



Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi

Arif Mert ÖZKAN¹, Aslı ÇEKİÇ², Fatma ÇEPIKKURT³

Özet

Amaç: Bu araştırma; fitness merkezine giden bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçilikleri, sosyal görünüş kaygıları ve egzersiz bağımlılıklarını bazı demografik değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya 86 kadın ($X_{yaş}=28,63$) ve 166 erkek ($X_{yaş}=27,17$) olmak üzere toplam 252 egzersiz katılımcısı katılmıştır. Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği Ölçeği”, “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, iki yönlü manova analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı; ancak egzersiz bağımlılığı puanının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı puanları medeni duruma ve algılanan sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Ayrıca yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları egzersiz katılımcılarının vücut kitle indekslerinin egzersiz bağımlılıklarını yordamadığını göstermiştir.

Sonuç: Sonuç olarak, katılımcıların sağlıklı mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları, görünümlerine ilişkin kaygı yaşamadıkları ve sağlık için optimal düzeyde egzersiz programını sürdürdükleri söylenebilir.

Anahtar Kelimeler

Egzersiz Bağımlılığı,
Fiziksel Görünüm
Mükemmeliyetçiliği,
Sosyal Görünüş Kaygısı,
Vücut Kitle İndeksi.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 20.10.2022

Kabul Tarihi: 15.03.2023

Online Yayın Tarihi: 15.03.2023

DOI: 10.18826/useeabd.1192210

Examination of Physical Appearance Perfectionism, Social Appearance Anxiety and Exercise Addiction of Exercise Participants

Abstract

Aim: This research was conducted to examine physical appearance perfectionism, social appearance anxiety and exercise addiction of individuals who participate gym exercise programme according to some demographic variables.

Methods: The totally 252 exercise participants, 86 female ($X_{age}=28.3$) and 166 male ($X_{age}=27.17$) joined to the research. In the research “Demographic Information Form”, “Physical Appearance Perfectionism Scale”, “Social Appearance Anxiety Scale” and “Exercising Addiction Scale-21” was used to collect the data. Descriptive statistics, t-test- two-way manova and multiple regression analysis were used in the analysis of the data.

Results: The results showed that, the total scores of physical appearance perfectionism and social appearance anxiety did not differ according to gender; however, it was seen that the exercise addiction scores differed significantly according to gender. There have no differences physical appearance perfectionism, social appearance anxiety and exercise scores according to marital status and perceived socioeconomic status. Moreover, the result of multiple regression analysis showed that the body mass indexes of the exercise participants did not affect their exercise addiction.

Conclusion: In conclusion, it can be said that the participants have adaptive perfectionism, do not have physical appearance anxiety and continue to exercise programme an optimal level for healthy life.

Keywords

Exercise Addiction,
Physical Appearance
Perfectionism,
Social Appearance Anxiety,
Body Mass Index.

Article Info

Received: 20.10.2022

Accepted: 15.03.2023

Online Published: 15.03.2023

DOI:10.18826/useeabd.1192210

GİRİŞ

İnsanlık tarihinin başlarından bu yana sosyal bir varlık olan insanlar için beden ölçüleri ve fiziksel görünüşleri önemli bir konu olmuştur. Bireylerin, yaşadıkları topluma ve içinde buldukları sosyal ortamlara göre farklı fiziksel görünüşlerin daha çekici olduğu ön plana çıkmıştır (Yüceant, 2013). Özellikle kitle iletişim araçları ve sosyal medya platformları fiziksel olarak mükemmel olmanın bireyin başarıyı ve mutluluğu yakalayabilmesi, popüler olabilmesi ve hatta meslek edinebilmesi için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Toplum, bireyde ideal beden yapısı ve güzellik standartları oluşturmakla

¹Sorumlu Yazar: Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ozkanarifmert@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5585-0139

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, asli.cekic.1999@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-3565-670X

³Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, fcepikkurt@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9096-2873

kalmayıp bireyin kendisini bu standartlara bağlı olarak değerlendirmesine ve beden imajına ilişkin algılar oluşturmaya neden olmaktadır (Cash, 2002; Pope, Olivardia, Gruber & Borowiecki, 1999; Ricciardelli & McCabe, 2004; Thompson & Cafri, 2007; Tiggemann, 2002). Toplumsal baskılardan dolayı bireyler fiziksel görünümünden ötürü memnuniyetsizlik yaşayabilmekte ve bundan dolayı mükemmel görülmeye çalışmaktadırlar (Wang, Lyu, Chen, Wu & Xiao, 2016; Xu, Mellor, Kiehne, Ricciardelli, McCabe & Xu, 2010).

Mükemmeliyetçilik, bireyin çok yüksek hedefler belirlemesi ve kusursuzluğa ulaşmak için çabalaması olarak tanımlanmaktadır (Flett & Hewitt, 2002). Alanyazın incelendiğinde mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin genel mükemmeliyetçiliğe ek olarak akademik, spor, cinsellik, ebeveynlik ve fiziksel görünüm gibi özel alanlarda da ortaya çıkabildiği görülmektedir (Çepikkurt & Yazganİnanç, 2012; Stoeber, Harvey, Almeida & Lyons, 2013; Snell, Overbey & Brewer, 2005; Yang & Stoeber, 2012). Grammas ve Schwartz (2009), Sweeney ve Fingerhunt (2013) ve Donovan, Chew ve Penny (2014) tarafından yapılan çalışmalarda sosyal görünüş kaygısının ve beden memnuniyetsizliğinin maladaptif (uyum sağlanamayan) mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Bireylerin fiziksel görünümünün çevresindeki diğer bireyler tarafından nasıl değerlendirildiğine ilişkin duyduğu kaygı sosyal görünüş kaygısı olarak tanımlanır. Bir başka deyişle, bireyin çevresi tarafından kendi dış görünüşünün değerlendirilip yorumlanmasına dair oluşan kaygılardır (Çınar & Keskin, 2015). Belirtilen bu kaygılar boy, kilo ve kas yapısına ek olarak bireyin ten rengi ile yüz şekli gibi fiziksel özelliklerini de kapsamaktadır (Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle & Heimberg, 2008).

Bireylerin egzersize katılım amaçlarının farklılık gösterdiği; sadece bedensel sağlıklarını korumak ve tedavi amaçlı olarak egzersiz yapmadıkları kabul edilen bir gerçektir. Özellikle fiziki yapılarını onarmak, bedeni belirli bir şekle sokmak ve daha iyi bir vücut görüntüsüne sahip olmak amacıyla egzersiz yaptıkları bilinmektedir (Altıntaş & Aşçı, 2005). Egzersiz, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha iyi hissetmelerine, günlük hayatta karşılaştıkları zorluk ve kaygılardan uzaklaşmalarına yardımcı olan bir araçtır. Ancak, daha iyi duygu durumu ve fiziksel ve mental sağlık için yapılan egzersizin süresi ve şiddetinin artırılması bireyde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Olması gerekenden daha fazla sıklıkta ve bireyin kontrol edemediği düzeyde egzersiz yapma isteği bireyde olumlu etkiler yaratmak yerine egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz durumlara da neden olabilmektedir (Demir, Hazar & Cicioğlu, 2018). Egzersizin olumsuz etkilerini ifade etmek üzere kullanılan egzersiz bağımlılığı, bireyin kontrolünün dışına çıkan, egzersiz yoğunluğu, şiddeti ve sıklığının devamlı olarak yükseltilmesi, sosyal çevresine ayırdığı vaktin egzersiz yapmaktan dolayı azalması ve bireyin yaşamını egzersiz alışkanlığı üzerine değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Adams & Kirkby, 2002; Zmijewski & Howard, 2003; Tekkurşun-Demir & Türkeli, 2019).

Yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği yaşayan bireylerin görünüşlerinden memnun olmadıklarında kaygı yaşayabilecekleri düşünülebilir. Fiziki görünümünü ideale yaklaştırmak ya da belli bir formda tutmak üzere yaşadıkları bu kaygıyı egzersiz aracılığıyla ortadan kaldırmaya çalışan bireylerin, egzersiz sıklığı ve şiddetini kontrol edememeleri durumunda egzersiz bağımlısı olabilecekleri öngörülmektedir. Bu bağlamda, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığının birbiri ile ilişkilerini incelemek önemli görülmüştür. Ek olarak literatür taraması yapıldığında fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı değişkenlerinin bir arada ele alındığı çalışmaya rastlanılmaması bu çalışmanın önemini artırmıştır. Ayrıca fitness merkezlerine giden bireylerin, bu araştırma ile fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkiye dair bilgi sahibi olacakları ve uygulama bölümünde bu durumun rehberlik etmesi açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Yukarıdaki açıklamalardan hareketle bu araştırma; egzersiz katılımcısı bireylerin fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılık düzeylerini ortaya koymak amacıyla planlanmıştır. Araştırmanın temel amacına ek olarak egzersiz katılımcısı bireylerin fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılık düzeylerini cinsiyet, algıladıkları sosyoekonomik durum ve vücut kitle indeksi gibi demografik değişkenlere göre incelemek planlanmıştır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygıları ve egzersiz bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla planlanmış ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelinde birden fazla değişkenin birbiri ile olan ilişkisi belirlenir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2018).

Araştırma Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini Mersin İl'ine bağlı Yenişehir ve Mezitli merkez ilçelerindeki fitness merkezlerine giden bireyler oluşturmaktadır. Mersin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünden alınan verilere göre Mersin iline ait Yenişehir ilçesinde 69, Mezitli ilçesinde ise 28 fitness merkezi bulunmaktadır. Ancak, özel bilgilerin korunmasına dair mevzuat gereğince (6698 sayılı kanun), bahsi geçen fitness merkezlerine kayıtlı üye sayıları tarafımızla paylaşılmadığından evren sayısı belirsiz kalmıştır. Fitness merkezi sayıları göz önünde bulundurulduğunda evrenin küçük olduğu anlaşılmaktadır. Araştırma örneklemini ise kolayda ulaşılabilir örnekleme yoluyla seçilen, farklı fitness merkezlerine düzenli devam eden 86 kadın ($X_{yaş} = 28,63 \pm 7,41$) ve 166 erkek ($X_{yaş} = 27,17 \pm 7,16$) olmak üzere toplam 252 ($X_{yaş} = 27,67 \pm 7,26$) egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır. Kadın katılımcıların VKI ortalamalarının 23,32 \pm 3,30, erkek katılımcıların VKI ortalamalarının ise 24,91 \pm 3,44 olduğu; ayrıca kadın katılımcıların egzersiz yaşı ortalamalarının 9,22 \pm 7,42, erkek katılımcıların egzersiz yaşı ortalamalarının ise 8,86 \pm 6,22 olduğu bulunmuştur. Tarama türü araştırmalarda örneklem büyüklüğünün 200 ile 300 kişi arasında olmasının yeterli olduğu (Gürbüz & Şahin, 2018) ele alınırsa çalışmaya katılan 252 egzersiz katılımcısının uygun örneklem büyüklüğünü sağladığı söylenebilir.

Çalışmaya başlamadan önce Mersin Üniversitesi'nden 28.12.2021 tarih ve 2021 / 270 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan bireylerin fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı davranışlarının incelenmesi amacıyla yürütülen bu çalışmada; "Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (FGMÖ)", "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)", "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (EBÖ-21)" ve araştırmacıların çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla hazırladıkları "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacıların katılımcılar hakkında bilgi elde etmek amacıyla hazırlanmış oldukları bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, spor yaşı, boy, kilo, medeni durum ve sosyoekonomik durumlarını nasıl değerlendirdiğine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bu sorular aracılığıyla çalışmaya katılan bireylerin kişisel özellikleri hakkında bilgi toplamak ve araştırmanın bağımsız değişkenlerini oluşturmak amaçlanmıştır.

Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (FGMÖ)

Yang ve Stoeber (2012) tarafından geliştirilmiş ve Türk kültürüne uyarlama çalışması Kolsallayan (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek "kusurlu olmaktan endişelenme" ve "mükemmellik için umut" olmak üzere iki alt boyuttan ve toplam 12 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Kısmen Katılıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlanmıştır. Kolsallayan (2017) tarafından hesaplanan Cronbach Alpha değerleri "kusurlu olma endişesi" alt boyutu için ,90 ve "mükemmellik için umut" alt boyutu için ,93 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa değeri "kusurlu olma endişesi" alt boyutu için ,80 olarak, "mükemmellik için umut" alt boyutu için ,86 olarak ve ölçek toplamı için ,93 olarak hesaplanmıştır. FGMÖ iki alt boyut içermesine rağmen toplam puan üzerinden de kullanılabilir (Kolsallayan, 2017).

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen bu ölçekte bireyin görünüşüyle alakalı yaşadığı davranışsal, duygusal ve bilişsel kaygıları ölçmek hedeflenmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından yapılmıştır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (1) Hiç Uygun Değil,

(2) Uygun Değil, (3) Biraz Uygun, (4) Uygun, (5) Tamamen Uygun şeklinde beşli likert tipinde bir ölçektir ve toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği tek boyutta değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek minimum puan 16, maksimum puan 80'dir. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin 1. maddesi ters puanlanmaktadır.

SGKÖ için hesaplanmış olan Cronbach Alfa katsayısı ,93, test tekrar-test güvenilirlik katsayısı ,85 ve test yarılama yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı ,88 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise ,94 olarak hesaplanmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 (EBÖ-21)

Hausenblas ve Downs (2002) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe kültürüne uyarlama çalışması Yeltepe ve Can İkizler (2007) tarafından yapılmıştır. Egzersiz bağımlılığını belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 21 maddeden oluşan altılı likert tipi bir ölçektir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21 tek boyutta değerlendirilmektedir. Ölçek (1) Asla, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Genellikle, (5) Sık Sık, (6) Daima şeklinde puanlanmaktadır. Yeltepe ve Can İkizler (2007) tarafından hesaplanan Cronbach Alpha değeri ,96 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha değeri ,95 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada kullanılan ölçme araçları için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri ,70'in üzerinde olup, kullanılan ölçeklerin bu örneklem grubunda kullanılabileceğini göstermektedir (Erkuş, 2003).

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizine başlamadan önce veriler SPSS 21.0 programına aktarılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde, örneklemin demografik değişkenlere göre dağılımını ortaya koymak için betimsel istatistikler kullanılmıştır. Ölçeklere ilişkin verilerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine bakılarak normal dağılım şartlarını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere bağımsız örneklem t testi analizi uygulanmıştır. Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı puanlarının medeni durum ve algılanan sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere iki yönlü Manova analizi uygulanmıştır. Bununla birlikte Manova analizinde değişkenlerin ne kadar önemli olduğunun belirlenmesinde Wilk's Lambda istatistiğine bakılmıştır. Wilk's Lambda istatistiği, diskriminant skorlarındaki toplam varyansın gruplar arasındaki farklar tarafından açıklanmayan kısmını gösterir. Wilk's Lambda değeri'nin bire yakın olması gözlenen grup ortalamalarının farklı olmadığını belirtir (Kamışlı & Girginer, 2010). Ayrıca egzersiz katılımcılarının egzersiz bağımlılıklarını yordayan değişkenleri belirlemek üzere de çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar yorumlanırken $p < ,05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerine, ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına ve araştırma problemlerini çözümlenmek amacıyla yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	86	34,1
	Erkek	166	65,9
Yaş	18-28	167	66,3
	29-39	61	54,2
	40-51	24	9,5
Egzersiz Yaşı	1-12	186	73,8
	13-23	55	21,8
	24-35	11	4,4
	18,5 ve altı	9	3,6
Vücut Kitle İndeksi	18,6-24,9	147	58,3
	25-29,9	81	32,1
	30-40	15	6,0
Toplam		252	100

Tablo 1'e bakıldığında katılımcıların 86'sının kadın, 166'sının erkek olduğu; 167 kişinin 18-28 yaş aralığında, 61 kişinin 29-39 aralığında ve 24 kişinin 40-51 yaş aralığında olduğu; 186 kişinin egzersiz yaşının 1-12 olduğu, 55 kişinin 13-23 olduğu ve 11 kişinin 24-35 olduğu; vücut kitle indekslerinin ise 9 kişinin 18,5 ve altında olduğu, 147 kişinin 18,6-24,9 aralığında olduğu, 81 kişinin 25-29,9 aralığında olduğu ve 15 kişinin 30-40 aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Çarpıklık	Basıklık
FGMÖ Toplam Puanı	12	60	31,206	7,922	,375	1,406
SGKÖ Toplam Puanı	18	73	31,777	11,213	1,021	,924
EBÖ-21 Toplam Puanı	25	126	64,087	23,943	,476	-,509

FGMÖ: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, EBÖ-21: Egzersiz Bağımlılığı-21 Ölçeği.

Tablo 2'de verilen Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerlerine bakıldığında, değerlerin kabul edilebilirlik sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Çarpıklık ve Basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olması gerektiği kriterleri dikkate alındığında (Bakır & Aydın, 2015); kullanılan ölçeklere ilişkin değerlerin uygun aralıkta olduğu ve verilerin normal dağılıma sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine bakılmış ve katılımcıların ölçek ortalama değerlerinin fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve egzersiz bağımlılığı puanları orta düzeyde, sosyal görünüş kaygısı puanlarının ise düşük olduğu söylenebilir (Kolsallayan, 2017; Doğan, 2010; Yeltepe & Can İkizler, 2007).

Tablo 3. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
FGMÖ	Kadın	86	31,558	7,707	,507	,613
	Erkek	166	31,024	8,049		
SGKÖ	Kadın	86	31,965	10,305	,191	,849
	Erkek	166	31,680	11,685		
EBÖ-21	Kadın	86	53,930	19,772	-5,420	,000**
	Erkek	166	69,349	24,271		

** $p < ,01$, Bağımsız Örneklem T Testi. FGMÖ: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, EBÖ-21: Egzersiz Bağımlılığı-21 Ölçeği.

Tablo 3'te sunulan t testi analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir. Ancak, kadın ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek katılımcıların ortalama puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 4. Ölçek Puanlarının Medeni Durum ve Algılanan Sosyoekonomik Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin İki Yönlü Manova Testi Sonuçları

	Wilk's Lambda Değeri	F	SS	Hata	p	η^2
Sabit	,278	211,336	3,000	244,000	,000	,722
Medeni Durum	,994	,483	3,000	244,000	,695	,006
Algılanan Sosyoekonomik Durum	,991	,384	6,000	488,000	,889	,005
Medeni Durum * Algılanan Sosyoekonomik Durum	,992	,322	6,000	488,000	,926	,004

η^2 : Etki Büyüklüğü.

Tablo 4'te sunulan iki yönlü manova analizi sonuçları katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı ölçek puanlarının medeni durum ve algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar hem evli hem de bekar katılımcıların farklı sosyo-ekonomik durumda olsalar dahi fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüm kaygısı ve egzersiz bağımlılığı puanlarının benzer olduğunu göstermektedir.

Tablo 5. Egzersiz Bağımlılığı Puanlarını Etkileyen Değişkenlere İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	Standart Hata	β	t	p
FGMÖ	,144	,144	,144	,144	,144
SGKÖ	,977	,977	,977	,977	,977
VKI	,478	,478	,478	,478	,478
Bağımlı Değişken: Egzersiz Bağımlılığı: $R=,112$; $R^2=,023$; $F= 1,042$; $p= ,368$ $p>,05$; FGMÖ: Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, EBÖ-21: Egzersiz Bağımlılığı-21 Ölçeği					

Tablo 5'te sunulan çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde bağımsız değişkenler olarak belirlenen FGMÖ, SGKÖ ve VKI değerlerinin egzersiz bağımlılığını istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde açıklamadığı tespit edilmiştir ($F= 1,042$, $p=,37$, $p>,05$). Ayrıca, R^2 değerine bakıldığında ($R^2=,023$) egzersiz bağımlılığı ölçek puanlarının sadece yüzde ikilik varyansının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığı görülmektedir. Bu bulgular dikkate alındığında FGMÖ, SGKÖ ve VKI değişkenlerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı ve olumlu bir katkısı olmadığı anlaşılmaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, fitness merkezlerine düzenli devam eden egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygıları ve egzersiz bağımlılıkları incelenmiştir. Analiz sonuçları, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını; ancak egzersiz bağımlılığı puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Bkz. Tablo 3).

Literatürde, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği konusu üzerinde yapılan araştırmaların yok denilecek kadar az olduğu görülmektedir. Araştırmamızda fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamasının nedeni VKI değerleriyle açıklanabilir. Örneklem grubumuzda yer alan hem kadın hem de erkeklerin vücut kitle indeksi ortalamalarının, dünya sağlık örgütünün belirttiği kriterlere göre normal değerler aralığında yer aldığı dikkat çekmektedir (WHO, 2021). Dolayısıyla, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği puanlarının kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılaşmamasının nedeni, her iki grubunda VKI değerlerinin normal aralıklarda olmasından ötürü kendilerini kabul edilebilir beden ölçülerine sahip bireyler olarak algılamalarıyla ilişkilendirilebilir. Benzer şekilde, bu araştırma sonuçları sosyal görünüş kaygısı puanlarının da kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılaşmadığını ortaya koymuştur (Bkz. Tablo 3). Alanyazın incelendiğinde; hem araştırmamızda ortaya çıkan sonuçlar ile benzerlik gösteren çalışmaların (Mehtalia & Vankar, 2004; Teachmann & Allen, 2007; Trekels & Eggermont, 2017; Türker, Er, Yavuz-Eroğlu, Şentürk & Duran, 2018) hem de kadın ve erkeklerin sosyal görünüş kaygılarının farklılaştığını ortaya koyan araştırmaların (White, 2013; Hawes, Zimmer-Gembeck & Campbell, 2020; Boursier, Gioia & Griffiths, 2020) mevcut olduğu göze çarpmaktadır. Sosyal görünüş kaygısının temelinde, kişinin dış görünüşüne dair diğer insanlar tarafından değerlendirilme endişesinin yattığı bilinmektedir (Hart, Learney & Rejeski, 1989; Özge, 2013; Çınar & Keskin, 2015). Bu araştırmada yer alan katılımcılar bireysel ve diğer insanlardan bağımsız olarak egzersiz yapmak yerine, fitness merkezlerine giderek egzersiz yapmayı tercih eden ve dolayısıyla sosyal ortamda yer alan bireyler olduklarından; bu bireylerin diğer insanların varlığından rahatsız olmadıkları, bedenlerine ilişkin kaygılarının yüksek olmadığı düşünülebilir. Nitekim, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinden alınabilecek maksimum değer 80 puan olduğu dikkate alındığında hem kadın hem de erkek katılımcıların görünümüne ilişkin kaygılarının oldukça düşük olduğu da anlaşılmaktadır.

Araştırmamızda, ayrıca egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre egzersiz bağımlılığına daha yatkın oldukları bulunmuştur (Tablo 3). Araştırma sonuçları, Zmijewski ve Howard'ın (2003) kadınların egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğunu ortaya koyduğu çalışma ile çelişirken Costa, Hausenblas, Oliva, Cuzzocrea ve Larcen (2013) ile Çingöz ve Mavibaş'ın (2022) erkeklerin egzersiz bağımlılık puanlarının yüksek olduğunu ifade ettikleri çalışmalar ile de paralellik göstermektedir. Alanyazın incelendiğinde erkek ve kadınların egzersiz bağımlılığı puanlarının farklılaşmadığını ortaya koyan araştırma örneklerini de görmek mümkündür (Furst & Germone, 1993; Sadiq, 2018; Katra, 2021). Egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmasının sebebi kadın ve erkeklerin egzersize katılım güdülerinin farklılığı ile açıklanabilir. Kadınların genel olarak

fiziki görünümünü stabil tutmak veya zayıflamak amacı ile fitness merkezlerine gittikleri düşünülebilir; öte yandan erkeklerin ise daha çok kas yapısını geliştirmek amacı ile egzersize devam ettikleri varsayılabilir (Akkaya, 2021). Dolayısıyla erkeklerin kas kütlelerini artırmaya yönelik egzersizlerin daha yoğun olması egzersiz bağımlılığının oluşmasına neden olabilir.

Yapılan bu çalışmada, egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygıları ve egzersiz bağımlılıklarının medeni durum değişkenine ve algılanan sosyoekonomik durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan iki yönlü Manova sonuçları fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği puanlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir (Bkz. Tablo 4). Bu durumun sebebi olarak; araştırmaya katılanlar arasında kendisi ile barışık, fiziksel görünümünden hoşnut olan bireylerin olduğu düşünülebilir. Daha açık bir ifadeyle, katılımcıların evli ya da bekar fark etmeksizin kendi görünümüne ve fiziki yapılarına yönelik memnuniyetlerinin de benzer düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmadaki bir başka bulgu ise fitness merkezlerine giden bireylerin sosyal görünüş kaygısı puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığıdır (Bkz. Tablo 4). Alanyazın dikkate alındığında Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir'in (2019); Gökçe ve Keçeci'nin (2020) ve Musa'nın (2020) yaptıkları araştırmalar mevcut araştırma ile eşdeğer sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Diğer yandan sosyal görünüş kaygısı puanının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Amil & Bozgeyikli, 2015; Korkmaz & Uslu, 2020; Ünal, 2022). Bireylerin, gündelik koşullarda kolay ulaşılabilir olmayan spor aletlerinden/cihazlarından ancak fitness merkezleri aracılığı ile faydalandıkları bilinmektedir. Evli ya da bekar fark etmeksizin, bu olanaklar sayesinde bedenlerini ideal forma getirebileceğini düşünen katılımcıların görünüm kaygılarının benzer ve düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Araştırmada ayrıca egzersiz bağımlılığı puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 4). Benzer araştırmalar incelendiğinde, bu araştırmada elde edilen sonuca paralel olarak bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür (Martinez-Gonzalez, Varo, Santos, Irala, Gibney, Kearney & Martinez, 2001; Sadiq, 2018; Katra, 2021). Öte yandan alanyazında araştırmamızdan elde ettiğimiz analiz sonuçlarının zıttı yönünde medeni durum değişkenine göre fark çıkan sonuçlara da ulaşılmıştır (Eyler, 2003; Gadak & Pular, 2021). Planlanmış, düzenli olarak ve doğru bir biçimde yapılan egzersizin vücutta serotonin hormonunun salgılanmasında ve yükselmesinde etkili olduğunu bildiren araştırmalar mevcuttur. Düzenli egzersizlerin bireyin öfke, kaygı, stres ve depresyon gibi duygu durumlarını kontrol altında tutmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir (DeVries, 1981; Kalyon, 1994). Belirtilen olumlu etkilerin sonucunda bireylerin rahatlama yaşadığı düşünülebilir. Bu durum ele alındığında evli ya da bekar fark etmeksizin bireylerin egzersiz sürelerini arttırarak rahatlama hissiyatını ve mutluluk duygusunu yaşamak istedikleri düşünülebilir.

Araştırmada elde edilen bir diğer analiz sonucuna göre fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği algılanan sosyo-ekonomik durum değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır (Bkz. Tablo 4). Bu duruma, katılımcı tüm bireylerin sosyo-ekonomik durum düzeyi fark etmeksizin fiziksel görünümüne dair daha iyiye odaklanmaları ve bu sebepten egzersize çok daha fazla ağırlık vermeleri gerekçe gösterilebilir. Öte yandan sosyal görünüş kaygısının algılanan sosyo-ekonomik durum değişkenine göre karşılaştırılmasını kapsayan araştırmalar incelendiğinde bu araştırma sonuçlarını destekleyen araştırma bulguları mevcuttur (Amil & Bozgeyikli, 2015; Musa, 2020; Gadak & Pular, 2021; Kayhan, Kalkavan & Terzi, 2021). Araştırmamızda ortaya çıkan sonucun aksine, sosyo-ekonomik durum düzeyinin sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir fark ortaya çıkardığına dair araştırma bulguları da mevcuttur (Stein, Walker & Forde, 1994; Uzun, 2017; Çilesiz, 2020). Giyinmenin, kişilerin temel gereksinimlerinden biri olduğu bilinmektedir. Günümüzde ise kıyafet çeşitliliğinin fazlalığı her vücut yapısına uygun kıyafet bulunabildiği ve sosyoekonomik açıdan her bireyin bütçesine ve isteklerine yönelik kıyafetleri alabileceği mağazaların olduğu dikkate alındığında, fitness merkezlerine giden bireylerin kendi bedenlerine yönelik memnuniyet duyacakları kıyafetleri bulmasını kolaylaştırabilir. Bu durum sosyal görünüş kaygısı ile algılanan sosyoekonomik durum değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasına gerekçe olarak gösterilebilir.

Algılanan sosyoekonomik durum düzeyine yönelik yapılan analizin son bulgusu ise egzersiz bağımlılığı toplam ölçek puanının farklılaşmadığı yönündedir (Bkz. Tablo 4). Buna göre Tekkurşun-Demir ve Türkeli'nin (2019), Demirel ve Cicioğlu'nun (2020), Gadak ve Pular'un (2021) yapmış

oldukları araştırmalar mevcut araştırmamıza paralellik göstermesi açısından örnek gösterilebilir. Elde edilen bulgunun aksi yönünde, Farrell ve Shields (2002)'in yapmış oldukları araştırmalarında spora katılım ile ekonomik durum arasında bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Katılımcı bireylerin sosyo-ekonomik durum düzeyi fark etmeksizin, fitness merkezlerinde egzersize dair bilgi sahibi olan profesyonel kişilerden destek aldığı varsayılırsa, belirli programa bağlı kalarak egzersiz sürdürdükleri söylenebilir ve bu durum egzersiz bağımlılığının algılanan sosyo-ekonomik durum düzeyine istinaden farklılaşmamasına gerekçe olarak gösterilebilir.

Araştırmanın son alt problemi ele alındığında; araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak belirlenen FGM, SGK ve VKI değerlerinin fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarını anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir (Bkz. Tablo 5). Bir başka deyişle, egzersiz katılımcısı bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile fiziksel görünüm mükemmeliyetçilikleri, sosyal görünüş kaygıları ve vücut kitle indeksleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kara, Kara ve Dönmez (2021) tarafından yapılan araştırma da egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını desteklemektedir. Alanyazın incelendiğinde, hem egzersiz bağımlılığı ile vücut kitle indeksi arasında ilişkinin olmadığı araştırmalar (İskender, 2021), hem de vücut kitle indeksinin fiziksel aktiviteye katılmayı etkilediğini belirten araştırmalar (Fine, Colditz, Coakley, Moseley, Manson, Willet & Kawachi, 1999; Hallal, Victora, Kingdon-Wells & Lima, 2003; Şanlı & Atalay-Güzel, 2009; Vural, Eler & Atalay-Güzel, 2010) mevcuttur. Bu araştırmada yer alan egzersiz katılımcısı bireyler, bilinçli bir şekilde spor yapıyor ve bağımlılık düzeyinde egzersize ihtiyaç duymuyor olabilirler. Daha açık bir ifadeyle, bireylerin egzersizin faydalarına ilişkin bilgi sahibi olmaları ve bunun sonucunda egzersiz yaparken bağımlılık seviyesine kadar ulaşmamaları, vücut kitle indeksleriyle ilişkili algılarından bağımsız şekilde egzersiz yapmalarıyla açıklanabilir.

Araştırmada ayrıca, egzersiz bağımlılığı ile fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusuna da ulaşılmıştır (Bkz. Tablo 5). Katılımcıların vücut kitle indeksi değerlerinin orta düzeyde olduğu dikkate alındığında, fiziksel görünümünün de normal ve kabul edilen standartlarda olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu bireylerin fiziksel görünümüne ilişkin olarak sosyal çevreden baskı hissetmedikleri, aşağı yönlü sosyal karşılaştırma yaptıkları ve fiziksel görünümünden memnun oldukları için sağlıklı biçimde egzersize devam ettikleri ve bağımlılık seviyesine erişemedikleri ifade edilebilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, bu çalışmaya dahil olan egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve egzersiz bağımlılığı puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ek olarak sosyal görünüş kaygısı puanlarının ise düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, tablolar ışığında cinsiyet değişkeninin fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve sosyal görünüş kaygısı üzerinde anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ancak egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açtığı görülmüştür. Söz konusu farklılaşmanın ise erkeklerin egzersiz bağımlılığı puanlarının kadınların egzersiz bağımlılığı puanlarına göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı görülmektedir. Bir başka değişken olarak ele alınan medeni durum ve algılanan sosyoekonomik durum değişkenleri de fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığı belirtilmiştir. Son olarak ise egzersiz bağımlılığının yordayıcılarını belirlemek üzere yapılan analiz sonucunda ise vücut kitle indeksinin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

ÖNERİLER

Bu sonuçlar ele alınarak ileride yapılacak olan araştırmalarda farklı bölgelerde veya daha geniş bir örneklem grubu ile veri toplanarak araştırma yapılması önerilebilir. Ek olarak egzersiz bağımlılığını etkileyebileceği düşünülen ve antrenman yoğunluğunun fazla olduğu farklı spor branşlarında veya fiziksel görünüşün daha ön planda olduğu branşlarda araştırmalar yapılabilir.

Ayrıca araştırmanın örneklem grubu ele alındığında egzersiz yapmak amacıyla fitness merkezlerine giden ve bu durumun sonucunda sosyal ortamlarda bulunan bireyler ile çalışıldığı görülmektedir. İleride yapılacak olan araştırmalarda daha az sosyal ortamlarda bulunmayı ve farklı ortamlarda egzersiz yapmayı seçen örneklem grubu ile çalışılması önerilebilir. Mevcut araştırmamızın sonuçlarına göre örneklem grubunun Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam puanları orta düzey çıkmıştır. İleride yapılacak araştırmalarda bireylerin mutluluk, yaşam doyumu gibi değişkenlerin etkileri araştırılabilir.

Egzersiz bağımlılığı ölçek puanları yüksek çıkan örneklem gruplarında egzersiz bağımlılığı hakkında; görünüşle ilgili kaygısı yüksek çıkan örneklem gruplarına bilgilendirme amacıyla seminerler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise as An Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Akkaya, C. (2021). Spor Salonuna Giden Bireylerin Spor Yapma Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 11 (4), 912-926.
- Akkuş, Y., Türk, R. & Akkuş-Aydemir, A. (2019). Evaluating The Relationship Between Healthy Life Style Behaviours and Social Appearance Anxiety. *Journal of Health Science and Profession*, 6 (1), 120-126.
- Altıntaş, A. & Aşçı, F.H. (2005). Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 101-104.
- Amil, O. & Bozgeyikli, H. (2015). Investigating The Relationship Between Social Appearance Anxiety and Loneliness Of Turkish University Youth. *Journal Of Studies in Social Sciences*, 11 (1), 68-96.
- Bakır, M. A. & Aydın, C. (2015). İstatistik. *Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık*.
- Boursier, V., Gioia, F. & Griffiths, M. D. (2020). Do Selfie-Expectancies and Social Appearance Anxiety Predict Adolescents' Problematic Social Media Use?. *Computers in Human Behavior*, 110, 1-8.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cash, T. F. (2002). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. & Larcana, R. (2013). The Role of Age, Gender, Mood States and Exercise Frequency on Exercise Dependence. *Journal of Behavior Addictions*, 2 (4), 216-223.
- Çepikkurt, F. & Yazgan-İnanç, B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve Başarı Hedeflerinin Hentbolcuların Müsabaka Öncesi Yaşadıkları Durumluk Kaygıyı Belirlemedeki Rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 43-51.
- Çınar, H. & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*. 14, 457-464.
- Çilesiz, G.D. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Utangaçlık Düzeylerinin Obsesif Kompulsif Semptomlar İle İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çingöz, Y. E. & Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(2), 19-28.
- Demir, G. T., Hazar, Z. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise Addiction Scale (Eas): A Study of Validity and Reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26 (3), 865-874.
- Demirel, H. G. & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 242-254.
- De Vries, H. A. (1981). Tranquilizer Effect of Exercise: A Critical Review. *The Physician and Sports Medicine*, 9 (11), 46-55.
- Doğan, T. (2010) Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 51- 159.
- Donovan, C. L., Chew, D. & Penny, R. (2014). Perfecting Weight Restriction: The Moderating Influence of Body Dissatisfaction on The Relationship Between Perfectionism and Weight Control Practices. *Behavior Change*, 31, 189-204.

- Erkuş, A. (2003). Psikometri üzerine yazılar. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*.
- Eyler, A. A. (2003). Personal, Social, and Environmental Correlates of Physical Activity in Rural Midwestern White Women. *American Journal of Preventive Medicine*, 25 (3), 86-92.
- Farrell, L. & Shields, M. A. (2002). Investigating The Economic and Demographic Determinants of Sporting Participation in England. *Journal of the Royal Statistical Society. Series A*, 165 (2), 335-348.
- Fine, J. T., Colditz, G. A., Coakley, E. H., Moseley, G., Manson, J. E., Willett, W. C. & Kawachi, I. (1999). A Prospective Study of Weight Change and Health-Related Quality of Life in Women. *Journal of American Medical Association*, 282 (20), 2136-2142.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. In G. L. Flettve P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (Pp. 5–31). American Psychological Association.
- Furst, D. M. & Germone, K. (1993). Negative Addiction in Male and Female Runners and Exercisers'. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 192-194.
- Gadak, A. & Pulur, A. (2021). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Sportive*, 4 (2), 12-23.
- Gökçe, H. & Keçeci, K. (2020). Fiziksel Aktiviteye Katılan Bireylerin İletişim Becerileri ve Sosyal Görünüş Kaygıları. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 73-81.
- Grammas, D. L. & Schwartz, J. P. (2009). Internalization of Messages From Society and Perfectionism as Predictors of Male Body Image. *Body Image*, 6, 31–36.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz. Gözden Geçirilmiş ve Güncellenmiş 5. Baskı. *Ankara: Seçkin Yayıncılık*.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Kingdon-Wells, J. C. & Lima, R. C. (2003). Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults. *American College of Sports Medicine*, 3, 1894-1900.
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal Of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C. & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15 (1), 48-59.
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J. & Campbell, S. M. (2020). Unique associations of social media useand online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66-76.
- İskender, K. B. (2021). *Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kalyon, A. T. (1994). *Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*. Ankara: GATA Basımevi.
- Kamışlı, M. & Girginer, N. (2010). İşlem Bazlı Manipülasyonun İstatistiksel Sınıflandırma Analizleriyle Belirlenmesi. *Ekonometri ve İstatistik Dergisi*, 11, 1-30.
- Kara, N. Ş., Kara, M. & Dönmez, A. (2021). The Correlation Between Social Appearance Anxiety and Exercise Addiction. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15 (4), 1568-1573.
- Katra, H. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı. *Journal of Dependence*, 22 (4), 370-378.
- Kayhan, R. F., Kalkavan, A. & Terzi, E. (2021). Fitness Salonlarında Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Değişkenler. *Bağımlılık Dergisi – Journal of Dependence*, 22 (3), 248-256.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz Katılımcılarının Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Egzersize Katılım Güdüsüne Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Korkmaz, M. & Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 1-18.

- Martinez-Gonzalez, M. A., Varo, J. J., Santos, J. L., Irala, J. D., Gibney, M., Kearney, J. & Martinez, A. (2001). Prevalence of Physical Activity During Leisure Time in The European Union. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 1, 1142-1146.
- Mehtalia, K. & Vankar, G. K. (2004). Social Anxiety in Adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 46 (3), 221-227.
- Musa, M. (2020). Investigation of Social Appearance Anxiety and Self Confidence Levels of Individuals Playing Sports in Fitness Centers According to Some Variables. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 503-518.
- Özge, F.I. (2013). *İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Benlik Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Üsküdar İlçesi Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pope, H. G., Olivardia, R., Gruber, A. & Borowiecki, J. (1999). Evolving deals of Male Body Image As Seen Through Action Toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26, 65-72.
- Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2004). A Biopsychosocial Model of Disordered Eating and The Pursuit of Muscularity in Adolescent Boys. *Psychological Bulletin*, 130, 179-205.
- Sadiq, B. J. (2018). *Investigation of The Exercise Dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and MuayThai*. Master Thesis, Fırat University, Institute of Health Sciences, Elazığ.
- Snell, W. E., Jr., Overbey, G. A. & Brewer, A. L. (2005). Parenting Perfectionism and The Parenting Role. *Personality and Individual Differences*, 39, 613-624.
- Stein, M. B., Walker, J. R. & Forde, D. R. (1994). Setting Diagnostic Thresholds for Social Phobia: Considerations From a Community Survey of Social Anxiety. *The American Journal of Psychiatry*, 151 (3), 408-412.
- Stoerber, J., Harvey, L. N., Almeida, I. & Lyons, E. (2013). Multidimensional Sexual Perfectionism. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 1593-1604.
- Sweeney, A. C. & Fingerhut, R. (2013). Examining Relationships Between Body Dissatisfaction, Maladaptive Perfectionism and Postpartum Depression Symptoms. *Jognn*, 42, 551-561.
- Şanlı, E. & Atalay-Güzel, N. (2009). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi – Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3,23-32.
- Teachman, B. A. & Allen, J. P. (2007). Development of Social Anxiety: Social Interaction Predictors of Implicit and Explicit Fear of Negative Evaluation. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31 (1), 63-78.
- Tekkurşun-Demir, G. & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*. 4 (1), 10-24.
- Thompson, J. K. & Cafri, G. (Eds.). (2007). *The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2002). Media Influences on Body Image Development. In T. F. Cash ve T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (pp.91-98). New York: GuilfordPress.
- Trekels, J. & Eggermont, S. (2017). Linking Magazine Exposure to Social Appearance Anxiety: The Role of Appearance Norms in Early Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 1-16.
- Türker, A., Er, Y., Yavuz-Eroğlu, S., Şentürk, A. & Durmaz, M. (2018). Spor Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 8-15.
- Uzun, H. (2017). *Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Umutsuzluk ve Kilo Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, G. (2022). *Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Sporcuların Besin Seçimi, Besinsel Ergojenik Destek Kullanımı ve Sosyal Görünüş Kaygısının Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Vural, Ö., Eler, S. & Atalay-Güzel, N. (2010). Masa Başlı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 69-75.

- Wang, Y., Lyu, Z., Chen, H., Wu, S. & Xiao, Z. (2016). Body Image Disturbance Among Males: The Influence and The Hypothesized Mechanism of Mass Media. *Advances in Psychological Science*, 24, 282–292.
- White, E. K. (2013). *The Role of Social Physique Anxiety and Social Appearance Anxiety in The Body Checking Behaviors of Male and Female College Students*. Master of Arts. University of Nevada, Las Vegas.
- World Health Organization (2021). Call for Experts: WHO Guideline Development Group on Treatment of Children and Adolescents with Obesity. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/articles-detail/call-for-experts-who-guideline-development-group-treatment-of-children-and-adolescents-with-obesity>. Erişim Tarihi: 23.06.2022.
- Xu, X., Mellor, D., Kiehne, M., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P. & Xu, Y. (2010). Body Dissatisfaction, Engagement in Body Change Behaviors and Sociocultural Influences on Body Image Among Chinese Adolescents. *Body Image*, 7, 156–164.
- Yang, H. & Stoeber, J. (2012). The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and Preliminary Validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34, 69-83.
- Yeltepe, H. & Can-İkizler, H. (2007). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Türkçe Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8 (1), 29-35.
- Yüceant, M. (2013). *Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. 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.

KAYNAK GÖSTERME

Özkan, A.M, Çekiç, A. & Çepikkurt, F. (2023). Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman bilimi Dergisi-USEABD*, 9(1), 26-37 DOI: 10.18826/useeabd.1192210