

Tenis Oynayan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi

Yaşar KÖROĞLU¹, Samet SİTTİ²

ÖZET

Amaç: Bu çalışmamızın amacı düzenli olarak tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısının belirlenen çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla tasarlanmıştır.

Yöntem: Araştırma nicel araştırma modeli olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın evrenini Kayseri, Sivas, Iğdır ve Nevşehir illerindeki tenisçiler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini bu illerde tenis oynayan 18-55 yaş aralığında 113 katılımcı oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi SPSS programı kullanılarak elde edilmiştir.

Bulgular: Bulguların elde edilmesinde One Way Anova ve bağımsız örneklem t testi ile elde edilirken, değişkenler arasında ilişki varsa ilişkinin hangileri arasında olduğunu belirlemek için Post Hoc test istatistik testleri ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır.

Sonuç: Çalışmaya katılan tenisçilerin egzersiz bağımlılığı ve spor yapma süresi ile sosyal görünüş kaygı arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu fakat istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı arasında ise anlamlı farklılığın olmadığı belirlendi. Spor yapma yaşı, sosyal görünüş ve egzersiz bağımlılığı değerlerinde önemli bir fark olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Egzersiz, Egzersiz bağımlılığı, Sosyal görünüş

ABSTRACT

Examination of Social Appearance Anxiety and Exercise Addiction Levels of Tennis Playing Individuals

Purpose: The aim of this study was designed to examine the exercise addiction and social appearance anxiety of individuals who play tennis regularly, according to various variables.

Method: The universe of the research consists of tennis players in the provinces of Kayseri, Sivas, Iğdır and Nevşehir. The sample of the study consists of 113 participants between the ages of 18-55 who play tennis in these provinces. Exercise Addiction Scale and Social Appearance Anxiety Scale were used to obtain the data. Evaluation of the data was obtained using the SPSS program.

Results: While the results were obtained by one way Anova and unconventional sample t-test, if there is a relationship between the variables, Post Hoc test statistical tests and Pearson Correlation tests were used to determine the relationship between them.

Conclusion: In conclusion; There is a positive relationship between exercise addiction and the duration of doing sports and social appearance anxiety of the tennis players participating in the study, but there is no statistically significant difference. It was determined that there was no significant difference between gender and exercise addiction and social appearance anxiety. It was observed that there was no significant difference in the age of doing sports, social appearance and exercise addiction values.

Keywords: Tennis, Exercise, Exercise addiction, Social appearance

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas/TÜRKİYE. Mail: korogluysar@gmail.com
ORCID: 0000-0003-4662-3353

²Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Siirt/TÜRKİYE. Mail: Samet.sitti@siirt.edu.tr
ORCID: 0000-0002-8014-915X

GİRİŞ

Bireylerin topluma uyum sağlamasında başkaları tarafından beğenilmesi ve takdir edilmesi önemlidir. Bunların en başında da dış görünüş gelmektedir. Özellikle ilk iletişim sürecinde dış görünüş olumlu bir etken oluşturmaktadır (Seki ve Dilmaç, 2015). Her birey kendi görünüşü üzerinde olumlu ve olumsuz düşünceler içerisinde olabilir. Bununla birlikte başka insanların özellikle yakın çevresindeki arkadaşlarının kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerinden kaygı duymaktadırlar. Birilerini etkilemek ve kendisini göstermek ve kabul ettirmek için yapılan herhangi bir eylem olumsuz sonuçlandığında büyük bir hayal kırıklığına uğrayabilmektedir (Mülazımoğlu Ballı ve Ark., 2014). Kişilerde var olan sosyal görünüş kaygı durumları fiziksel görünüşlerinden ziyade kendi bedenleriyle ilgili var olan düşüncelerinden kaynaklanmaktadır. Aslında sosyal görünüş bireyin kendisini tanıyarak kendi vücudunu doğru bir şekilde değerlendirmesidir (Yüceant, 2013). Başka bir tanımda ise başka bireylerin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini düşünmesi olarak açıklanabilir (Çınar ve Keskin, 2015). Egzersiz ise planlı ve düzenli bir şekilde belli bir amaç doğrultusunda fiziksel kondisyona ulaşmak ve fiziksel unsurların belirlenen amaçlarını geliştirmek için yapılan planlı ve düzenli etkinlikler bütünüdür (Özer, 2013). Egzersizin birçok faydası olmaktadır. Bunun bilincinde olan bireyler sürekli olarak çeşitli egzersizlere katılmaktadır. Fakat uzun süren ve aşırı ve sık ve yoğun tempoda uygulanan egzersizler bağımlılığa neden olabilmektedir (Demir ve Ark., 2018). Bağımlılık, bireyi ilk olarak mutlu eden daha sonra sürekli tekrar eden alışkanlığa dönüştüren en son olarak ta bireyi rahatsız eden ve baskı hissettiren bir durum olarak ortaya çıkar (TDK, 2021). Bağımlılık kontrolü kaybederek nesne, eylem veya herhangi bir bireye karşı arzu duyma durumudur (Uzbay, 2009). Bağımlılık sadece herhangi bir madde olmamaktadır. İnternet, dijital oyun, yeme, alışveriş bağımlılığı gibi bağımlılık çeşidi vardır. Bu bağımlılık çeşitlerinden biri de egzersiz bağımlılığıdır (Lim, 2021). Egzersiz bireylere fiziksel ve psikolojik açıdan da olumlu katkılar sunmaktadır. Fakat sürekli artan tarzda etkinliklerin yapılması ve gerekli dinlenme yüklenme prensibine uyulmaması neticesinde hastalık derecesine ulaşan egzersizler bireyde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Aşırı düzeyde uygulanan egzersizler egzersiz bağımlılığı olarak ifade edilen ve insan sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyen duruma neden olmaktadır. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin sürekli olarak uygulanması ve antrenmanın süresi ve şiddetinin sürekli olarak artırılarak egzersiz yapılmasıdır. Aşırı egzersizle birlikte hayatta yapılması gereken diğer etkinliklere (aile, sosyal arkadaş ve kültürel etkinliklere) katılmama ve kendisini diğer etkinliklerden soyutlama olarak açıklanmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2003). Sürekli spor

yapan bireylere egzersiz bağımlısı olduğunu söylememiz için niyet etkisi, tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, zaman, kontrol kaybı, devamlılık ve yapılan diğer aktivitelerde bir azalmanın olması gibi ölçütlerden en az 3 tanesinin bireyde olması gerekir. Yine egzersiz bağımlısı dememiz için bu belirtilen ölçütlerin 12 ay gibi bir süre içerisinde olması gerekmektedir. Klinik olarak bir sorun ya da sıkıntıya neden olacak biçimde olmalıdır (Vardar, 2012). Sürekli olarak egzersiz yapan ve egzersiz bağımlısı olan bireylerde egzersiz bağımlısı olduğunu gösteren belirtilerin başında yorgun ya da sakat olsalar dahi egzersiz yapmaya devam edilmesi, egzersizin dozunu sürekli artırmaları, herhangi bir sebepten dolayı egzersiz yapamamaları, gereğinden fazla egzersize zaman ayırma ve bireylerle sosyalleşip hoş bir vakit geçirmek yerine egzersize devam edilmesi gibi durumların yaşanması gelmektedir (Vardar, 2012). Bu noktada sürekli olarak tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygı durumları akla gelmektedir. Bu çalışmadaki amacımız en az bir yıl ve üzerinde tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygı durumları ve egzersiz bağımlılığı durumlarının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Çalışma nicel araştırma olarak planlanmış ve ilişkisel tarama deseni çalışmada uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Kayseri, Sivas, Nevşehir ve Iğdır illerinde düzenli olarak en az bir yıldır tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşı 18-55 arasında değişmektedir. Katılımcıların 46'si (%40,7) kadın ve 67'u (% 59,3) erkektir. Katılımcıların %32 si bekar ve % 69,9'u evli tenis oyuncusudur. Eğitim durumu incelendiğinde katılımcıların %15,9'u lise, %63,9 'u üniversite ve %20,4'ü ise Yüksek lisans ve doktora mezunu olduğu görüldü.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin elde edilmesi için kişisel bilgi formu,

Verilerin elde edilmesinde kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği kullanılarak gerekli olan veriler elde edilmiştir. Demografik özelliklerin belirlenmesi için yaş, cinsiyet, spor yapma yaşı gibi değişkenler ele alınmıştır

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: Sosyal görünüş ölçeği doğan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Doğan, 2010). Ölçek 5'li likert tipinde ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Puanların yüksek olması bireylerin kaygı düzeyinin yüksek olması anlamına geldiğini göstermektedir. Ölçeğin birinci maddesi olumsuz maddedir ve ters olarak kodlaması yapılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek için Demir, Hazar ve Cicioğlu tarafından geliştirilen egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutları olan aşırı odaklanma, duygu değişimi ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku gibi toplam üç boyutlu bir ölçekten oluşmaktadır. Duygu değişimi ve aşırı odaklanma ölçeği ilk 7 maddeden oluşurken, sosyal ihtiyaçların ertelenmesi 8-13. Maddelerden oluşmaktadır. Çatışma, tolerans gelişimi ve tutku ise 14-17. maddeden oluşmaktadır. Ölçekte herhangi bir ters madde içermemektedir (Demir ve Ark., 2018).

İstatistiksel Analiz

Verilerin hesaplanması SPSS istatistik programı ile elde edilmiştir. Analizler yapıldığında verilerin normal bir dağılım gösterdiği ve analizlerin hesaplanmasında bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizleri kullanılmıştır. Gruplar arasında herhangi bir fark varsa hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise örneklem Tukey testi kullanılmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Pearson Korelasyon analizleri uygulanmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya katılan bireylerin ölçek puanlarına göre dağılımı

	Ölçekler	N	\bar{x}	Min	Maks
	Sosyal Görünüş Kaygı Toplam	113	29,39	16,00	74,00
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	113	55,69	27,00	83,00
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	113	27,30	16,00	34,00
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	113	15,60	7,00	30,00
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	113	12,78	4,00	20,00

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan tenisçilerin sosyal görünüş kaygı ölçeği ortalamasının 29,38, minimum değer 16, maksimum değer 74,00 olduğu belirlendi. Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puan ortalaması 55,69, minimum 27,00, maksimum değer ise 83,00 olduğu tespit edildi.

Tablo 2. Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre t- testi analizi

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{x}	S	t	p
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Kadın	46	30,65	11,90	-,996	,322
	Erkek	67	28,53	10,49		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Kadın	46	54,39	12,13	1,024	,308
	Erkek	67	56,58	10,46		
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	46	26,56	4,40	1,627	,106
	Erkek	67	27,80	3,66		
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma	Kadın	46	15,30	4,39	,535	,594
	Erkek	67	15,80	5,21		
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	46	12,52	4,28	,594	,554
	Erkek	67	12,97	3,68		

($p<0.05$)

Çalışma bulguları incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre katılımcıların bütün puan türlerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan bireylerin pearson korelasyon analizi

Değişkenler	EgzersizBağımlılığı (Toplam)	Sosyal Görünüş Kaygısı (Toplam)
Sosyal görünüş kaygısı (Toplam)	,103	1
Egzersiz bağımlılığı (Toplam)	1	,103
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	,859**	-,049
Bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	,862**	,202*
Tolerans gelişimi ve tutku	,896**	,092

($p<0.05$)

Tablo 3 incelendiğinde sosyal görünüş kaygısı toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r= ,103$, $p<0,276$). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif yönlü ($r= ,859^{**}$ $p<0,001$) ilişki varken, sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($r=-,049$ $p<0,607$). Bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanı ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif bir ilişki ($r = ,862^{**}$ $p < 0,001$) görülürken, sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($r = ,202^*$ $p < 0,032$). Tolerans gelişimi ve tutku ile egzersiz bağımlılığı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki ($r = ,896^{**}$ $p < 0,001$) görülürken, sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($r = ,092$ $p < 0,331$).

Tablo 4. Spor yaşının egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Spor Yaşı	n	\bar{x}	S	F	P
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	1-9	64	31,7344	11,58850	3,111	,079
	10-19	34	27,8529	10,86315		
	20-29	7	24,4286	6,42540		
	30-39	8	21,6250	3,58319		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	1-9	64	54,3438	11,63631	1,099	,353
	10-19	34	56,4118	10,88819		
	20-29	7	61,1429	5,39841		
	30-39	8	58,6250	11,71004		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-9	64	26,5938	4,12779	1,647	,183
	10-19	34	28,0294	4,00367		
	20-29	7	28,5714	2,43975		
	30-39	8	28,7500	3,49489		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenmesi ve Çatışma	1-9	64	15,1250	4,89087	,902	,443
	10-19	34	15,8235	4,78932		
	20-29	7	18,1429	2,96808		
	30-39	8	16,2500	6,45313		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-9	64	12,6250	4,14997	,597	,619
	10-19	34	12,5588	3,91726		
	20-29	7	14,4286	1,81265		
	30-39	8	13,6250	3,58319		

($p > 0,05$).

Bulgular incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin spor yapma yaşı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı, egzersiz bağımlılığı toplam puanı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku puanları arasında herhangi bir anlamlı fark olmadığı görüldü. Gruplar arasında farklılığın belirlenmesi için Post-Hoc testlerinden Tukey testi kullanılmış ve gruplar arasında spor yaşı ile tüm değişkenler arasında farkın olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$).

TARTIŞMA

Tenis, her yaştan bireyin severek oynadığı eğlenceli bir spordur. Eğlenceli bir vakit geçirme, hayatın var olan stresinden kurtulmak veya daha fit bir görüntüye sahip olmak için birçok kişinin yöneldiği eğlenceli bir spordur. Fakat artan tenis saat süreleri zamanla egzersiz

bağımlılığına giden bir yol olabilir. Bu araştırma tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüşü nasıl etkilediğini belirlemek için yapılmıştır

Çalışmamızda tenis sporu ile ilgilenen bireylerin cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık çıkmadığı görülmüştür. Her iki cinsinde haftanın belli günlerinde sürekli olarak tenis oynamaları neticesinde sporun görünüş üzerine olumlu etkisini düşünmelerinden kaynaklanmış olabilir. Çalışmamızla benzer çalışmalarla birlikte farklı çalışmaların olduğu görülmektedir. Benzer araştırmada Bilbek ve Yılmaz' ın (2014), kadın öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere göre yüksek olduğunu ifade etmişlerdir (Bilbek ve Yılmaz, 2014). Çalışmamızdan farklı olarak Telli ve Ünal (2016) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları çalışmada kadın ve erkekler arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmişlerdir (Telli ve Ünal, 2016). Pekdağ ve Coşkun (2010) Üniversite de okuyan dansçı öğrenciler üzerine yaptıkları çalışmada kadın-erkek arasında sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığın olmadığını açıklamışlardır (Pekdağ ve Coşkun, 2010).

Bulgularımız incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir farkın olmadığı görülmüştür. Erkek ve kadın tenis sporcuların kortlarda birlikte çok daha fazla zaman geçirmelerinden kaynaklı anlamlı bir farkın olmamasına neden olabilir. Tenis sporcuları üzerinde yapılan çalışmaya farklı meslek gruplarında çalışan 21-38 yaş gurubundaki bireyler katılmıştır. Çalışma sonunda cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı puanları arasında anlamlı farklılığın olmadığını söylemişlerdir (Demir ve Namli, 2022). Yüzme sporcularında yapılan araştırmada ise cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir (Batu ve Aydın, 2020). Benzer bir araştırmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark olup olmadığını incelemişler ve çalışmada erkek bireylerin kadın bireylerden bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu rapor etmişlerdir (Cicioğlu ve Ark., 2019). Polat ve Şimşek (2015) spor merkezinde spor yapan bireylerde yaptığı çalışmasında kadınların erkeklerden egzersiz bağımlılığı değerlerinin daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Polat ve Şimşek, 2015). Çalışmamıza benzer olmakla birlikte farklı çalışmaların olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılığı arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu görüldü. Fakat istatistiksel olarak herhangi bir farkın olmadığı görüldü. Egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile alt boyutunda Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanı, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanı ve Tolerans

gelişimi ve tutku puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki ve istatistiksel olarak anlamlı farkın olduğu belirlendi. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görüldü. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanı ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında negatif yönlü, tolerans gelişimi ve tutku ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanı arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ama istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı belirlendi. Çalışmamızda sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılık puanları arasındaki ilişkinin anlamlı çıkmamasının temel nedeni olarak bireylerin düzenli olarak ve uzun süre tenis sporu yapmaları neticesinde kendi vücutlarına olan güven ve beğenin bir sonucu olarak düşünülebilir. Benzer çalışmalar incelendiğinde elde edilen çalışmada spor yapmayan ve 1 yıldır spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, diğer yıl gruplarına göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Çolakoğlu ve Başaran, 2018).

Fitness yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmaya 186 kişi katılmış ve çalışma sonunda sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu açıklanmıştır (Özpolat ve Hazar, 2023).

Bulgularımızda bireylerin spor yapma yılı değişkeni ile sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanı ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Buna göre çalışmada spor yaşının egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlarında spor ve sosyal faaliyetlere ayrılan süre ve zaman bakımından herhangi bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Benzer bir araştırmada yüzme sporcularında spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı toplam boyutu ve tüm alt boyutlarında anlamlı farkın olmadığı açıklanmıştır (Batu ve Aydın, 2020). Yükseköğretimde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan çalışmada ise egzersiz yaşı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında herhangi bir farkın olmadığı rapor edilmiştir (Uzun, 2019). Tenis sporcuları üzerinde yapılan çalışmada spor yaşının 1-4 olan sporcu grubu ile 15-19 yıl olan sporcular arasında egzersiz bağımlılığı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu açıklanmıştır (Birgönül, 2019).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak tenise katılan bireylerin spor yaşı, sosyal görünüş ve egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark olmamasında çalışmanın haftanın belli günleri ve belirlenen saatlerde düzenli olarak antrenman veya tenis maçlarına katılmalarıdır. Uzun zamandır tenis sporunun içerisinde olmaları sosyal görünüş bakımından kendilerini yeterli ve uygun bir fiziksel

görünüşe sahip olma düşüncesine sahip olmalarını sağlamıştır. Egzersiz bağımlılığının önüne geçmek için çalışmaların belirli bir plan dâhilinde ve kademeli bir yüklenme metoduna göre çalışmaların yapılması ve deneyimli antrenörler eşliğinde çalışmaların yürütülmesi yararlı olabilir. Çalışma –dinlenme periyodunun iyi ayarlanması kişinin daha iyi performans sergilemesine ve egzersiz bağımlılığının önüne geçmesine yardımcı olacaktır. Yapılacak benzer çalışmalarda yaş gruplarının birbirine yakın olması ve tenise başlama yaşının bir yıldan fazla olması ve spor yaşlarının birbirine yakın olması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Batu, B. ve Aydın, A.D. (2020). Elit Yüzme Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 399-412
- Bilbek, M. Yılmaz, C, Y. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi, 12(2), 105-112
- Bir gönül, Y. (2019). Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir
- Cicioğlu, H. İ. Demir, G. T. Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. Bağımlılık Dergisi, 20(1), 12-20. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Çınar, H. Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. Electronic Journal of Vocational Colleges, 14, 457-465
- Çolakoğlu, M. Başaran, Z. (2018). Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerde Sosyal Görünüş Kaygısının Spor Yapan ve Yapmayan Açısından İncelenmesi. E R P A International Congresses on Education, Istanbul / Turkey 28 June -1 July 2018 455-460.
- Demir G.T. Namlı S. (2022). IntJour ExerPsyc, Cilt:4, Sayı:1, Egzersiz Bağımlılığı: Tenis Oyuncuları Örneği
- Demir, G. T. Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(3), 865-874
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 39, 151-159

- Lim, M. A. (2021). Exercise addiction and covid-19-associated restrictions. *Journal of Mental Health*, 30(2), 135-137. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1803234>
- Mülazımoğlu Ballı, Ö. Erturan İlker, G.Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel
- Özpolat, Z. Hazar, Z. (2023). *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 4(1): 8-15
- Pekdağ, F.Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmginden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1,17-24
- Polat, C. & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369. <http://dx.doi.org/10.16992/ASOS.765>
- Seki, T, Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67
- Telli, E. Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. *T.C. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 134-146
- Türk Dil Kurumu. (2021, Aralık). *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*. <https://sozluk.gov.tr>
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*. 6-15. http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100354madde_bagimlilik_tarihcesi.pdf
- Uzun, U. (2019). Spor bilimleri eğitimi alan yükseköğretim öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Vardar, E. (2012). Exercise Dependence. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)*, 21(3), 163-173

Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygılarının Farklı değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray

Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.

