalışmaların düzeneklerine dayanır ve sayısal veriler sayesinde ölçülebilir ve gözlemlenebilir hale gelir. Nicel çalışmadan elde edilen sonuç genelleştirilebilir. Nicel araştırma modelinin çeşitli alt başlıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada tarama deseni yöntemi kullanılmıştır. Tarama desenlerinden ise ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni değişkenler arası ilişkileri incelemekte ve sonuçları tahmin etmektedir (Metin, 2015).

#### 3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu çalışma; Mersin ilinde en az bir yıldır ve haftada en az 3 gün düzenli olarak fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerden oluşmaktadır. Çalışma Mersin’in Mezitli, Yenişehir, Toroslar, Akdeniz ve Erdemli ilçelerindeki fitness merkezlerine giden, 18 ile 50 yaş arasında olan; 162’si kadın 382’si erkek, toplam 544 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 3.1.  
Fitness Katılımcılarının Demografik Bilgileri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Yaş	(1) 18-23	210	39
	(2) 24-29	175	32
	(3) 30-35	84	15
	(4) 36-41	43	8
	(5) 42-50	32	6
Cinsiyet	Kadın	162	30
	Erkek	382	70
Medeni Durumu	Evli	133	24
	Bekar	411	76
Eğitim Düzeyi	İlköğretim	25	5
	Ortaöğretim	124	23
	Üniversite	395	72
	Var	267	50
İlişki Durumu	Yok	236	43
	Yeni ayrıldı	41	7
	1-5 yıl arası	339	63
Egzersiz Yaşı	6-10 yıl arası	117	21
	10 yıl ve fazlası	88	16

Tablo 3.1. (devamı)

Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz	3 gün	207	38
	4 gün	179	33
	5 gün ve daha fazla	158	29
Günde kaç saat egzersiz yapıyorsunuz	Yarım saat	44	8
	1 saat	239	44
	2 saat	221	41
Sporcu Geçmişi	3 saat ve üzeri	40	7
	1-5 yıl arası	302	56
	6-9 yıl arası	121	22
	10 yıl ve fazlası	121	22

Araştırmaya 544 birey katılmıştır. Katılımcıların % 30' unun kadın, % 70' inin erkek olduğu görülmektedir. Katılımcıların %39' u 18-23 yaş aralığında, %32' si 24-29 yaş aralığında, %15'i 30-35 yaş aralığında, %8' i 36-41 yaş aralığında ve %6' sı ise 42-50 yaş aralığındadır. Katılımcıların %5' i ilköğretim, %23' ü ortaöğretim, %72' sinin üniversite mezunu oldukları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılanların %24' ü evli, %76' sı bekdir. Araştırmaya katılan bireylerin %50'sinin bit ilişkisi varken %43 'ünün ilişkisi bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin %56' sı 1-5 yıl arası, %22' si 6-9 yıl arası ve %22' si ise 10 yıl ve daha fazla sporcu geçmişine sahiptir. . Katılımcıların %63' ü 1-5 yıl arası, %21' i 6-10 yıl arası, %16' sı ile 10 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yapmaktadır. Katılımcıların %38' i haftada 3 gün, %33' ü haftada 4 gün, %29' u ise haftada 5 gün veya daha fazla egzersiz yaptıklarını ifade etmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %8' i günde yarım saat, %44' ü günde 1 saat, %22' si günde 2 saat ve %7' si ise günde 3 saat ve üzeri egzersiz yapmaktadır.

### 3.2.1. Veri Toplama Araçları

Fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan “demografik bilgi formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve “Bedenini Beğenme Ölçeği(BBÖ)” kullanılmıştır.

### 3.2.2. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu çalışmaya katılan bireylerin demografik verilerine ulaşmak için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Demografik bilgi formunda bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki durumu, medeni durumu, egzersiz yaşı, haftalık egzersiz süresi, günlük egzersiz süresi, vücut kitle indeksi ve sporculuk geçmişi durumuna ilişkin sorular bulunmaktadır.

### 3.2.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından 2018 yılında bireylerin egzersiz bağımlılığını ölçmek amacıyla geliştirmişlerdir. Ölçüm aracını test etmek için yaptıkları çalışmaya spor bilimleri öğrencilerinden 178 aktif sporcu katılmıştır. 5'li likert tipinden (1- kesinlikle katılmıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum) oluşan ölçme aracında ters madde bulunmamaktadır. Ölçek 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (maddeler: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)", "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (maddeler: 8, 9, 10, 11, 12, 13)" ve "Boyut Tolerans Gelişimi ve Tutku (maddeler: 14, 15, 16, 17)" olarak adlandırılmaktadır. Ölçek hem toplam puanla hem de alt boyutlarının puanlarıyla değerlendirilmektedir ve bu ölçek alt boyut puanlarıyla değerlendirilmiştir. Ölçme aracının orijinal güvenirlik değerleri, Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" faktöründe .83; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" boyutunda .79; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" faktöründe ise .77; Cronbach Alpha Toplam .88 olarak tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızın iç tutarlılığını hesaplamak amacıyla yapılan analizde ölçeğe ait içtutarlılık (Cronbach Alpha) katsayıları alt boyutları için; "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" faktöründe .79; "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma" boyutunda .82; "Tolerans Gelişimi ve Tutku" faktöründe ise .82; ölçeğin genelinde ise .88 olarak tespit edilmiştir.

### 3.2.4. Bedenini Beğenme Ölçeği

Ölçeğin orijinalini Tylkaa ve Wood-Barcalow 2015 yılında geliştirmiştir. İnsanların bedeni beğenme düzeylerini belirlemek amacı ile geliştirilen bu ölçekte genellikle negatif boyutlarıyla ele alınan beden algısının pozitif yanını değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını ise Anlı, Akın, Eker, Özçelik 2015 yılında gerçekleştirmişlerdir. 5'li likert türünde (1-asla, 5-her zaman) tek boyutlu olan ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinali için 3 ayrı çalışmada üniversite ve çevrimiçi topluluktan 820'si kadın, 767'si erkek olmak üzere toplam 1587 kişi katılmıştır. Anlı ve arkadaşlarının çalışmasına ise 205 öğretmen (83 erkek, 122 kadın) katılmıştır. Ölçekteki 10 maddenin bütün puanları toplanarak toplam bir bedeni beğenme puanı elde edilmiştir. Ölçekte ters kodlama madde bulunmamakta ve ölçekte puanların ranji 10 ile 50 arasındadır. Bedenini Beğenme Ölçeğinin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı kadınlar için .94 erkekler için .93; test tekrar test güvenirlik katsayısı ise iki cinsiyet için .90 olarak bulunmuştur (Anlı, Akın ve ark., 2015). Bizim araştırmamızda da iç tutarlılık güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) değeri .91 olarak bulunmuştur.

### **3.2.5. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanması süreci Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları ve Etik Kurulu'nun onayı (18.05.2021-06) ile başlatılmış olup ölçekler bireylere araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yoluyla uygulanmıştır. Uygulama öncesinde bireylere araştırmanın hangi amaçla yapıldığı konusunda bilgi verilerek ölçeğin nasıl uygulanacağına ilişkin açıklamalar yapılmıştır ve gönüllülük esası çerçevesinde doldurmaları gerektiği vurgulanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere araştırma sırasında kimliklerine ilişkin bilgiler istenmemiş ve katılımcılardan demografik bilgi formunu ve ölçekleri cevaplamaları için rica edilmiştir.

### **3.2.6. Verilerin Analizi**

Elde edilen verilerin istatistiksel olarak hesaplanması ve anlamlandırılması için bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Örneklemenin, demografik bilgi formundaki değişkenlere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Araştırmaya toplam 553 kişi katılmıştır fakat 9 kişinin verdiği yanıtlar hatalı olduğu için araştırma kapsamından çıkarılmıştır ve böylece analizlere 544 kişinin verdiği yanıtlarla devam edilmiştir.

Çalışma kapsamında fitness katılımcılarının beden algısı ve egzersiz bağımlılığı puanlarının normallik testi için Yayılma (Skewness) ve Çarpıklık (Kurtosis) analizi yapılmıştır (tablo4.1). Analiz sonucuna bakıldığında verilerin normal dağıldığı saptanmıştır. Alt problemlerin analizine yönelik verilerde iki bağımsız grup ortalamaları arasında karşılaştırmalar için T-testi uygulanmıştır. İki'den fazla grup ortalamalarının analizinde ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişki düzeylerine bakmak için Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyinin hata payı ise 0.05 düzeyinde bakılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde alt problemlere ilişkin istatistiksel analizlerin sonuçları verilecektir.

Bu çalışma kapsamında alt problemlere ilişkin analiz yapılmadan önce, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1.  
Fitness Katılımcılarının Örneklem Grubuna Ait Normallik Test Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	N	X	SS	Skewness	Kurtosis
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	544	4.08	.72	-.89	1.03
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	544	3.17	1.01	.05	-.81
Tolerans Gelişimi ve Tutku	544	3.67	1.00	-.42	-.53
Bedenini Beğenme	544	4.38	.64	-1.16	1.05

Literatürde, verilerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiği şeklinde açıklanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Yapılan analiz sonucunda; Bedenini Beğenme Ölçeği ortalama puanları ve Egzersiz Bağımlılığı’nın alt boyutu olan “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi”, “tolerans gelişimi ve tutku” puanlarının normal dağılım gösterdiği ve sınır değerleri arasında (-1,50 ile +1,50 arasında) olduğu tespit edilmiştir

Tablo 4.2.  
Cinsiyete Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutlarına İlişkin Bağımsız Gruplar T- Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	SS	t	Sd	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	162	4.15	.78	1.59	542	.11
	Erkek	382	4.04	.70			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	Kadın	162	3.20	1.10	.37	272.74	.70
	Erkek	382	3.16	.97			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	162	3.82	1.07	2.21	277.27	<b>.02*</b>
	Erkek	382	3.61	.96			
Bedenini Beğenme	Kadın	162	4.44	.65	1.31	542	.18
	Erkek	382	4.36	.63			

\*p < .05

Tablo 4.2. incelendiğinde; fitness katılımcılarının egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından sadece “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda “cinsiyet” değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $t_{(277.27)}=2.21$ ;  $p < .05$ ). Kadın katılımcıların puanları ( $X=3.82$ ;  $Ss=1.07$ ) erkek katılımcılara göre ( $X=3.61$ ;  $Ss=.96$ ) daha yüksektir. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin diğer alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Benzer şekilde “Bedenini Beğenme” puanlarında da anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > .05$ ).

Tablo 4.3.

Bireylerin Yaşlarına Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	SS	Sd	f	p	Tukey
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	(1)18-23	210	3.92	.78				
	(2)24-29	175	4.15	.67	4			
	(3)30-35	84	4.21	.67	539	4.88	.00*	1<2,3,5
	(4)36-41	43	4.03	.78				
	(5)42-50	32	4.37	.51				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	(1)18-23	210	3.15	.99				
	(2)24-29	175	3.20	1.04	4			
	(3)30-35	84	3.19	1.01	539	.12	.97	-
	(4)36-41	43	3.15	1.04				
	(5)42-50	32	3.23	.94				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	(1)18-23	210	3.61	.99				
	(2)24-29	175	3.70	.97	4			
	(3)30-35	84	3.55	1.05	539	1.87	.11	-
	(4)36-41	43	3.81	1.01				
	(5)42-50	32	4.05	1.00				
Bedenini Beğenme	(1)18-23	210	4.32	.65				
	(2)24-29	175	4.45	.61	4			
	(3)30-35	84	4.35	.66	539	1.24	.29	-
	(4)36-41	43	4.35	.73				
	(5)42-50	32	4.50	.51				

\*p&lt; .05

Tablo 4.3. incelendiğinde; fitness katılımcıların “yaş grupları” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ( $F_{(4,539)}$ ;  $p = .97$ )” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku ( $F_{(4,539)}$ ;  $p = .11$ )” puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ). “Bedenini Beğenme ( $F_{(4,539)}$ ;  $p=.29$ )” ölçeği için gruplar arası puanlara bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p>.05$ ). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ( $F_{(4,539)}$ ;  $p=.00$ )” alt boyutu puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Post-Hoc test sonuçlarına göre; “18-23” yaş aralığında olan katılımcıların puanları ( $X=3.92$ ;  $Ss=.78$ ) “24-29” yaşındaki ( $X=4.15$ ;  $Ss=.67$ ), “30-35” yaşındaki ( $X= 4.21$ ;  $Ss=.67$ ) ve “42-50” yaşındaki katılımcıların ( $X= 4.37$ ;  $Ss=.51$ ) puanlarından anlamlı düzeyde küçüktür.

Tablo 4.4.

Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	SS	Sd	f	p	Tukey
Aşırı odaklanma ve Duygu değişimi	(1)ilkokul	5	3.54	.34	3 540	2.06	.10	-
	(2)ortaokul	20	3.95	.82				
	(3)lise	124	3.99	.72				
	(4)üniversite	395	4.12	.72				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	(1)ilkokul	5	2.06	.73	3 540	3.44	<b>.01*</b>	1<3
	(2)ortaokul	20	2.75	.96				
	(3)lise	124	3.26	1.04				
	(4)üniversite	395	3.18	.99				
Tolerans gelişimi ve Tutku	(1)ilkokul	5	3.00	.86	3 540	1.42	.23	-
	(2)ortaokul	20	3.42	1.04				
	(3)lise	124	3.75	.99				
	(4)üniversite	395	3.67	1.00				
Bedenini beğenme	(1)ilkokul	5	4.74	.42	3 540	5.11	<b>.00*</b>	4<2
	(2)ortaokul	20	4.97	.77				
	(3)lise	124	4.28	.69				
	(4)üniversite	395	4.32	.61				

\*p&lt; .05

Tablo 4.4. incelendiğinde; fitness katılımcılarının “eğitim düzeyleri” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutu olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (F=3.540; p=.10)”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku (F=3.540; p=.23)” puanlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>.05). Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin diğer alt boyutu olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi (F=3.540; p=.01)” puanlarında ise gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<.05). Post-Hoc test sonuçlarına göre ; “lise mezunu” olan katılımcıların (X=3.26; Ss=1.04) ortalama puanları “ilkokul mezunu” (X=2.06; Ss=.73) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde “Bedenini Beğenme (F=3.540; p=.00)” boyutunda da gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<.05). Post-Hoc sonucuna göre “ortaokul mezunu” olan katılımcıların (X=4.97; Ss=.77) ortalama puanları “üniversite mezunu” (X=4.32; Ss=.61) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.5.

Bireylerin İlişki Durumuna Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	SS	Sd	f	p	Tukey
Aşırı odaklanma ve Duygu değişimi	(1)ilişki Var	267	4.10	.69				
	(2)ilişki Yok	236	4.08	.77	2			
	(3)yeni ayrıldı	41	3.94	.67	541	.85	.42	-
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	(1)ilişki Var	267	3.21	1.03				
	(2)ilişki Yok	236	3.16	1.00	2			
	(3)yeni ayrıldı	41	3.00	.91	541	.78	.45	-
Tolerans gelişimi ve Tutku	(1)ilişki Var	267	3.68	1.00				
	(2)ilişki Yok	236	3.64	1.02	2			
	(3)yeni ayrıldı	41	3.81	.93	541	.53	.58	-
Bedenini beğenme	(1)ilişki Var	267	4.37	.65				
	(2)ilişki Yok	236	4.38	.61	2			
	(3)yeni ayrıldı	41	4.42	.76	541	.83	.92	-

\*p&gt;.05

Tablo 4.5. incelendiğinde; fitness katılımcıların “ilişki durumu” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutları olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ( $F=2.541$ ;  $p=.42$ )”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ( $F=2.541$ ;  $p=.45$ )”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku ( $F=2.541$ ;  $p=.58$ )” puanları arasında istatistiksel olarak herhangi anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Benzer şekilde “Bedenini Beğenme” puanlarında da ( $F=2.541$ ;  $p=.92$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>.05$ ).

Tablo 4.6.

Bireylerin Medeni Durumuna Göre Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Gruplar T- Tesit Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Medeni Durum	N	X	SS	t	Sd	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evli	133	4.14	.65			
	Bekar	411	4.06	.75	1.11	542	.26
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi	Evli	133	3.22	1.04			
	Bekar	411	3.15	1.00	.68	542	.49
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evli	133	3.72	.980	.59	542	.55
	Bekar	411	3.66	1.01			
Bedenini Beğenme	Evli	133	4.37	.68	-.24	542	.80
	Bekar	411	4.38	.63			

\*p&gt;.05

Tablo 4.6. incelendiğinde; fitness katılımcılarının “medeni durumu” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ( $p > .05$ ). Benzer şekilde, katılımcıların “Bedenini Beğenme Ölçeği” puanlarında da “medeni durum” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p > .05$ ).

Tablo 4.7.

Bireylerin Egzersiz Yaşı değişkenine göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek Alt Boyutları	Gruplar	N	X	SS	Sd	f	p	Tukey
Aşırı odaklanma ve Duygu değişimi	(1) 1-5 yıl	339	3.99	.76				
	(2) 6-9 yıl	117	4.16	.65	2			
	(3) 10 yıl ve fazla	88	4.27	.62	541	6.25	.00*	1<3
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	(1) 1-5 yıl	339	3.10	1.01				
	(2) 6-9 yıl	117	3.30	.95	2			
	(3) 10 yıl ve fazla	88	3.27	1.05	541	2.05	.12	-
Tolerans gelişimi ve Tutku	(1) 1-5 yıl	339	3.62	1.02				
	(2) 6-9 yıl	117	3.84	.97	2			
	(3) 10 yıl ve fazla	88	3.63	.95	541	2.18	.11	-
Bedenini beğenme	(1) 1-5 yıl	339	4.32	.66				
	(2) 6-9 yıl	117	4.46	.61	2			
	(3) 10 yıl ve fazla	88	4.51	.56	541	4.29	.01*	1<3

\* $p < .05$

Tablo 4.7. incelendiğinde; fitness katılımcılarının “egzersiz yaşı” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan “Bireysel- Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ( $F=(2,541);p=.12$ )”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku ( $F=(2,541); p=.11$ )” puanlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır ( $p > .05$ ). Egzersiz bağımlılığının diğer alt boyutu olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ( $F=(2,541);p= .00$ )” puanlarında ise gruplar arasında

istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Post-Hoc test sonuçlarına göre “10 yıl ve daha fazla” egzersiz yapan katılımcıların puanları ( $X=4.27$ ;  $Ss=.62$ ) “1ve 5 yıl arası” egzersiz yapan ( $X=3.99$ ;  $Ss=.76$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde bireylerin “egzersiz yaşı” değişkenine göre “Bedenini Beğenme ( $F=(2.541);p= .01$ )” boyutunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmaktadır ( $p<.05$ ). Post-Hoc test sonucunda “10 yıl ve daha fazla” egzersiz yapan katılımcıların puanlarının ( $X=4.51$ ;  $Ss=.56$ ) “1ve 5 yıl arası” egzersiz yapan ( $X=4.32$ ;  $Ss=.66$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8.

Bireylerin Haftalık Egzersiz Yapma Durumuna Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	SS	SD	f	p	Tukey
Aşırı odaklanma ve Duygu değişimi	(1) 3	207	3.96	.74				
	(2) 4	179	4.12	.71	2			
	(3) 5 ve fazlası	158	4.17	.70	541	4.48	.01*	1<3
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	(1) 3	207	3.13	.98				
	(2) 4	179	3.18	1.00	2			
	(3) 5 ve fazlası	158	3.21	1.05	541	.28	.75	-
Tolerans gelişimi ve Tutku	(1) 3	207	3.61	1.03				
	(2) 4	179	3.73	1.00	2			
	(3) 5 ve fazlası	158	3.68	.96	541	.67	.51	-
Bedenini beğenme	(1) 3	207	4.29	.70				
	(2) 4	179	4.39	.63	2			
	(3) 5 ve fazlası	158	4.49	.55	541	4.55	.01*	1<3

\* $p<.05$

Tablo 4.8. incelendiğinde; fitness katılımcılarının “haftalık egzersiz yapma durumu” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan “Bireysel- Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ( $F=(2.541);p=.75$ )”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku ( $F=(2.541);p=.51$ )” puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır ( $p>.05$ ). Egzersiz bağımlılığının diğer alt boyutu olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ( $F=(2.541); p= .01$ )” puanlarında ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Post-Hoc testi sonuçlarına göre “haftada 5 gün veya daha fazla” egzersiz yapan katılımcıların puanları ( $X=4.17$ ;  $Ss=.70$ ), “haftada 3 gün egzersiz yapan” ( $X=3.96$ ;  $Ss=.74$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Benzer şekilde bireylerin “haftalık egzersiz yapma durumu” açısından “Bedenini Beğenme ( $F=(2.541); p= .01$ )” boyutunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmaktadır ( $p<.05$ ). Post-Hoc testi sonuçlarına göre “haftada 5 gün veya daha fazla”

egzersiz yapan katılımcıların ortalama puanları ( $X=4.49$ ;  $Ss=.55$ ) “haftada 3 gün egzersiz yapan” ( $X=4.29$ ;  $Ss=.70$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Tablo 4.9.

Bireylerin Günlük Egzersiz Yapma Sürelerine Göre Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutlar	Gruplar	N	X	SS	SD	F	p	Tukey
Aşırı odaklanma ve Duygu değişimi	(1)yarım saat	44	3.73	.79				
	(2)1 saat	239	4.10	.73	3			
	(3)2 saat	221	4.12	.71	540	3.80	.00*	1<2,3
	(4)3 saat ve üzeri	40	4.04	.63				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	(1)yarım saat	44	3.19	.96				
	(2)1 saat	239	3.12	1.04	3			
	(3)2 saat	221	3.22	.99	540	.38	.76	-
	(4)3 saat ve üzeri	40	3.18	.99				
Tolerans gelişimi ve Tutku	(1)yarım saat	44	3.31	.96				
	(2)1 saat	239	3.66	1.08	3			
	(3)2 saat	221	3.73	.91	540	2.43	.06	-
	(4)3 saat ve üzeri	40	3.83	.96				
Bedenini beğenme	(1)yarım saat	44	4.07	.82				
	(2)1 saat	239	4.37	.66	3			
	(3)2 saat	221	4.44	.58	540	4.32	.00*	1<2,3,4
	(4)3 saat ve üzeri	40	4.46	.57				

\* $p < .05$

Tablo 4.9. incelendiğinde; fitness katılımcıların “günlük egzersiz yapma süreleri” değişkenine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutu olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ( $F_{(3,540)}$ ;  $p = .76$ )”, “Tolerans Gelişimi ve Tutku ( $F_{(3,540)}$ ;  $p = .06$ )” puanlarında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır ( $p > .05$ ). Egzersiz bağımlılığının diğer alt boyutu olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişiminde ( $F_{(3,540)}$ ;  $p = .00$ )” puanlarında ise gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmaktadır ( $p < .05$ ). Post-Hoc testi sonuçlarına göre “günde 1 saat egzersiz yapan” ( $X=4.10$ ;  $Ss=.73$ ) katılımcıların puanları “günde yarım saat egzersiz yapan” ( $X=3.73$ ;  $Ss=.79$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Yine “günde 2 saat egzersiz yapan” ( $X=4.12$ ;  $Ss=.71$ ) katılımcıların puanlarının “günde yarım saat egzersiz yapan” ( $X=3.73$ ;  $Ss=.79$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde katılımcıların “günlük egzersiz yapma süresi” değişkenine göre “Bedenini Beğenme ( $F_{(3,540)}$ ;  $p = .00$ )” boyutunda da gruplar arası anlamlı farklılığa rastlanmaktadır ( $p < .05$ ). Post-Hoc testi sonuçlarına göre “günde 1 saat egzersiz yapan” ( $X=4.37$ ;

Ss=.66) katılımcıların puanlarının “günde yarım saat egzersiz yapan” ( $X=4.07$ ;  $Ss=.82$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yine “günde 2 saat egzersiz yapan” ( $X=4.44$ ;  $Ss=.58$ ) katılımcıların puanları “günde yarım saat egzersiz yapan” ( $X=4.07$ ;  $Ss=.82$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Son olarak “günde 3 saat egzersiz yapan” ( $X=4.46$ ;  $Ss=.57$ ) katılımcıların puanlarının “günde yarım saat egzersiz yapan” ( $X=4.07$ ;  $Ss=.82$ ) katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu görülmektedir.

Tablo 4.10.

Erkek Bireylerin Vücut Kitle İndeksi, Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Puanları Arasında İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (N=382)

Ölçek ve Alt Boyutlar		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)Vücut kitle indeki	r	1	.06	.04	0.8	.02
	p		.21	.41	.10	.64
(2)Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	r		1	.389	.47	.45
	p			.00*	.00*	.00*
(3)Bireysel -sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	r			1	.59	.19
	p				.00*	.00*
(4)Tolerans gelişimi ve tutku	r				1	.27
	p					.00*
(5)Bedenini beğenme	r					1
	p					

\*\* $p < .01$ , \*  $p < .05$

Tablo 4.10. incelendiğinde; katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeğinin ilk alt boyutu olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” ile diğer alt boyutu olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi” puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki ( $r=.39$ ,  $p=.00$ ); “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyut puanı ile pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki ( $r=.47$ ,  $p=.00$ ); “Bedenini Beğenme” arasında orta düzeyde pozitif ilişki ( $r=.45$ ;  $p=.00$ ) olduğu görülmektedir. Ayrıca, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi” puanı ile “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyut puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ( $r=.59$ ,  $p=.00$ ); “Bedenini Beğenme” puanları ile de düşük düzeyde ancak pozitif yönde anlamlı ilişki ( $r=.19$ ;  $p=.00$ ) anlaşılmaktadır. Yine Tablo’dan da anlaşıldığı üzere “Bedenini Beğenme” ölçeğinin Egzersiz Bağımlılığının tüm alt ölçekleri ile anlamlı pozitif ilişkiye sahip olduğu, ancak Bedenini Beğenme ile Vücut kitle indaksi arasında bir ilişki olmadığı anlaşılmaktadır.

Tablo 4.11.

Kadın Bireylerin Vücut Kitle İndeksi Puanı, Bedenini Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Puanları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları (N=162)

Ölçek Alt Boyutları		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
(1)Vücut kitle indeki	r	1	-.19	-.01	-.01	-.21**
	p		.01	.80	.81	.00*
(2)Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	r		1	.50**	.62**	.48**
	p			.00*	.00*	.00*
(3)Bireysel -sosyal ihtiyaçların ertelenmesi	r			1	.63**	.23**
	p				.00*	.00*
(4)Tolerans gelişimi ve tutku	r				1	.31**
	p					.00*
(5)Bedenini beğenme	r					1
	p					

\*\*p&lt; .01, \*p&lt; .05

Tablo 4.11. incelendiğinde; katılımcıların vücut kitle indeksi ile “bedenini Beğenme” puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = -.21$ ,  $p = .00$ ).Bedenini Beğenme” Ölçek puanları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin tüm alt boyut puanları olan “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi”, “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi”,“Tolerans Gelişimi ve Tutku”arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu anlaşılmaktadır (sırasıyla;  $r = .48$ ,  $p = .00$ ;  $r = .23$ ;  $p = .00$ ;  $r = .31$ ,  $p = .00$ ).

## 5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Tartışma

Bu bölümde, çalışma kapsamında elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular, literatürdeki beden algısı ve egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmaların bulgularıyla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir.

#### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (1. alt problem)**

Fitness katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre “Bedenini Beğenme” ölçeğinde herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4.2). Bekmezci (2020) egzersiz yapan bireylerde, Pulur ve arkadaşları (2009) halk oyuncularında, Çepikkurt ve Çoşkun (2010) üniversiteli dansçılarda, Varol ve arkadaşları (2014) ergenler üzerinde yaptıkları araştırmalarda benzer bulguları saptamışlardır. Literatür incelendiğinde yine aynı bulguları tespit eden birçok araştırma olduğu görülmüştür (Bayram, 2019; Çetintürk, 2021; Eraslan ve Aydoğan, 2016; Gül, 2016; Kalemoglu, 2014; Koparan ve ark., 2010; Musa, 2020; Telli ve Ünal, 2016). Ancak, literatürde kadın ve erkek katılımcıların bedenlerini beğenme puanları arasında farklılıklar olduğunu ortaya koyan çalışmaları da görmek mümkündür (Alemdağ ve Öncü, 2015; Bilbek ve Yılmaz, 2014; Soylu ve ark., 2017; Temizel, 2014; Yaşartürk, Çalık ve ark., 2014). Yapılan bazı araştırmalarda ise erkeklerin bedenini beğenme puanlarının kadın katılımcıların puanlarından yüksek olduğunu (Canpolat ve ark., 2004; Erman, 2017; Karaağaç, 2020; Karagün ve Karagöz, 2015; Kalafat ve Kincal, 2008; Şener, 2018; Yıldırım ve ark., 2017; Eriksson, Baigi, Marklund ve Lindgren, 2008; Kireççi, 2019; Uskun ve Şahaplı, 2013; Örsel, Canbolat, Akdemir ve Özbay, 2004); tam aksine kadınların bedenini beğenme puanı erkeklerin bedenini beğenme puanlarından yüksek olduğunu (Arpacı, 2019; Çağlar, Bilgili ve ark., 2010; Doğan, 2009; Kılıç, 2015; Kuru ve Baştuğ, 2008; Pehlivan, 2010; Strong, Ginis ve ark., 2006) da görmek mümkündür. Hart ve arkadaşları (2008)’nin yaptıkları araştırmada erkeklerin sosyal görünüş kaygısı puanının kadınların sosyal görünüş puanından yüksek olmasının nedeni; kadınların vücutlarının ince olmasını istemesinin, erkeklerin ise daha kaslı daha güçlü özellikler taşıma çabasından kaynaklandığını söylemiştir. Ergür (1996) yaptığı araştırmasında sosyokültürel değerlerin beden algısını yansıttığını söylemiştir. Bu yüzden kadınların daha ince, narin ve naif bir vücuda sahip olması, erkeklerin ise daha kaslı olması gerektiğine dair algıları yoğun yaşadıklarını söylemiştir. Ayrıca, kadın sporcuların spor yaptıkça vücutlarındaki kas oranının artışı ile narinlik düşüncesinden soyutlanmasının toplumsal cinsiyet algısıyla çeliştiğini söylemiştir. Erkeklerin ise bu durumun aksine spor yaptıkça kas oranının artması ve iyi bir vücuda sahip olmasını cinsiyet algısını destekleyen bir durum olarak ifade etmiştir (Ergür, 1996).

Fitness katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde sadece “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyutunda anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu farklılık incelendiğinde ise kadınların tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu puanı erkeklerin puanlarından daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.2). Bunun sebebi ise modern toplumda kadınların ön planda bulunması ve vücut güzelliklerinin erkeklere göre daha çok göz önünde bulunmasından dolayı egzersize ayırdıkları zaman artmakta ve daha fazla egzersiz yapmalarından kaynaklı olmasıdır.

Literatürde yapılan bazı araştırmalara bakıldığında cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı puanlarında anlamlı fark bulan birçok araştırmacı bulunmaktadır (Davis, 1990; Gün, 2018; Hailey ve Bailey, 1982; Pierce ve ark., 1997; Yıldızçicek, 2019). Yapılan bu araştırmalar bizim araştırmamızla aynı doğrultuda sonuçlanmıştır. Yine literatürde yapılan bazı araştırmalara bakıldığında ise cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığında anlamlı farkın tespit edilmediği sonuçlar da bulunmuştur (Çetin ve ark., 2020; Uz, 2015; Vardar, 2012; Yeltepe, 2005; Yıldırım, Yıldırım ve ark., 2017). Fakat bunlara karşılık çok boyutlu bağımlılık ölçekleri ile yapılan çalışmalarda erkeklerin kadınlara oranla egzersize bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu da görülmektedir (Demir ve Türkeli, 2019; Hausenblas ve Downs, 2002). Cicioğlu, Demir ve arkadaşları (2019) “Elit Düzeyde Sporcular ile Spor bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri” adlı araştırmasında, erkek katılımcıların puanlarının, kadın katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmişler. Polat ve Şimşek (2015) ise araştırmasında egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutunda sadece geri çekilme boyutunda cinsiyete göre farklılık tespit etmişler. Bu bulguyu, erkeklerin gerginlikten uzaklaşmak için kadınlardan daha fazla egzersiz yapmalarıyla açıklamışlardır.

### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (2. alt problem)**

Fitness katılımcılarının yaş değişkenine göre “Bedenini Beğenme” ölçeğinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Tablo 4.3). Literatür incelendiğinde araştırmamızı destekleyen birçok çalışma olduğu görülmüştür (Abakay ve ark., 2017; Arpacı, 2019; Alagül, 2004; Bacacı, 2019; Erman, 2017; Karagöz ve Karagün, 2015; Musa, 2020; Öngören, 2015; Özcan, 2017; Polat, 2015; Tekeli, 2017). Aktaş, Aştı ve arkadaşları (2010), Eraslan ve Aydoğan (2016) ve Karaağaç (2020) yaptıkları araştırmada katılımcıların yaşları arasında anlamlı bir farklılığa rastlamamışlardır. Bunun sebebi ise araştırmaya katılan bireylerin genellikle aynı yaş grubundan oluşmasından kaynaklanabileceğini söylemişlerdir. Yine literatür incelendiğinde bulunan sonuçların aksine katılımcıların yaşlarına göre bedenini beğenme ölçeğinde anlamlı farklılık olduğunu tespit eden araştırmaların da olduğu söylenebilir (Alemdağ, 2013; Avan, 2015; Bayram, 2019; İsmail, 2018; Koparan ve ark., 2010; Korkmaz ve ark., 2003; Telli ve Ünal, 2016). Uslu (2019) yaptığı

araştırmada katılımcıların bedenini beğenme puanında yaşlara göre anlamlı farklılık tespit etmiş, 20-25 yaş arasındaki katılımcıların puanları 38-43 yaş arasındaki katılımcıların puanlarından yüksek olduğunu söylemiştir. Bekmezci (2020) araştırmasında 18-29 yaş arasındaki katılımcıların puanlarının 30-39 yaş arasındaki katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu; yine 40 yaş ve üzeri katılımcıların puanlarının da 30-39 yaş arası katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Böylelikle 30-39 yaş arasındaki katılımcıların beden algısı puanları her iki gruptan da daha düşük olduğunu söylemiştir.

Fitness katılımcılarının yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları incelendiğinde sadece “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık incelendiğinde ise katılımcıların yaşları arttıkça sağlıklarına daha çok önem verdikleri söylenebilir ve egzersiz yapmaya daha çok bağlandıkları yani egzersize bağımlı olma durumları kendilerinden daha genç katılımcılara göre daha fazladır (Tablo 4.3). Akgöl (2019), egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeyini incelediği araştırmasında; katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Cicioğlu, Demir ve arkadaşları (2019) da yaptıkları araştırmada katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılık düzeyinin arttığı sonucunu bulmuşlar; egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin doğru orantılı olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bu araştırmalara bakıldığında şunlar söylenebilir: Bireylerin egzersiz yapma durumlarıyaşa bağlı olarak anlamlı farklılık göstermektedir; ayrıca bireylerin yaşları arttıkça sosyal statüsü, sosyalleşme isteği, estetik kaygıları, sorumluluktan kaçma ve özgüven kazanma gibi durumlarının da arttığı söylenmiştir. (Batu ve Aydın, 2020; Crust ve ark., 2014; Korur, Kara ve ark., 2013; Kurtay, 2018; Lapa ve Ardahan, 2009); tüm bu kaygılardan ötürü daha iyi görünmek ve iyi bir beden imajına sahip olmak ya da yaşamın getirdiği stres ve sorumluluktan uzaklaşmak üzere egzersize olan bağımlılıklarının artacağı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde yapılan bazı araştırmalarda ise katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılığında anlamlı bir farklılık saptamayan araştırmacılar da bulunmaktadır (Birgönül, 2019; Demirel, 2019; Konuş, 2019; Namlı ve ark., 2018; Orhan, Yücel ve ark., 2019). Sadeq (2018), Bootan (2018) ve Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan farklı çalışmalarda, katılımcıların yaşlarına göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı bir farka rastlanmamışlar. Bu durumun sebebi olarak katılımcıların benzer yaş grupları arasında olduğunu söylemişlerdir.

Diğer taraftan bireylerin ileriki yaşlarda bağımlılık düzeylerinin azaldığına yönelik araştırmalar da mevcuttur (Sussman ve ark., 2011; Szabo, 2000; Weik ve Hale, 2009). Zırhlioğlu (2011)' nun yaptığı araştırmada katılımcıların yaşları arttıkça egzersiz yapma durumlarının

azaldığını söylemiştir. Özellikle genç kategorisinde yer alan katılımcıların spor tesislerini daha fazla kullandıklarını söylemiştir. Aynı doğrultuda olan bir başka araştırmaya da rastlanmıştır. Costa, Cuzzocrea ve arkadaşları (2012)' na göre bireylerin yaşları ilerledikçe egzersize ve fiziksel aktiviteye katılma durumu azalmaktadır. Bu anlamda genç katılımcıların yaşlı katılımcılara göre bağımlılık düzeylerinin daha fazla olduğunu söylemişlerdir.

### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumlarının eğitim düzeyi değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (3. alt problem)**

Fitness katılımcılarının "eğitim düzeyi" değişkenine göre "Bedenini Beğenme" ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4.4). Bu farklılık incelendiğinde ise üniversite mezunu katılımcıların puanları ortaokul mezunu katılımcı puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bireylerin eğitim düzeyi arttıkça hayatlarında egzersizin önemi de artmaktadır. Bununla beraber bireylerin bedenlerine olan ilgisi, saygısı, özgüveninin artabileceğini ve bedenini beğenme durumlarının da eğitim düzeyine göre arttığını söyleyebiliriz. Literatürde bizim araştırmamızla aynı bulguları tespit eden araştırmalar mevcuttur (Aşçı, Gökmen ve ark., 1997; Erkan, 2002; Polat, 2014; Polat, 2015; Uslu, 2019; Yılmaz, 2015; Warren ve ark., 1984). Yine literatür incelendiğinde bizim araştırma bulgumuzun aksine katılımcıların bedenini beğenme durumu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılığa rastlanmadığına dair araştırmalar da mevcuttur (Atasoy, 2020; Bacacı, 2019; Işık, 2018; Karagöz ve Karagün, 2015; Musa, 2020; Öngören, 2015; Sümer, 1999; Yalınç, 2011; Yıldız, 2009).

Fitness katılımcılarının eğitim düzeyi değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları incelendiğinde sadece "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi" alt boyutunda anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık incelendiğinde ise lise mezunu olan katılımcıların puanları ilkokul mezunu olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.4). Buna sebep olarak lise mezunu fitness katılımcılarının yaşamları boyunca egzersize daha fazla zaman ayırması, egzersizden haz alması ve egzersizle iç içe bulunması için hayatlarında bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını erteleyip daha fazla egzersiz yaptıkları söylenebilir. Yapılan bu araştırmada elde edilen sonuca paralel olarak bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Bavlı ve ark., 2011; Konuş, 2019; Uçar, 2019; Uz, 2015; Yıldızçiçek, 2019). Bulunan sonuca eş değer olarak, Demirel (2019) "Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı araştırmasında katılımcıların eğitim düzeyi arttıkça hayatlarında egzersize daha fazla yer verdiklerini söylemiştir. Oral ve Aktop (2014)'un "Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi" isimli araştırmasında katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça, öz yeterlilikleri, yaşam doyumu ve yaşam beklentilerinin değiştiği, egzersiz ile ilgili farkındalığın artmasıyla egzersize katılım oranının da yükseldiği söylenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen egzersiz bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre dair elde edilen bulgu ile çelişen araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Akgöl, 2019; Başoğlu, 2018; Birgönül, 2019; Orhan, Yücel ve ark., 2019; Sivrikaya, 2015). Demir ve Türkeli (2019)' nin "Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı , 248 katılımcının bulunduğu çalışmada katılımcıların eğitim düzeyine göre egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

#### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumlarının medeni durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (4. alt problem)**

Fitness katılımcılarının medeni durum değişkenine göre "Bedenini Beğenme" ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 4.6). Literatür incelendiğinde araştırmamızla aynı sonuçları bulan birçok çalışma bulunmaktadır (Aksel, 2017; Aydın, 2018; Bacacı, 2019; Çetintürk, 2021; Göksel ve ark., 2018; Karagöz ve Karagün, 2015; Korkmaz ve Mansur, 2018; Musa, 2020; Pehlivan ve ark., 2017; Topcu, 2017; Yıldız, 2019). Yine literatür incelendiğinde araştırmamızın sonuçlarından farklı sonuçları bulunan; yani medeni durum değişkenine göre bedenini beğenme ölçeğinde anlamlı farklılık tespit eden çalışmalar da mevcuttur.

Warren ve arkadaşları (1984) yaptıkları araştırmada evli bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeyi puanının bekar bireylerin sosyal görünüş kaygı puanından yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu farklılığın nedenini ise katılımcılarının 18-30 yaş aralığında olmasından ve bekar katılımcıların sayısının evli katılımcılardan fazla olmasından kaynaklı olabileceğini söylemişlerdir.

Uslu (2019), bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcıların puanlarından daha fazla olduğunu söylemiştir. Parlar (2017), yaptığı araştırmada katılımcıların medeni durumu ile bedenini beğenme durumları arasında anlamlı farklılığa rastlamıştır. Evli katılımcıların puanlarının bekar katılımcıların puanlarından yüksek olduğu sonucunu tespit etmiştir.

Fitness katılımcılarının ilişki durumu değişkenine göre bedenini beğenme durumu incelendiğinde, romantik ilişkisi olan ve olmayanların bedenini beğenme durumlarının farklılaşmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde daha önce böyle bir değişken üzerine araştırma yapılmadığına rastlanmıştır.

Fitness katılımcılarının medeni durumu değişkenine göre "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" alt boyutları incelendiğinde egzersiz bağımlılığının alt boyutlarında herhangi bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Tablo 4.6). Demirel (2019)'in yaptığı araştırmada üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılık göstermediğini söylemiştir. Fakat egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanlarına baktığında

bağımlı grupta yer aldıklarını tespit etmiştir. Buna sebep olarak üst düzey sporcularda bekar olanların sayısının yüksek olduğunu ve egzersize ayırdıkları zamanı da kendi hayatlarına göre düzenlediklerini söylemiştir. Orhan, Yücel ve arkadaşlarının (2019) “Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” araştırmasında medeni durumun egzersiz bağımlılığına etkisinin olmadığını saptamıştır. Birgönül (2019)’ün çalışmasında katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile medeni durumu arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Batu ve Aydın (2020)' in "Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" isimli araştırmasında evli ve bekar katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farka rastlamamışlardır.

Bu sonuçların yanı sıra egzersiz bağımlılığının medeni durum değişkenine göre farklılaştığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Polat ve Şimşek (2015)' in bir yıldan fazla zamandır düzenli bir şekilde egzersiz yapan kişiler üzerinde yapmış olduğu çalışmada egzersiz bağımlılığının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yıldızçicek (2019)'in“Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlik ile İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasında evli ve bekar katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna bağlı olarak bekar katılımcıların evli katılımcılara göre daha fazla egzersiz bağımlısı olduğunu söylenmiştir. Bunun nedeninin, bekar katılımcıların evli katılımcılara göre egzersize daha fazla zaman ayırabildikleri ve aile içi sosyal rollerinin daha az olmasından kaynaklı olacağını söylemiştir.

Fitness katılımcılarının ilişki durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları incelendiğinde egzersiz bağımlılığının alt boyutlarında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde daha önce böyle bir değişken üzerine araştırma yapılmadığı tespit edilmiştir.

### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumlarının egzersiz yaşı değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (5. alt problem)**

Fitness katılımcılarının egzersiz yaşı değişkenine göre “Bedenini Beğenme” ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık incelendiğinde 10 yıl ve üzeri egzersiz yapan katılımcıların puanlarının 1-5 yıl arası egzersiz yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.7). Bireylerin egzersiz yılı arttıkça bedenlerini beğenme durumları da bu doğrultuda arttığını söylememiz mümkündür. Düzenli ve uzun süredir egzersiz yapıldığında bireylerin vücuduna kazandırılan alışılmışlık durumu, birçok olumlu sonuçları beraberinde getirdiği söylenebilir. Bunlardan bir tanesinin de bedenini beğenme durumu olduğunu söyleyebiliriz. Literatür incelendiğinde araştırmamızın sonucu ile aynı doğrultuda bulunan sonuçlara rastlamamız mümkündür (Aşçı, Gökmen ve ark., 1997; Direkci, 2017; Gültekin, 2002; Kasatura, 1998; Merdinoğlu, Gürsoy ve ark., 2017; Polat, 2014; Tok, Güneş ve ark., 2011; Topçu,

2017). Yentür (2004) milli takım sporcuları üzerinde yaptığı araştırmada sporcuların kişilik yapılarıyla bedenlerini algılama düzeyini incelemiştir. Araştırmada spora erken yaşta başlayan sporcuların puanlarının, geç yaşta başlayan sporcuların puanlarından fazla olduğunu tespit etmiştir. Yani erken yaşta spora/egzersize başlayan katılımcılar bedenlerini daha olumlu algıladıkları ve beden algısı arttıkça kişisel ve sosyal uyumun da arttığını söylemiştir.

Karagöz ve Karagün (2015), yaptığı araştırmada sporcuların beden imajı puanlarının spor yapma yılı değişkenine göre karşılaştırdığında anlamlı bir farklılığa rastlanmasa da 1-3 yıl arası spor yapan katılımcıların puanları diğer gruplara göre daha fazla çıkmıştır. Bunun sebebini ise katılımcıların spora yeni başlamasına paralel olarak fiziksel ve kassal gelişiminin artması olduğunu söylemiştir.

Mülazımoğlu ve arkadaşları (2001)'nin yaptıkları araştırmada katılımcıların egzersiz yılının artmasıyla beraber, bireylerin bedenini beğenme durumunun arttığını söylerken sosyal görünüş kaygısının da azaldığını söylemiştir. Yine literatür incelendiğinde egzersiz yaşı ile bedenini beğenme durumu arasında anlamlı farklılığa rastlanmadığına dair sonuçlar da bulunmuştur (Çetintürk, 2021; Karagöz ve Karagün, 2015; Musa, 2020; Polat, 2015;). Köse, Bayköse ve arkadaşları (2016), Altıntaş ve Aşçı (2005), araştırmalarında katılımcıların bedenlerine yönelik algılarını egzersiz yılına göre değerlendirmişler. Araştırmanın sonucunda egzersiz yılının fazla olmasının katılımcılarda beden algıları düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını söylemişlerdir.

Fitness katılımcılarının egzersiz yaşı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları incelendiğinde egzersiz bağımlılığının alt boyutlarından sadece "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık incelendiğinde 10 yıl ve üzeri egzersiz yapan katılımcıların puanlarının 1-5 yıl arası egzersiz yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu saptanmıştır. (Tablo 4.7). Buna göre katılımcılarda, egzersiz yaşının yüksek olması, egzersiz yapma isteğinin artması, yaptığı egzersizden haz alması gibi durumları da beraberinde getirdiği söylenebilir ve bu tür durumların da katılımcıların egzersiz bağımlılığının daha yüksek olmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma sonucu literatürdeki bazı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Akgöl,2019; Bavlı ve Doğanay, 2011; Berczik ve ark., 2012; Cicioğlu, Demir ve ark., 2019; Costa, Cuzzocrea ve ark. 2012; Çakır, 2019; Demirel, 2019; Namli ve ark., 2018; Nogueira, Molinero ve ark., 2018). Kagan (1987) "Bağımlılık ve Kişilik Faktörleri" adlı araştırmasında egzersiz yapma yaşı fazla olan bireylerin bağımlılık puanının oldukça yüksek çıktığını tespit etmiştir. Polat ve Şimşek (2015)' in yaptıkları araştırmada egzersiz yaşına göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmişler. Bu farkın 7 yıl ve üzeri egzersiz yapan bireylerde daha etkili

olduğunu vurgulamıştır. Hausenblas (2002)' in yaptığı araştırmada, egzersiz yapma yılı ile yüksek sıklıkta egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığı ile yakın ilişkili olduğu söylenmiştir.

Literatür incelemesi yapıldığında, bu araştırmada egzersiz bağımlılığının egzersiz yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmadığına dair araştırma bulgularını destekleyen çalışmaları da görmek mümkündür. Uzun (2019)' un "Spor Bilimleri Eğitimi Alan Yükseköğretim Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi" başlıklı araştırmasında egzersiz yaşına göre egzersiz bağımlılığı alt boyutlarını karşılaştırdığında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlamamıştır. Bunun sebebinin ise araştırmaya katılan öğrencilerin sadece %13' ünün haftada 5-7 gün arasında egzersiz yapmalarından kaynaklı olduğunu söylemiştir. Batu ve Aydın (2020) "Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeyinin İncelenmesi" adlı araştırmasında katılımcıların egzersiz yaşına göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir.

### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumlarının haftalık egzersiz yapma değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (6. alt problem)**

Fitness katılımcılarının haftalık egzersiz yapma değişkenine göre "Bedenini Beğenme"ölçeğinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık incelendiğinde haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların puanlarının haftada 3 gün egzersiz yapan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8). Buna göre haftalık egzersiz sıklığı ne kadar artarsa katılımcıların egzersizde sarf ettiği efor ve bedenlerine olan ilgisi de o kadar artmaktadır. Literatür incelendiğinde araştırmamızın sonuçlarıyla aynı doğrultuda olan çalışmalara rastlamak mümkündür (Direkci, 2017; Karaağaç, 2020; Merdinoğlu, Gürsoy ve ark., 2017; Polat, 2015; Teberru, 2010; Topçu, 2017).

Fitness katılımcılarının haftalık egzersiz yapma değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları incelendiğinde, egzersiz bağımlılığının alt boyutlarından sadece "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi" alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık incelendiğinde haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların puanları haftada 3 gün egzersiz yapan katılımcıların puanlarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.8). Buna göre katılımcıların haftalık egzersiz yapma günleri arttıkça egzersize bağımlılıklarının da arttığı söylenebilir. Bu durumun ise katılımcıların egzersiz yaparken ne kadar çok zaman ve efor harcadıklarıyla alakalı olabileceği düşünülebilir. Arslanoğlu, Acar ve arkadaşları (2021)' nin yaptığı "Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı" başlıklı araştırmada katılımcıların haftalık egzersiz yapma durumuna göre egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan "aşırı odaklanma ve duygu değişiminde" anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu farkı incelediğinde ise haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların bağımlılık puanlarının haftada 1-2 defa egzersiz yapan katılımcılara göre yüksek bulunmuştur.

Orhan, Yücel ve arkadaşları (2019), yaptıkları araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile egzersiz yaşı, düzenli egzersiz yapma ve haftalık egzersiz sıklığına göre anlamlı biçimde bir fark bulmuşlardır. Bavlı ve arkadaşları (2011) en az iki yıldır düzenli olarak spor merkezlerine giden bireylerde egzersiz yaşı ve haftalık egzersiz süresi fazla olan katılımcıların egzersize bağımlılık düzeyinin de yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Akgöl (2019) araştırmasında katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında haftalık egzersiz gün sayısına bağlı olarak anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. 3-4 gün egzersiz yapanların egzersiz bağımlılık düzeyinin diğer gruptakilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çakır (2019)' in üniversite öğrencileri üzerinde, Namlı ve arkadaşları (2018)' nin spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde, Uz (2015)' un fitness merkezlerine düzenli katılan bireyler üzerinde yaptıkları araştırmalarda, düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı için etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir (Adams ve ark., 2003; Adams, 2009; Başoğlu, 2018; Bavlı ve ark., 2011; Büyüköztürk, Çakmak ve ark., 2017; Demir ve Türkeli, 2019; Hausenblas ve Downs, 2002; Yıldızçipek, 2019).

### **Fitness katılımcılarının bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı durumlarının günlük egzersiz yapma değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin tartışma (7. alt problem)**

Fitness katılımcılarının günlük egzersiz yapma değişkenine göre “Bedenini Beğenme”ölçeğinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık incelendiğinde ise günde 1 saat ve üzeri egzersiz yapan katılımcıların puanlarının günde yarım saat egzersiz yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir ( Tablo 4.9). Katılımcıların düzenli olarak egzersiz yapmasının ve yaptığı egzersiz süresinin uzamasının bedenini beğenme durumunda da artışa neden olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde araştırmamızla aynı doğrultuda olan çalışmalara rastlamamız mümkündür (Aşçı ve ark., 1997; Gültekin, 2002; Kasatura, 1998; Polat, 2015; Tok, Güneş ve ark., 2011; Yentür, 2004). Bayram (2019) yaptığı araştırmada egzersiz süresine göre sosyal görünüş kaygısı puanları arasında anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu farklılık incelendiğinde ise 1 saatin altında egzersiz yapan katılımcıların puanları 2-3 saat egzersiz yapan katılımcıların puanlarından ve 4-5 saat egzersiz yapan katılımcıların puanlarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Karaağaç (2020) yaptığı çalışmada, günde 1-3 saat arası egzersiz yapan katılımcıların puanları 1 saatten az olan ve 6 saatten fazla olanların puan ortalamalarından yüksek bulmuştur.

Fitness katılımcılarının günlük egzersiz yapma değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutları incelendiğinde egzersiz bağımlılığının alt boyutlarından sadece “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Bu farklılık incelendiğinde günde 1 saat ve üzeri egzersiz yapan katılımcıların puanlarının günde yarım saat egzersiz yapan katılımcıların puanlarına göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.9). Bu

durumun sebebi ise katılımcıların egzersiz yapma süreleri arttıkça egzersize olan bağımlılığının da artmasıdır. Ayrıca yapılan egzersiz süresi uzadıkça bireylerde endorfin hormonu da artmaktadır. Bu durum ise katılımcıların daha fazla egzersiz yapması ve yaptığı egzersize aşırı odaklanıp egzersiz programının dışına çıkmamasına sebep olmaktadır. Buna göre katılımcıların egzersiz yaşının, haftalık egzersiz sayısının ve günlük egzersiz süresinin yüksek olması egzersiz bağımlılığında etkili olabileceği düşünülmektedir. Arslanoğlu, Acar ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmada katılımcıların egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılığının alt boyutu olan “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Literatürdeki çalışmalar da araştırmamızın bulgusunu destekler nitelikte sonuçlar ortaya çıkarmıştır (Başoğlu, 2018; Bavlı ve ark., 2011; Bavlı ve ark., 2015; Hausenblas ve Giacobbi, 2004; Kagan, 1987; Uz, 2015; Zırhlıoğlu, 2011).

Kovacsik ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı riski, egzersiz yoğunluğu ve tutku arasında bir ilişki olduğunu söylemiştir. Polat ve Şimşek (2015)' in yaptıkları “Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyinin İncelenmesi” başlıklı araştırmada, egzersiz sıklığına göre egzersiz bağımlılığı puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fox, Boutcher (2004), Zırhlıoğlu (2011) ve Bavlı ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmalarda egzersiz bağımlılığı ile egzersiz türü, egzersiz sıklığı ve egzersiz süresi değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmişlerdir. Costa, Cuzzocrea ve arkadaşları (2012)' nin yaptıkları çalışmada egzersiz bağımlılığını etkileyen faktörlerden bir tanesinin de egzersizin süresi olduğunu tespit etmişlerdir. Howley ve Frank (2003)' in yaptığı araştırmada ise egzersiz bağımlılığını en çok etkileyen etmenin egzersiz süresi olduğunu söylemişlerdir. Fakat egzersiz süresini ve sıklığını kontrol edemeyen bireylerde bazı fizyolojik, psikolojik ve sosyal sorunların ortaya çıktığı bilinmektedir (Masters ve Lambert, 1989).

### **Fitness katılımcılarının vücut kitle indeksi, bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiye dair tartışma (8. alt problem)**

Fitness katılımcılarında vücut kitle indeksi ile bedenini beğenme ve egzersiz bağımlılık durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında erkeklerde, “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” alt boyutu ile diğer alt boyutu olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi” puanı ile pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki, “Tolerans Gelişimi ve Tutku” alt boyut puanı ile pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki, “Bedenini Beğenme” puanı ile de pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin ikinci alt boyutu olan “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi” ile “Bedenini Beğenme” puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin son alt boyutu olan “Tolerans

Gelişimi ve Tutku” ile “Bedenini Beğenme” puanı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 4.10).

Kadın fitness katılımcıların vücut kitle indeksi ile “Bedenini Beğenme” puanı arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yine, kadın fitness katılımcıların bedenini beğenme durumları ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Tablo 4.11). Ancak vücut kitle indeksi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır.

Gün (2018)’ün yaptığı araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık durumları ile vücut kitle indeksi arasında bir ilişkiye rastlamamıştır. Egzersiz bağımlılarının ve semptomatik adayların fiziksel aktivite düzeylerinin bağımlı olmayanlara göre pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki olduğunu söylemiştir. Kadınların egzersiz bağımlılığı durumlarına göre hem vücut kitle indeksi hem de fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı tüm bağımlılık düzeylerinde erkeklerin VKİ’ leri ile kadınların VKİ’ leri arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bağımlı adayı erkeklerin fiziksel aktivite düzeyleri, bağımlı adayı kadınların fiziksel aktivite düzeylerinden pozitif yönde yüksek düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Uz (2015)’un yaptığı araştırmada katılımcıların VKİ’ lerine göre egzersiz bağımlılığı puanları incelendiğinde erkeklerin egzersiz bağımlılık puanları kadınların egzersiz bağımlılığı puanlarından yüksek olduğu belirtilmiştir. Davis ve ark (1993)’nın yaptığı araştırmada ise kadın ve erkek arasında vücut kitle indeksi değerlerinde herhangi bir fark olmadığı, ancak cinsiyete göre kilo ile egzersiz bağımlılığı arasında yüksek düzeyde olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Vardar, Vardar ve arkadaşları (2012), yaptıkları araştırmada vücut kütle indeksi değerlerinin bağımlı olan ve asemptomatik bireylerde incelediğinde; bağımlı olan grubun asemptomatik olan gruba istatistiksel olarak pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir . Uzun (2020)’ un yaptığı “Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile vücut kitle indeksi değerleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlamamıştır. Topçu (2017) yaptığı araştırmada katılımcıların vücut kitle indeksi ile bedenini beğenme durumu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Arpacı (2019), Tekeli (2017), Erdoğan (2018), Uskun ve Şahaplı (2013), Karaağaç (2020) yaptıkları araştırmada katılımcıların vücut kitle indeksi ile bedenini beğenme durumu arasında anlamlı farklılığa rastlamamışlar. Katılımcıların vücut kitle indeksiyle sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmacılar bu iki değişken arasında anlamlı bir farklılığa

rastlamışlardır. Katılımcılarda vücut kitle indeksi arttıkça sosyal görünüş kaygısının da arttığını söylemişler (Sanlier, Pehlivan ve ark., 2018; Levinson ve ark., 2013; Titchener ve Wong, 2015; Hausenblas ve Mack, 2008).

Uzun (2019)' un yaptığı araştırmada ise, erkek katılımcıların vücut kitle indekslerinin daha yüksek olmasının ve vücut kitle indeksi ile egzersiz bağımlılığı ilişkisini incelediğinde; egzersiz bağımlısı olmayan katılımcıların vücut kitle indekslerinin bağımlı ve asemptomatik olan katılımcılara göre pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkinin olduğu tespit etmiştir. Buna göre erkeklerde vücut kitle indeksindeki artışın yağ dokusundan çok kas dokusunun artışına bağlı olarak geliştiğini düşündürmektedir. Bunun sonucunda da erkek katılımcılarda kaslı vücuda sahip olmak için egzersiz bağımlılığının arttığını söylemiştir. Söylenenlere ek olarak günümüzde ideal kadın tipi genellikle zayıf ve yağsız, ideal erkek tipi ise kaslı ve güçlü olarak algılanmaktadır. Bundan dolayı sosyal statüsü yüksek arayışlar içerisinde olan genç erkek ve kadınlar hedefledikleri egzersiz tipi genellikle body ve vücut çalışmaları olarak görülmüştür (Çoşkun, 2019; Hausenblas ve ark., 2017). Bu durumun ise bireylerde bedenini beğenme durumunda yüksek oranda artışa neden olacağını söyleyebiliriz.

## 5.2. Sonuç

- Fitness katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre beden algısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca fitness katılımcılarının cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Fitness katılımcılarının yaş değişkenine göre beden algısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ayrıca fitness katılımcılarının yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Fitness katılımcılarının eğitim düzeyi değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Fitness katılımcılarının ilişki durumu değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.
- Fitness katılımcılarının medeni durum değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- Fitness katılımcılarının egzersiz yaşı değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.
- Fitness katılımcılarının haftalık egzersiz yapma süresi değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

- Fitness katılımcılarının günlük egzersiz yapma süresi değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.
- Fitness katılımcılarının vücut kitle indeksi değişkenine göre beden algısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeklerinde istatistiksel olarak pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

### 5.3. Öneriler

Yapılan çalışma sonucunda, elde edilen bulgular ve sonuçlardan yola çıkarak bu konu ile ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılara şu öneriler verilebilir:

- Özgün daha fazla çalışma yapılarak bu alanda yapılacak çalışmaların teşvik edilmesi gerekmektedir.
- Çalışmada yer almayan diğer demografik özellikleri araştırarak bu alana daha fazla katkı sağlanabilir.
- Bu araştırmanın sınırlılıkları değiştirilerek farklı örneklem grupları seçilebilir veya daha geniş bir örneklem üzerinde yapılması daha faydalı olacaktır.
- Bireylerin bedenlerini daha fazla beğenmeleri veya istedikleri bedene ulaşmaları için gereğinden fazla egzersiz yapmanın ilerleyen süreçlerde egzersiz bağımlılığı durumuna neden olabileceği konusunda bilgilendirme yapılabilir.
- Bu araştırmanın diğer spor branşlarında çalışılması önerilebilir
- Egzersiz bağımlısı olan veya olma potansiyeli olan bireylerin farkındalığını arttırmak ve süreci doğru yönetebilmek için bu konunun uzmanlarından destek almaları önerilebilir.
- Eğitim seviyesi düşük bireylere egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel faydaları anlatılarak onlar egzersize teşvik edilebilir.

## KAYNAKLAR

- [1]. Abakay, U., Alıncak, F. ve Ay, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlıkdüzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (9) , 12-18. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/34356/379543>.
- [2]. Acar, T. Ö. (2010). *Kocaeli Üniversitesi beden eğitimi yüksekokulu ve mimarlık-mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi*. Uzmanlık Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- [3]. Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231-240.
- [4]. Adams, J. M. M. (2001). *Examining exercise dependence: the development, validation and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers and cyclists*. Master Thesis, University of Kentucky, Lexington, Kentucky.
- [5]. Adams, J. ve Kirkby, R.J. (2002). *Excessive exercise as an addiction: a review*. *Addiction Research and Theory*, 10: 415-437.
- [6]. Adams, J.M., Miller, T.W., ve Kraus, R.F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- [7]. Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- [8]. Aksel, C. (2017). *Engelli kadınların beden imajı algısı ve yaşam doyumlarının belirlenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- [9]. Aktaş, A. Aştı, T., A., Bakanoğlu, E, ve Çelebioğlu, M. (2010). Bir Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin beden imgesi algısının belirlenmesi. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, 18 (2), 63-71.
- [10]. Alagül, Ö. (2004). *Farklı spor branşlarındaki sporcuların atılganlık ile beden algısı ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [11]. Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- [12]. Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport, Special Issue*, 3, 287-300.
- [13]. Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104.
- [14]. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- [15]. Andrew, R., Tiggemann, M. ve Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal Of Health Psychology*, 21(1), 28-39.
- [16]. Anlı, G., Akın, A., Eker, H. ve Özçelik, B. (2015). Bedeni beğenme ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *The Journal of Academic Social Science Studies*, Number, 36, 505-511.
- [17]. Arısoy, Ö. (2009). *İnternet bağımlılığı ve tedavisi psikiyatride güncel yaklaşımlar,-Current Approaches In Psychiatry*, 1:55-67.
- [18]. Arpacı, E. (2019). *Spor ve sanat eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- [19]. Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A. ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- [20]. Aşçı, F. (1996). Genç erkek milli basketbolcuların kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 13-20.
- [21]. Aşçı, F. H. (1999). *Benlik kavramı ve spor*. Spor Psikolojisi Kursu, P Bayar (Der), Ankara, Bağırhan Yayınevi.
- [22]. Aşçı, F. H., Gökmen, H. Tiryaki, G. ve Aşçı, A. (1997). *Self-concept and body*

- [23]. Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A. ve Zorba, E. (1993). Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi, *Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 38-47.
- [24]. Atasoy, T. (2020). *Elit seviyede spor yapan ve yapmayan beden engelli bireylerin benlik saygısı ile sosyal görünüş kaygılarının yaşam doyum düzeylerine etkisinin karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- [25]. Avan, Z. (2015). *Özel bir spor merkezine devam eden 18-30 yaş arası bireylerin beslenme durumlarının ve beden algılarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- [26]. Aydın, N. (2018). *Güzellik merkezşne başvuran ve başvurmeyen kadınların beden algısı, benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından karşılaştırılması: kayseri ili örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi, Mersin.
- [27]. Bacacı, M. (2019). *18-65 Yaş Arası bireylerde vücut algısının yeme tutumu ve depresyon üzerine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- [28]. Bakhshi, S. (2011). Women's body image and the role of culture: a review of the literature. *Europe's Journal Of Psychology*, 7(2), 374-394.
- [29]. Ballı, Ö. M., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2006). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygı ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-16.
- [30]. Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S. ve Erdal, R. (2019). *Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi*. Onur Kurulu, 476.
- [31]. Baştuğ, G. ve Kuru, E. (2009). Bayan Sporcuların bedenlerini algılama düzeyleri ve cinsiyet rolleri üzerine bir araştırma. *Gazi University Journal Of Gazi Educational Faculty (Gujgef)*, 29(2).
- [32]. Başoğlu, U. D. (2018). Exercise addiction: a comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal training. *Journal Of Education and Training Studies*, 6 (12): 21-25.
- [33]. Batu, B. ve Aydın, A. D. (2020). Elit Yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- [34]. Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B., Gültekin, K., Katra, H., Uzun, M., Ödemiş, M. (2016). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 1 (2) , 120-124. DOI: 10.18826/ijsets.1481
- [35]. Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E. ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150-153.
- [36]. Bavlı, Ö., S, Işık, Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K. ve Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(2), 120-124.
- [37]. Baybek, H. ve Yavuz, S. (2005). Muğla üniversitesi öğrencilerinin benlik saygılarının incelenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 73-95.
- [38]. Bayraktar, F. (2001). *İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- [39]. Bayraktar, F. ve Gün, Z. (2006). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *Cyber Psychology ve Behavior*, 10(2), 191-197.
- [40]. Bayram, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Ezurum.
- [41]. Bebek, S. (2020). *Kadınların bedenini beğenme tutumları, rekreasyon farkındalık düzeyleri ve arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzincan.

- [42]. Becker, A. E. (2004). New global perspectives on eating disorders. *Culture, Medicine And Psychiatry*, 28(4), 433.
- [43]. Bekmezci, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin beden kompozisyonları ile beden imajları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Antalya.
- [44]. Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı olumsuz değerlendirilme korkusu sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- [45]. Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M.D., Kurimay T, Kun B, Urbán, R. ve Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use Misuse*;47(4):403-417
- [46]. Bilbek, M. ve Yılmaz, C.Y. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Metre Dergisi*, 12(2), 105-112.
- [47]. Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- [48]. Bodrova, E. (2003). Vygotsky and montessori: One Dream, Two Visions. *Montessori Life*, 15(1), 30-32.
- [49]. Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- [50]. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Ankara, Pegem Atıf İndeksi, 301.
- [51]. Çağlar, E., Bilgili, N., Karaca, A., Ayaz, S., Aşçi, F. H. (2010). The psychological characteristics and health related behavior of adolescents: The Possibilities Of Social Physique Anxiety And Gender. *The Spanish Journal Of Psychology*, 13(2), 741-750.
- [52]. Calado, F., ve Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: an update and systematic review of empirical research (2000–2015). *Journal Of Behavioral Addictions*, 5(4), 592–613. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.073>.
- [53]. Calado, F., Alexandre, J., ve Griffiths, M. D. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: a systematic Review Of Recent Research. *Journal Of Gambling Studies*, 33(2), 397–424. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9627-5>.
- [54]. Caltabiano, M. ve Paunovic, J. (2017). Instagramuse and body dissatisfaction in adult women. *australasian society of behavioural Health And Medicine*.
- [55]. Cash, T. F. (2002). The situational inventory of body-image dysphoria: psychometric evidence and development of a short form. *International Journal Of Eating Disorders*, 32(3), 362-366.
- [56]. Cash, T.F. ve 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, New York, The Guilford Press, 277-286.
- [57]. Chou, C., ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan College Students' case. *Computers ve Education*, 35(1), 65-80.
- [58]. Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- [59]. Clark, L. (2014). Disordered gambling: the evolving concept of behavioral addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1327(1), 46.
- [60]. Costa, S., Cuzzocrea, F., Hausenblas, H.A, Larcán, R., ve Oliva, P. (2012). Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers. *J Behav Addict*, 1(4), 186-190.
- [61]. Craft, L.L. (2005). *Exercise and clinical depression: Examining Two Psychological Mechanisms*. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 151-171. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.11.003>.

- [62]. Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A. ve Clough, P. J. (2014). *Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- [63]. Çakır, E. (2019). The examination of exercise addiction levels of university students stunding in helath field. *Journal Of Eduction and Traning Studies*, 7(3), 1-5
- [64]. Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal Of Sportsiences*, 1(2), 17-24.
- [65]. Çetin, E., Bulğay, C., Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ., Bayraktar, I. ve Orhan, Ö. (2020). The examination of the relationship between exercise addiction and performance enhancement in elite athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-12.
- [66]. Çetintürk, M. (2021). *Fitness merkezlerine giden bireylerin yeme tutumlarının ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- [67]. Çoban, A. (2020). *Sosyal ağ kullanımı davranışlarının beden imgesi ve depresyon ile ilişkisinin sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelenmesi*. Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- [68]. Dahlberg, L. (2001). The internet and democratic discourse: exploring the prospects of online deliberative forums extending the public sphere. *Information, communication ve society*, 4(4), 615-633.
- [69]. Davis, C. (1990). Weight and diet preoccupation and addictiveness: The Role of Exercise, *Personality and Individual Differences*, 11, 823-827.
- [70]. Davis, C., Brewer, H. ve Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal Of Behavioral Medicine*, 16(6), 611-628.
- [71]. De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British journal of addiction*, 82(7), 735-740.
- [72]. Demir, G. T., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise addiction scale (EAS): A Study Of Validity And Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- [73]. Demirel, G. H. (2019). *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- [74]. Denizci Nazlıgöl, M. ve Yılmaz, A., E., (2019). Oyun bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığına davranışsal bağımlılık çerçevesinden bakış *Bağımlılık Dergisi – Journal Of Dependence*; 20(2):97-108.
- [75]. Dinç, B. (2010). *Ergenlik döneminde beden imgesinin gelişimi üzerine aile, akran ve televizyonun etkilerinin incelenmesi*: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- [76]. Direkci, M. (2017). *Lise öğrencilerinin spor yapma alışkanlığı ile bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ağrı Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Ağrı.
- [77]. Doğan T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- [78]. Du, Y. (2015). *Sociocultural influences, body dissatisfaction, and disordered eating among european american and chinese female college students*. Graduate Theses And Dissertations. Iowa State University, Iowa.
- [79]. Dunham, J. M. (2002). *Perfectionism and attitudinal body image in developmental, High Performance, and Elite Figure Skaters*.
- [80]. Er, Y. (2015). *Aerobik antrenmanların beden algısı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [81]. Eraslan, M. ve Aydoğan, H. (2016). *Vücut geliştirme ve fitness merkezinde spor yapan bireylerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi*. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 50-57.

- [82]. Erdoğan, İ. (2018). *Üniversite öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar.
- [83]. Erenoğlu Son, N. (2014). Beden hakkında güncel tartışmalar. *Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi*, 30, 82-87.
- [84]. Ergün, M. ve Özşüer, S. (2006). Vygotsky'nin yeniden değerlendirilmesi. *Afyon Karahisar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 269-292.
- [85]. Ergür, E. (1996). *Üniversite öğrencilerinde beden- benlik algısı ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- [86]. Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B. ve Lindgren, E. C. (2008). Social physique anxiety and sociocultural attitude toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian Journal Of Medicine and Science In Sports*, 18(3), 389-394.
- [87]. Erkal, S. ve Hatice, P. E. K. (1993). Beden imajında değişimler ve hemşirenin rolü. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 7(30), 61-71.
- [88]. Erkan, Z. (2002). *Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, anne- baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Fakültesi. Adana.
- [89]. Erman, M. S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygı ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Düzce.
- [90]. Ertürk, Y. D. (2012). Bedenin İki Yansıması: Bedenle İletişim, İletişimde Beden. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi/ Istanbul University Faculty of Communication Journal*, (24). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuifd/issue/22865/244158>
- [91]. Esen, E. (2010). *Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- [92]. Esen, K. N. (2007). Akran baskısı ve algılanan sosyal destek değişkenlerine göre, ergenlerde internet bağımlılığının yordanması. *I. Uluslararası Bağımlılık Kongresi*. (28-31 Mayıs 2007), İstanbul.
- [93]. Festinger, L. (1954). A Theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- [94]. Fox, K. ve Boutcher, S. (2004). *Physical activity and psychological well-being*, Chapter 7. London: Routledge. 130-153.
- [95]. Fredrickson, B. L. ve Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology Of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- [96]. Freimuth, M., Moniz, S. ve Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 8(10), 4069-4081.
- [97]. Furst, D. M. ve Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1), 192-194. <https://doi.org/10.2466/pms.1993.77.1.192>
- [98]. Gibbons, F. X. ve Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 76(1), 129.
- [99]. Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- [100]. González-Roz, A., Fernández-Hermida, J. R., Weidberg, S., Martínez-Loredo, V. ve Secades-Villa, R. (2017). Prevalence of problem gambling among adolescents: A comparison across modes of access, gambling activities and levels of severity. *Journal Of Gambling Studies*, 33(2), 371-382. <https://doi.org/10.1007/S10899-016-9652-4>.
- [101]. Göksel A.G., Caz, Ç., Yazıcı, Ö.F. ve Zorba, E. (2018). Spor hizmeti alan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve öznel mutluluklarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(3), 88-101.

- [102]. Görgün, S. (2009). *K.T.Ü. Öğrencilerinde madde kullanımı ve anne babaya bağlanma biçimleri ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, K.T. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- [103]. Griffiths, M.D. (2000). Internet addiction - time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413 - 418.
- [104]. Grogan, S., Grogan, S. (2008). *Body image*. London: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9780203004340>.
- [105]. Güçdemir, Y. (2010). *Sanal ortamda iletişim - bir halkla ilişkiler perspektifi*, Derin Yayınları, İstanbul.
- [106]. Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyone olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi.
- [107]. Gültekin, O. (2002). Türkiye’de slalom ve kayaklı koşu yapan genç erkek kayakçıları kendini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma profilleri. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (Uksad)*, 4(1), 97-115.
- [108]. Gün, A. (2018). *Beden Eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan.
- [109]. Gün, E. (2006). *Spor yapanlarda ve spor yapmayan ergenlerde benlik saygısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- [110]. Güney, C. (2018). *15-18 Yaş arası ergenlerde beden imgesi ile sosyal anksiyete arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin aracı etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.
- [111]. Gürsoy, D. (2003). *Adölesan dönem skolyoz olgularında ameliyat öncesi ve ameliyat sonrası dönemde beden algısı ve benlik saygılarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [112]. Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- [113]. Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. ve Heimberg, R. G. (2008). *Development and examination of the social appearance anxiety scale*. *Assessment*, 15(1), 48-59.
- [114]. Hailey, B.J. ve Bailey, L.A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach, *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- [115]. Hausenblas, H. A. ve Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- [116]. Hausenblas, H.A. ve Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale, *Psychology and Health*, 17, 387-404.
- [117]. Hausenblas, A. H. ve Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265- 1273.
- [118]. Hausenblas, H. A. ve Mack, D. E. (2008). Social physique anxiety and eating disorder correlates among female athletic and non athletic populations. *Journal Of Sport Behavior*, 22(4), 502.
- [119]. Hausenblas, H.A., Schreiber, K. ve Smoliga, J.M. (2017). *Addiction to exercise*. *BMJ*; 357:j1745.
- [120]. Hinchliffe, S. A. (2015). Defining the defined problem gambling, Pathological Gambling, and Gambling Disorder: Impact on Policy and Legislation. *Barry Law Review*, 20(2), 6.
- [121]. Homan, K. J. ve Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body image*, 15, 1-7.
- [122]. Howley, E. T. ve Frank, B. D. (2003). *Cardio-respiratory enduranceé*, health fitness instructor's Handbook. Pg 22, Champaign, Human Kinetics.
- [123]. Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- [124]. Işık, E. (2018). *Yetişkin kadınlarda öz-duyarlık ile beden algısı ve yeme tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- [125]. İmamoğlu, G. ve Demirtaş, Ö. (2017). *Spor, Sanat ve din eğitiminin vücut imajı üzerine etkisinin incelenmesi*. The 9th Conference of the International Society for the Social Sciences of Sport, (ISSSS-2017), Çorum.
- [126]. İsmail, M. (2018). *Mutluluğun yordayıcısı olarak cinsel benlik şeması ve sosyal görünüş kaygısı*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal ilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi. İstanbul.
- [127]. Johansson, A. ve Götestam, K. G. (2004). Problems with computer games without monetary reward: Similarity to pathological gambling. *Psychological Reports*, 95(2), 641-650. <https://doi.org/10.2466/pr0.95.2.641-650>.
- [128]. Jung, J. ve Lee, S. H. (2006). Cross-Cultural comparisons of appearance self-schema, body image, self-esteem, and dieting behavior between korean and us women. *family and consumer. Sciences Research Journal*, 34(4), 350-365.
- [129]. Kagan, D. M. (1987). Addictive personality factors. *Journal of Sport Medicine*, 121, 553-538.
- [130]. Kagan, D. M. ve Squires, R. L. (1985). Addictive aspects of physical exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 25(4), 227-237.
- [131]. Kalafat T, ve Kıncal, R. Y. (2008). Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyet düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 41-47.
- [132]. Kalafat, T. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beden memnuniyeti düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*, Çanakkale: Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- [133]. Kalemoglu, V. Y. (2014). The relationship between attitudes of prospective physical education teachers towards education technologies and computer self-efficacy beliefs. *TOJET*;13(2):157-67.
- [134]. Karaağaç, G. (2020). *Spor salonlarına giden bireylerin sağlıklı beslenme tutumları ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.
- [135]. Karagöz, N. ve Karagün, E. (2015). Profesyonel sporcuların beden imajı üzerine betimsel bir çalışma. *Sport Sciences*, 10, 34-43.
- [136]. Karaman, M. K. ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik Bilişim"09 - XI. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 11-13 Şubat Harran Üniversitesi, Şanlıurfa*.
- [137]. Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- [138]. Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven*, 1. Baskı, İstanbul: Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. Ltd. Şti.
- [139]. Kassow, D. Z. (2003). *Developmental patterns of young girls' body image and their. Relationships To Television Viewing*.
- [140]. Kaya N. ve Çilli, A. S. (2002). Üniversite öğrencilerinde nikotin, alkol ve madde bağımlılığının 12 aylık yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 3(2):91-97.
- [141]. Keery, H., Van Den Berg, P. ve Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251.
- [142]. Kerr, J. H., Lindner, K. J. ve Blaydon, M. (2007). *Exercise dependence*. Routledge.
- [143]. Kew, D. G. (2015). *Body image in men and women: gender roles, competitiveness and appearance-related emotions*. Honor Thesis, Presented To The Honors College, San Marcos, Texas.
- [144]. Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- [145]. Kireççi, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, sosyal görünüş kaygısı ve akademik erteleme ile ilişkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.

- [146]. Koca, C. ve Aşçı, F. H. (2000). Farklı spor branşlarında yer alan bayan sporcularda ve sporcu olmayanlarda cinsiyet rolü eğilimi. 6. *Hacettepe Spor Bilimleri Kongresi*, 3-5.
- [147]. Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından yaşlılık döneminde bireysel ve ruhsal gelişim. *Ekev Akademi Dergisi*, 8(19), 77-90.
- [148]. Konuş, D.N. (2019). *Aktif sporcular ile spor yapmayı bırakmış bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ve spor kaynaklı etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde.
- [149]. Koparan, Ş., Öztürk, F. ve Korkmaz N. H. (2010). Beden Eğitimi öğretmenlerinin özyeterlik algısı ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Bursa Örneği). *E-Journal Of New World Sciences Academy*, 5(4), 286-293.
- [150]. Korkmaz, S. ve Mansur, F. (2018). Sosyal görünüş kaygısı ve beden suçluluğunun branşlarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi(Asead)*, 5 (3) 21-34.
- [151]. Korur, E. N., Kara, F.M., Öncü, E. ve Gürbüz, B. (2013). Gençlerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. *II. Rekreasyon Araştırma Kongresi*: 31 Ekim–3 Kasım 2013, Kuşadası, Aydın.
- [152]. Vayisoğlu, S. K., Öncü, E. ve Güven, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde kumar oynama sıklığı ve heyecan arama davranışı ile ilişkisi. *Addicta*, 6(1), 69-90.
- [153]. Köroğlu, E. (2001). *Amerikan psikiyatri birliği: Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması*. El Kitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş 4. Baskı (Dsm-Iv-Tr). (Köroğlu, E, Çev.). Ankara: Hekimler.
- [154]. Köse, E., Bayköse, N . (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1) , 1-14. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/asbid/issue/48686/553467>.
- [155]. Köse, E., Bayköse, N., Turan, E. B. ve Lapa, T. Y. (2016). Düzenli egzersiz yapan bireylerde olumsuz değerlendirilme korkusunun vücut algılarını belirlemedeki rolü. *Mediterranean Journal Of Humanities*, VI, 2, 351-360.
- [156]. Kucuk, N., Kaydirak, M. M., Bilge, C. A. ve Sahin, N. H. (2018). Evaluation of the effect of obesity on self-respect and sexuality in women/kadınlarda obezitenin benlik saygısı ve cinsellige etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(2), 126-135.
- [157]. Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik psikolojisi*, İstanbul: Remzi Yayıncılık.
- [158]. Kundakçı, H. A. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- [159]. Kuru, E. ve Baştuğ, G. (2008). Futbolcuların kişilik özellikleri ve bedenlerini algılama düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 6(2), 95-101.
- [160]. Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- [161]. Lapa, T. Y. ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (4), 132-144.
- [162]. Levinson, C. A., Rodebaugh, T. L., White, E. K., Menatti, A. R., Weeks, J. W., Iacovino, J. M. ve Warren, C. S. (2013). Social appearance anxiety, perfectionism, and fear of negative evaluation. *distinctor shared risk factors for social anxiety and eating disorders*. *Appetite*, 67, 125-133.
- [163]. Lichtenstein, M. B. ve Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in crossfit: prevalence and psychometric properties of the exercise addiction inventory. *Addictive behaviors reports*, 3, 33-37.
- [164]. Lloyd J, Doll H, Hawton K, Dutton WH, Geddes JR, et al.(2010). How psychological symptoms relate to different motivations for gambling: an online study of internet gamblers. *Biol Psychiatry*; 68(8):733-740.
- [165]. Lukács, A., Sasvári, P., Varga, B. ve Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal Of Behavioral Addictions*, 8(2), 343-349.

- [166]. Mandal, E. (2014). *Sport activity and body image of men and women*. Physical Activity In Science And Practice (L. Flemer, J. Nemecek, And K. Kudlackova, Ed.). Prague: Charles University, 71-82.
- [167]. Masters, K. S. ve Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.
- [168]. Mccreary, D. R. ve Sadava, S. W. (2001). Gender differences in relationships among perceived attractiveness, life satisfaction, and health in adults as a function of body mass index and perceived weight. *Psychology Of Men ve Masculinity*, 2(2), 108.
- [169]. Merdinoğlu, A., Gürsoy, R., Hazar, K. ve Dalli, M. (2017). Aerobik egzersize bağlı yetişkin kadın ve erkek bireylerde beden algısı ve benlik saygısı değerlerinin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- [170]. Metin, M. (Ed.). (2015). *Kuramdan uygulamaya eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- [171]. Murphy, M. H. (1994). *Sport and drugs and runner's high*, in J. Kremer and d. Scully (Eds) *Psychology in Sport*, London: Taylor veFrancis, 173-86.
- [172]. Musa, M. (2020). Fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve özgüven düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(3), 503-518.
- [173]. Mutlu, S. (2006). *Kalıcı abdominal stomalı hastalarda beden imajı değişiminin yaşam kalitesine etkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- [174]. Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S. ve Aşçı, F. H. (2001). Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma. *7. Uluslar Arası Spor Sempozyumu*, 27-29.
- [175]. Namlı, S., Demir, G. T. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin akademik odaklanma düzeyleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 43-51.
- [176]. Neagu, A. (2015). *Body image: A theoretical framework*. In Proc. Rom. Acad., Series B (Vol. 17, No. 1, Pp. 29-38).
- [177]. Newell, R. ve Marks, I. (2000). Phobic nature of social difficulty in facially disfigured people. *The British Journal of Psychiatry*, 176(2), 177-181.
- [178]. Nogueira, A., Molinero, O, Salguero, A. ve Márquez S., (2018). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. *Front Psychol*; 9: 1484.
- [179]. Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- [180]. Oral, C. ve Aktop, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue 2*: 2148-1148.
- [181]. Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E. ve Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2).
- [182]. Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. Cep Üniversitesi İletişim Yayınları.
- [183]. Ögel, K., Onur, N. (2010). *99 Sayfada sigara bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Yayınları.
- [184]. Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34): 25-45.
- [185]. Örsel, S., I., Canpolat, B., Akdemir, A. ve Özbay, M. H. (2004). Diyet yapan ve yapmayan ergenlerin kendilik algısı, beden imajı ve beden kitle indeksi açısından karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- [186]. Özcan, G. (2017). *Bedensel engelli olan ve olmayan bireylerin çeşitli duygudurum değişkenleri açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi. İstanbul.
- [187]. Parlar, H. (2017). *Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik saygılarının incelenmesi*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana bilim dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul

- [188]. Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları vöğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (156), 126-141.
- [189]. Pehlivan, Z., Ada, E. N. ve Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları diyet planlarına etkisini belirlemeye yönelik bir çalışma, *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 3, 21-34.
- [190]. Pehlivan, Z., Ada, E.N., Öztaş, G. (2017). Ev kadınlarının sosyal görünüş kaygıları vesağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Spor Bilimleri Dergisi*. 28(1), 11-23.
- [191]. Perrier, A. M. (2008). *Influence of model body Size On Consumer Attitudes And Purchase İntention*.
- [192]. Plous, S. (2003). *The psychology of prejudice, sterotyping and discrimination: An Overview*.
- [193]. Pierce, E. F., Rohaly, K. A. ve Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race.. *Percept Mot Skills*.84:991-994.
- [194]. Polat, A. (2007). *Düzce ilindeki hemodiyaliz hastalarının beden imajı ve benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- [195]. Polat, C. ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği [The study of individuals' exercise addiction levels at sports centres: Eskişehir sample]. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- [196]. Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi*, Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- [197]. Powers, P. S. ve Thompson, R. A. (2007). Athletes and eating disorders. *Clinical manual of eating disorders*, 1, 357-85.
- [198]. Pulur, A. Üstün, E. ve Karabulut, E. O. (2009). Üniversiteli üst düzey halkoyunları sporcularının sigara ve alkol kullanımlarının bedenlerini algılama düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*; 29(3): 833-850.
- [199]. Rodoplu, G. (1992). *Mastektomi ve histerektomi ameliyatı sonrası beden bütünlüğü bozulmuş hastaların beden imajları konusunda hissettiklerinin incelenmesinde hemsirenin rolü* (Nurses' Role İn The Examination Of Patients' Feelings About Their Body Image İn Those With Disturbance İn Body Integrity After Mastectomy And Hysterectomy). İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Hemsireliği Anabilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [200]. Sanlier, N., Pehlivan, M., Sabuncular, G., Bakan, S. ve Isguzar, Y. (2018). Determining the relationship between body massindex, healthy lifestyle behaviors and social appearance anxiety. *Ecology Of Food And Nutrition*, 57(2), 124-139.
- [201]. Savcı, G. (2015). *Türkiye'de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.
- [202]. Schachter, S. ve Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379.
- [203]. Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sağılıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Malatya.
- [204]. Sivrikaya, Ö. (2015). Üniversite öğrencilerinin spor yapmasını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 42-44.
- [205]. Slaughter, J. R. ve Sun, A. M. (1999). In pursuit of perfection: A Primary Care Physician's Guide to Body Bimorphic Disorder. *American Family Physician*, 60(6), 1738-1742.148.
- [206]. Smith, D. ve Hale, B. (2005). Exercise-dependence in bodybuilders: Antecedents and reliability of measurement. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 45(3), 401-8. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/202717070?accountid=12398>.
- [207]. Smith, D., Thompson, K., Raczynski, J. ve Hinler, J., (1999). Body image among men and women in a biracial cohort: The Cardia Study. *International Journal Of Eating Disorders*, Jan 25(1), P:71-82.

- [208]. Smith, H. J. ve Huo, Y. J. (2014). Relative deprivation: How subjective experiences of inequality influence social behavior and health. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 1(1), 231-238.
- [209]. Soylu, Y., Atik, F. ve Öçalan, M. (2017). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi (Kırıkkale İli Örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 38-45.
- [210]. Striegel-Moore, R. H. ve Franko, D. L. (2002). *Body image issues among girls and women*. Body image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice, 183-191.
- [211]. Strong, H. A., Ginis, K. A. M., Mack, D. E. ve Wilson, P. M. (2006). Examining self-presentational exercise motives and social physique anxiety in men and women 1. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(3-4), 209-225.
- [212]. Suls, J., Martin, R., ve Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect?. *Current directions in psychological science*, 11(5), 159-163.
- [213]. Suplee, A. F. (2016). *An examination of social media and the tripartite influence model of body image disturbance*. Electronic Theses, Dissertations And Projects, 413, Loma Linda University.
- [214]. Sussman S, Lisha N, ve Griffiths M. (2011). Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Eval Health Prof*, 34 (1): 3-56. doi: 10.1177/0163278710380124.
- [215]. Swami, V. (2015). Cultural influences on body size ideals. *European Psychologist*, 20(1), 44-51.
- [216]. Swami, V., Furnham, A., Amin, R., Chaudhri, J., Joshi, K., Jundi, S. ve Tovée, M. J. (2008). Lonelier, lazier, and teased: The stigmatizing effect of body size. *The Journal Of Social Psychology*, 148(5), 577-594.
- [217]. Swan, G. (1999). Implacations of genetic epidemiology for prevention of tobacco use. *Nicotine And Tobacco Research*, 1 (Suppl.1): 49-56.
- [218]. Szabo, A. ve Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25-28.
- [219]. Szabo, A. (2000). *Physical activity and psychological dysfunction*. S. Biddle, K. Fox, ve S. Boutcher, (Ed.), Physical activity and psychological well-being içinde, (s.130-153). London: Routledge.
- [220]. Şener, O. A. (2018). Personality traits, body image and trait anxiety in athletes trained combat athletes. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 9-17.
- [221]. Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston, MA: Allyn ve Bacon,5.
- [222]. Tantleff-Dunn, S. ve Gokee, J. L. (2002). *Interpersonal influences on body image development*. Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice, 108-116.
- [223]. Tazegül, Ü. (2016). Elit düzeydeki vücut geliştirme sporcularının beden algılarını yarıştıkları kategorilere göre karşılaştırılması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4: 29, 34-42.
- [224]. Tazegül, Ü. (2018). Sporcuların kişilik özellikleri ile bedenlerini beğenmeleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(68), 1518-1526.
- [225]. Teberu, A. Ö. (2010). Mimarlık-mühendislik fakültesi öğrencilerinde beden algısı. Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı, Uzmanlık Tezi.
- [226]. Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması*. Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bartın.
- [227]. Tekkurşun Demir, G., Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 10-24 . DOI: 10.25307/jssr.505941.
- [228]. Telli, E. ve Ünal, Z. (2016). Üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerine göre sosyal görünüş kaygısı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15) 134-146.
- [229]. Temel, M. (2005). Beden imajını etkileyen faktörler ve beden imajı doyumu. *Sendrom Dergisi*, 62-65.

- [230]. Temizel, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayan ailesel ve bilişsel faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi.
- [231]. Tezcan, B. (2009). *Obez bireylerde benlik saygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar*. İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı Ve Sinir Hastalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi.
- [232]. Tiggemann, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 758-765.
- [233]. Tiggemann, M. ve Brown, Z. (2018). Labelling fashion magazine advertisements: effectiveness of different label formats on social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 25, 97-102.
- [234]. Titchener, K. ve Wong, Q. J. (2015). A weighty issue: Explaining the association between body mass index and appearance-based social anxiety. *Eating Behaviors*, 16, 13-16.
- [235]. Tok, S., Güneş, İ., Koyuncu, M., Doğan, B. ve Canpolat, A. M. (2011). The effect of female media body images on body image dissatisfaction in female athletes and nonathletes. *Turkiye Klinikleri J Med Sci*, 31 (5), 1049-1056.
- [236]. Topçu, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde beden imajı ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki ilişkinin cinsiyet ve spor katılımı düzeyi faktörlerine göre incelenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- [237]. Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- [238]. Ulusoy, M., Şahin, N. ve Erkman, H. (1998). Turkish version of the beck anxiety inventory: Psychometric properties. *Journal Cognitive Psychotherapy: Int Quaterly*, 12: 28- 35.
- [239]. Unesco. Erişim: 12.05.2020, [Http://Portal.Unesco.Org/Education/En/Ev.Php?Url\\_Id=26925&Url\\_Do=Do\\_Topi&Url\\_Section=201](http://Portal.Unesco.Org/Education/En/Ev.Php?Url_Id=26925&Url_Do=Do_Topi&Url_Section=201).Html.
- [240]. Uskun, E, Şabaplı, A. (2013). Lise Öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 12(5).
- [241]. Uslu, D. (2019). *Bedeni beğenme-sosyal yetkinlik arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- [242]. Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- [243]. Uz, İ. ve Bavlı, Ö. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale.
- [244]. Uzbay, İ. T. ve Yüksel, N. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı*. Psikofarmakoloji. N. Yüksel (Ed.), Yenilenmiş 2. Baskı, s. 485-520, Çizgi Tıp Kitabevi, Ankara.
- [245]. Uzbay, İ. T. (1996). Alkol, farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları*, 1(2): 227-254.
- [246]. Uzbay, İ. T. (2009). *Madde bağımlılığı*. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99-115.
- [247]. Uzun, U. (2019). *Spor bilimleri eğitimi alan yüksek öğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- [248]. Uzun, F. (2020). *Gaziantep Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- [249]. Üneri, Ş., Ü. ve Tanıdır, C. (2011). Bir grup lise öğrencisinde internet bağımlılığı değerlendirmesi: Kentsel çalışma. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 24, 265-272.
- [250]. Üstündağ, H., Demir, N., Zengin, N. ve Gül, A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *Turkiye Klinikleri Journal Of Medical Sciences*, 27(4), 522-527.

- [251]. Van Den Berg, P. ve Thompson, J. K. (2007). Self-Schema and social comparison explanations of body dissatisfaction: A laboratory investigation. *Body Image*, 4(1), 29-38.
- [252]. Vardar E., (2012). Egzersiz bağımlılığı. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, *Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)* ; 21(3):163-173.
- [253]. Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- [254]. Velioğlu, P., Pektekin, Ç. ve Şanlı, T. (1997). *Hemşirelikte kişilerarası ilişkiler*. Tc Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi.
- [255]. Warren, R., Good, G. ve Velten, E. (1984). Measurement of social evaluative anxiety in junior high school student. *Adolescence*, 19(75), 448-457.
- [256]. Weik, M. ve Hale, B.D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal Of Sports Medicine*, 43: 204-207.
- [257]. Wittchen, H., ve Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in europe: A critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology*, 15: 357- 376.
- [258]. Yanlıç, N. (2011). *Oturarak voleybol oynayan engelli sporcularda benlik saygısı*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, -Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- [259]. Yarbaş, M. (2013). *Orta yaş kadınlarda 8 hafta uygulanan pilates egzersizlerinin antropometrik özelliklerine ve beden algısına etkilerinin araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, SdÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- [260]. Yaşartürk, F., Çalık, F., Kul, M., Türkmen, M. ve Akyüz, H. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal fiziki kaygı durumlarının incelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport, Special Issue 1*, 863-869.
- [261]. Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve "egzersiz bağımlılığı ölçeği-21" in geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- [262]. Yeltepe-Ercan, H. (2013). *Bağımlılık tedavisinde egzersiz tedavisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- [263]. Yentür, J. (2004), *Milli takım düzeyindeki elit bayan sporcuların kişilik yapılarıyla beden algılama düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- [264]. Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1) , 43-54 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/30403/327991>.
- [265]. Yıldırım, M. (2016). Depresyonun önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite/egzersiz. *Türkiye Klinikleri Fizyoterapi ve Rehabilitasyon-Özel Konular*, 2(1), 127-131.
- [266]. Yıldırım, T., Çırak, Y. ve Konan, N. (2011). Öğretmen adaylarında sosyal kaygı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(1), 85-100.
- [267]. Yıldırım, Y., Yıldırım, İ. (2016). *Egzersiz bağımlılığı depresyon ilişkisi*. ICWSR, 570.
- [268]. Yıldız, A. (2019). *Kocaeli büyükşehir belediyesine bağlı yürütülen zumba fitness egzersiz programlarının kadınların beden imgesi ile iletişim becerilerine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- [269]. Yıldızçiçek, C. (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- [270]. Yılmaz, H. Ö. (2009). *Obez bireylere verilen beslenme eğitiminin beden imgesiyle uğraşıya, beslenme davranışına ve kilo vermeye etkisi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- [271]. Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı*. Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.
- [272]. Yılmaz, Ş. (2009). *Plastik Ve rekonstrüktif cerrahi hastalarında preop ve postop dönemde beden imajı ve benlik saygısının değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

- [273]. Yılmaz, Z. (2019). *18-25 Yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının, depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Malatya.
- [274]. Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American behavioral scientist*, 48(4), 402-415.
- [275]. Yüksel, M. ve Yılmaz, E. (2016) Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 2016; 15(3): 1031-1042.
- [276]. Zırhlıoğlu, G. (2011). An investigation of the exercises dependence with regard to exercises behavior: the sample of Van, e-Journal of New World Sciences Academy, *Sports Sciences*, 2B0082, 6,(4): 214-222. [in Turkish].
- [277]. Ziyalar, A. (1999). *Sosyal psikiyatri*, İstanbul, 2. Baskı, Yüce Reklam Dağıtım A.Ş.
- [278]. Ziyalar, A. (1985). Beden imajı kavramı. Yeni Sempozyum, *Cerahpaşa Tıp Fakültesi Dergisi*, 1-2.
- [279]. Zmijewski, C. F. ve Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating behaviors*, 4(2), 181-195.



## EKLER

### Ek- 1 Demografik bilgi formu

Değerli katılımcılar

*Bu araştırma, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Kapsamında Yüksek Lisans çalışması olarak planlanmıştır. Araştırma spor merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılığı ile bedenini beğenme durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma için ihtiyaç duyulan verileri toplamak üzere elinizdeki "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği", "Bedenini Beğenme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklere vereceğiniz cevaplar dikkatle değerlendirilecek, araştırmanın amacı dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Bu sebeple adınızı soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Ölçeklerde hiçbir sorunun cevapsız bırakılmaması, samimi ve doğru bilgi verilmiş olması araştırma için önemlidir. Yardımlarınız için çok teşekkür ederiz.*

Yüksek Lisans Öğrencisi

Danışman

#### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1 - Yaşınız: ..... Boyunuz:..... Kilonuz:..... Ulaşmak istediğiniz kilo.....

2 - Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

3 - Medeni Durum: ( ) Evli ( ) Bekar

4 - Eğitim Düzeyi:

( ) İlk okul ( ) Orta okul ( ) Lise ( ) Üniversite

5- İlişki Durumu

( ) İlişkim Var ( ) İlişkim Yok ( ) Yeni ayrıldım

6- Egzersiz Yaşınız

( ) 1-5 arası ( ) 6- 9 arası ( ) 10 ve fazlası

7-Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz

( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 veya daha fazla

8-Günde kaç saat egzersiz yapıyorsunuz

( ) yarım saat ( ) 1 saat ( ) 2 saat ( ) 3 saat ( ) 4 saat ve fazlası

9- Sporcu Geçmişiniz

( ) 1-5 arası ( ) 6- 9 arası ( ) 10 ve fazlası

**Ek-2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği**

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

### Ek-3 Bedenini Beğenme Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan; <b>(1) Asla (2) Nadiren (3) Bazen (4) Sık sık ve (5) Her zaman</b> anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.						
1	Bedenime saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Bedenimle ilgili olumlu hislere sahibim.	1	2	3	4	5
3	Bedensel olarak en azından birkaç olumlu özelliğe sahibim.	1	2	3	4	5
4	Bedenimle ilgili olumlu tutumlara sahibim.	1	2	3	4	5
5	Bedensel ihtiyaçlarıma karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
6	Bedenimi seviyorum.	1	2	3	4	5
7	Bedenimin farklı ve benzersiz özelliklerini beğenirim.	1	2	3	4	5
8	Davranışlarım vücuduma yönelik olumlu tutumlarımı yansıtır, örneğin başımı dik tutarım ve güler yüzlüyümdür.	1	2	3	4	5
9	Bedenim bana huzur verir.	1	2	3	4	5
10	Medyatik (modeller, sanatçılar) insanlardan farklı olsam da kendimi güzel hissediyorum.	1	2	3	4	5

#### **Ek- 4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği**



## **Ek-5. Bedenini Beğenme Ölçeği**



## **Ek-6. Etik Kurulu Onay Belgesi**



## ÖZGEÇMİŞ

