

JAMMO ISSN 2146-3328 non sibi, sed omnibus
SILVA ACADEMY JOURNAL ACADEMIC MARKETING MYSTICISM



Farklı Türlerde Egzersiz Yapan Kadınların Egzersiz Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüm Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi



Türkan Saatçi
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
E-mail: trknsaatci05@gmail.com



Prof. Dr. Levent Var
Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi
E-mail: levent.var@ahievran.edu.tr

Türkan Saatçi¹, Prof. Dr. Levent Var²

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir, Türkiye

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir, Türkiye

Farklı Türlerde Egzersiz Yapan Kadınların Egzersiz Bağımlılıkları ve Sosyal Görünüm Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

An Investigation of the Relationship Between Exercise Addiction and Social Appearance Concerns in Women Engaged in Different Types of Exercise

Özet

Bu araştırmanın amacı, farklı egzersiz türleriyle uğraşan kadınların egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüm kaygısı arasındaki ilişkiyi ve demografik değişkenlere göre farklılıkları incelemektir. Kırşehir’de yaşayan ve düzenli egzersiz yapan 388 kadın katılımcıdan elde edilen veriler, Tanıtıcı Özellikler Anketi, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ile toplanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş, veriler SPSS 25.0 programında analiz edilmiştir. Normallik için Shapiro-Wilk testi, grup farkları için t-testi ve ANOVA, anlamlı farkların kaynağını belirlemek için Scheffe testi uygulanmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Bulgular, egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüm kaygısı arasında düşük düzeyde ancak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. “Bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi” boyutu, sosyal görünüm kaygısıyla en güçlü ilişkiyi göstermiştir. Yaş, öğrenim düzeyi, gelir, meslek ve egzersiz süresine göre anlamlı farklar saptanmıştır. GörSELLİĞİN ön planda olduğu fitness ve zumba türlerinde kaygı düzeyi daha yüksek, yürüyüş ve koşuda daha düşüktür. Kadınların dış görünüş odaklı motivasyonlarının egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, sosyal görünüm kaygısı, kadın, beden algısı.

Abstract

The aim of this study is to examine the relationship between exercise addiction and social appearance anxiety among women engaged in different types of exercise, as well as to identify differences based on demographic variables. Data were collected from 388 women residing in Kırşehir who regularly participate in exercise, using the Personal Information Questionnaire, the Social Appearance Anxiety Scale (SAAS), and the Exercise Dependence Scale (EDS). The study was conducted using a correlational survey model, and the data were analyzed with SPSS 25.0. The Shapiro–Wilk test was used to assess normality, while t-tests and ANOVA were applied to compare groups; Scheffe’s test was performed to determine the source of significant differences. Pearson correlation analysis was employed to examine the relationships among the scales. The findings revealed a low but significant correlation between exercise addiction and social appearance anxiety. The “postponement of individual and social needs” dimension showed the strongest association with social appearance anxiety. Significant differences were found in relation to age, education level, income, occupation, and exercise duration. Anxiety levels were higher in visually oriented activities such as fitness and Zumba, and lower in running and walking. The results suggest that appearance-based motivation in women may increase the risk of exercise addiction.

Keywords: Exercise addiction, social appearance anxiety, women, body image.

GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel ve zihinsel sağlığı destekleyen önemli bir etkinliktir. Ancak bireylerin egzersize yönelik tutum ve davranışları, kişisel, sosyal ve psikolojik faktörlerden etkilenebilmektedir. Bu bağlamda, sosyal görünüm kaygısı ve egzersiz bağımlılığı, özellikle kadınlarda egzersiz davranışlarının altında yatan önemli psikolojik kavramlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal görünüm kaygısı, bireylerin dış görünüşlerine ilişkin başkaları tarafından değerlendirilme endişesi duymalarıdır (Hart vd.,2008). Egzersiz bağımlılığı ise fiziksel aktiviteye duyulan aşırı bağlılık ve kontrol kaybı ile tanımlanan bir davranışsal bağımlılıktır (Corazza vd., 2019). Bu iki olgunun birbiriyle olan ilişkisi, toplumsal güzellik standartlarının etkisiyle daha da karmaşık hale gelebilmektedir. Sosyal medya ve kültürel normlar, kadınların beden algısını ve egzersiz motivasyonlarını şekillendiren önemli faktörlerdir (Liu, 2024).

Sosyal görünüm kaygısı, bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili olarak başkaları tarafından nasıl algılandıkları konusunda hissettikleri rahatsızlık ve endişe olarak tanımlanır (Hart vd., 2008) . Bir diğer tanımda bireylerin fiziksel görünüşlerinin çevresindeki diğer bireyler tarafından nasıl değerlendirildiğine ilişkin duyduğu kaygı sosyal görünüş kaygısı şeklindedir. Bir başka deyişle, bireyin çevresi tarafından kendi dış görünüşünün değerlendirilip yorumlanmasına dair oluşan kaygıdır (Çınar ve Keskin, 2015). Belirtilen bu kaygılar boy, kilo ve kas yapısına ek olarak bireyin ten rengi ile yüz şekli gibi fiziksel özelliklerini de kapsamaktadır (Hart vd.,2008). Bu durum, özellikle kadınlar arasında yaygındır ve sıklıkla düşük öz saygı, beden memnuniyetsizliği ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Göbel vd., 2023). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin sosyal görünüm kaygısını azaltabileceğini göstermektedir. Özellikle pilates gibi grup egzersizlerine katılan kadınların, daha düşük düzeyde sosyal görünüm kaygısı ve daha yüksek psikolojik iyilik hali bildirdikleri belirlenmiştir (Duyan vd., 2022). Bununla birlikte, egzersiz ortamlarının kadınların kaygı düzeylerini önemli ölçüde etkilediği de belirtilmektedir. Kadınlara özel egzersiz alanlarının, sosyal kaygısı yüksek kadınlar için daha güvenli ve rahat bir ortam sunduğu görülmektedir (Yin,2001). Kadınlarda egzersiz bağımlılığı, fiziksel görünümü geliştirme motivasyonu ile yakından ilişkilidir. Araştırmalar, dış görünüm odaklı hedeflerin, egzersiz bağımlılığı riskini artırdığını göstermektedir (Gori vd., 2021). Ayrıca, sosyal medya ve ideal güzellik standartlarının yaygınlaşması, kadınların egzersiz bağımlılığı geliştirme riskini artırabilmektedir (Liu, 2024). 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). Sosyal görünüm kaygısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki, beden algısı ve sosyal beklentilerle açıklanabilir. Sosyal kaygısı yüksek

kadınların, başkalarının değerlendirmelerinden kaçınmak için daha fazla egzersiz yapma eğiliminde oldukları görülmektedir (Dorneles vd., 2019). Ancak, bu davranışın uzun vadede egzersiz bağımlılığına yol açabileceği vurgulanmaktadır. Egzersizin psikolojik faydalarının yanı sıra, kontrolsüz egzersiz yapma davranışının olumsuz sonuçları olabileceği de unutulmamalıdır. Örneğin, egzersiz bağımlılığı olan bireylerde daha yüksek sosyal görünüm kaygısı ve düşük öz saygı seviyeleri gözlenmektedir (Eriksson vd.,2008).

Egzersiz yapan kadınlar arasında sosyal görünüm kaygısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından önemli sonuçlara sahip olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, egzersiz ortamlarının kadınların sosyal kaygılarını azaltacak şekilde düzenlenmesi ve dış görünüm odaklı motivasyonların yerine sağlık odaklı hedeflerin teşvik edilmesi önemlidir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüm kaygısı arasındaki dinamiklerin daha iyi anlaşılmasının, bu sorunlarla mücadelede etkili stratejilerin geliştirilmesine olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada amaç farklı türlerde egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılıkları ve sosyal görünüm kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bazı demografik değişkenlere göre gruplar arası farklılıkları açıklamaktır.

Bu genel amaç doğrultusunda araştırmada şu alt amaçlara yanıt aranmıştır:

1. Egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılığı düzeyleri yaş, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi, egzersiz türü ve egzersiz süresine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Egzersiz yapan kadınların sosyal görünüm kaygısı düzeyleri yaş, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi, egzersiz türü ve egzersiz süresine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
3. Egzersiz bağımlılığı ve alt boyutları ile sosyal görünüm kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında incelenen değişkenler arasındaki ilişkiyi tanımlamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modelin amacı, iki ya da daha fazla değişken arasında mevcut ya da varsayılan ilişkilerin düzeyini ortaya koymak, bu değişkenlerin birbirlerini hangi ölçüde etkilediğini ve aralarındaki değişimlerin yönünü incelemektir (Bekman, 2022).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kırşehir ilinde ikamet eden ve düzenli olarak egzersiz yapan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlemek için 0.05 örnekleme hatası ile yapılan hesaplamaya göre araştırmaya en az 385 egzersiz yapan kadının dahil edilmesi gerektiği hesaplanmıştır. Araştırmaya toplamda 388 kadın katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri araştırmacılar tarafından Tanıtıcı Özellikler Anketi, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Tanıtıcı Özellikler Anketi

Literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan Tanıtıcı Özellikler Anketinde düzenli egzersiz yapan kadınların bazı sosyo-demografik özellikleri, yaş, eğitim durumu, egzersiz yapma süresi, egzersiz türü vs. gibi sorular yer almaktadır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Hart ve arkadaşları tarafından 2008 yılında geliştirilen *Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği* (SGKÖ), bireylerin fiziksel görünüşleriyle ilgili yaşadığı bilişsel, duygusal ve davranışsal kaygıları ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlama ve güvenilirlik çalışması Doğan (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Beşli Likert tipi bir ölçek olan SGKÖ, "1- Hiç Uygun Değil" ile "5- Tamamen Uygun" arasında derecelendirilen 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, tek bir boyut üzerinden değerlendirilmekte olup, minimum 16 ve maksimum 80 puan alınabilmektedir. Ölçeğin 1. maddesi ters puanlanmaktadır. SGKÖ'nün güvenilirlik analizleri sonucunda Cronbach Alfa katsayısı 0,93, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,85 ve test yarılama yöntemi ile hesaplanan güvenilirlik katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek için Tekkurşun Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, toplam 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku. Ölçeğin genel güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısı ile 0,90 olarak hesaplanmıştır. 5'li Likert tipindeki bu ölçek, bireylerin egzersiz bağımlılık seviyesini ölçmekte olup, toplam puanın artışı bağımlılık düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ayrıca, ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır.

Veri Analizi

İstatistiksel analizler IBM SPSS İstatistik 25.0 (IBM Corp, Armonk, NY, ABD) kullanılarak analiz edilmiştir. Normallik testi için Shapiro Wilk testi ve Q-Q grafikleri kullanılmıştır. Ölçek alt ve toplam puanlarının ikili kategorik değişkenlerde gruplar arası farklarını incelemek için bağımsız örneklem t testinden, üç veya daha fazla kategorik değişkenlerde gruplar arası farkları incelemek için ise ANOVA testinden yararlanılmıştır. Sürekli değişkenler ve ölçekler arasındaki korelasyonu test etmek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. $p < .05$ anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları puanları ve SGKÖ puanlarının yaşa göre ANOVA testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
EBÖ	G.Arası	2491.00	3	830.33	8.78	.000	3-1,2,4
	G.İçi		384	94.48			
	Toplam	36282.40	387				
		38773.41					
SGKÖ	G.Arası	3198,84	3	1066,28	5.17	.002	1-4,2-4
	G.İçi		384	206,21			
	Toplam	79187,19	387				
		82386,04					

* $p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile yaş değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılığı, yaş düzeylerine göre önemli ölçüde değişmektedir. Egzersiz yapan kadınların EBÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre 35-44 yaş ile 18-24 yaş arasında ve 25-34 ile 45 yaş üzeri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği ile yaş değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Egzersiz yapan kadınların SGKÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre 18-24 ve 25-34 yaşın 45 yaş üzeri ile arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Egzersiz yapan kadınların EBÖ, alt boyutlar ve SGKÖ puanlarının medeni duruma göre t testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Medeni Durum	\bar{x}	Ss	t	p
EBÖ	Evli	53.59	11.37	.98	.32
	Bekar	52.58	7.87		
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi Alt Boyutu	Evli	27.39	4.97	-1.24	.21
	Bekar	27.99	4.33		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Alt Boyutu	Evli	14.60	4.77	1.95	.05
	Bekar	13.71	4.02		
Tolerans Gelişimi ve Tutku Alt Boyutu	Evli	11.59	4.05	1.91	.05
	Bekar	10.87	3.04		
SGKÖ	Evli	29.41	13.99	-1.25	.21
	Bekar	31.28	15.31		

*p<0.05

Tablo 2'ye göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam puanına bakıldığında evli egzersiz yapan kadınlar ile bekar egzersiz yapan kadınların ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t:0,32$; $p>0,05$). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda evli egzersiz yapan kadınlar ile bekar egzersiz yapan kadınların ortalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı kanaatine varılmıştır. Benzer şekilde bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutuna bakıldığında evli egzersiz yapan kadınlar ile bekar egzersiz yapan kadınların ortalama puanları arasında anlamlı fark görülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği toplam puanına göre evli egzersiz yapan kadınlar ile bekar egzersiz yapan kadınların ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 3. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları puanları ve SGKÖ puanlarının öğrenim düzeyine göre ANOVA testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
EBÖ	G.Arası	1314.38	2	657.19	6.75	.001	1-2,3-2
	G.İçi	37459,02	385	97.29			
	Toplam	38773.41	387				
SGKÖ	G.Arası	1386,56	2	693,28	3.29	.038	
	G.İçi	80999,47	385	210,38			
	Toplam	82386,04	387				

* $p<.05$

Tablo 3'e bakıldığında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile öğrenim düzeyi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yani, egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılığı, öğrenim düzeyine göre önemli ölçüde değişmektedir. Egzersiz yapan kadınların EBÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre lise ve altı ve önlisans-lisans düzeyinin lisansüstü düzey ile arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği ile öğrenim düzeyi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle, egzersiz yapan kadınların sosyal görünüm kaygısı, öğrenim düzeylerine göre önemli ölçüde değişmektedir.

Tablo 4. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları puanları ve SGKÖ puanlarının meslek türüne göre ANOVA testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
EBÖ	G.Arası	1568.86	3	522.95	5.39	.001	3-4
	G.İçi	37204.54	384	96.88			
	Toplam	38773.41	387				
SGKÖ	G.Arası	1537,06	3	512,35	2.43	.065	
	G.İçi	80848,97	384	210,54			
	Toplam	82386,04	387				

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile meslek türüne göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılığı, meslek türüne göre önemli ölçüde değişmektedir. Egzersiz yapan kadınların EBÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre çalışmayanlar ile öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği incelendiğinde öğrenim düzeyi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları puanları ve SGKÖ puanlarının aylık gelir düzeyine göre ANOVA testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
EBÖ	G.Arası	690.42	3	230.4	2.32	.075	
	G.İçi	38082.98	384	99.17			
	Toplam	38773.41	387				
SGKÖ	G.Arası	5836,60	3	1945,53	9.76	.000	1-3,2-3
	G.İçi	76549,43	384	199,34			
	Toplam	82386,04	387				

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aylık gelir düzeyi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği incelendiğinde aylık gelir düzeyi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle, egzersiz yapan kadınların sosyal görünüm kaygısı, aylık gelirlerine göre önemli ölçüde değişmektedir. Egzersiz yapan kadınların SGKÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre düşük ve orta gelir düzeyi ile çok yüksek gelir düzeyi arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları puanları ve SGKÖ puanlarının egzersiz yapma süresine göre ANOVA testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
EBÖ	G.Arası	468.06	2	234.03	2.35	.097	
	G.İçi	38305.34	385	99.49			
	Toplam	38773.41	387				
SGKÖ	G.Arası	3880,01	2	1940,00	9.51	.000	1-2
	G.İçi	78506,02	385	203,91			
	Toplam	82386,04	387				

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile egzersiz yapma süresi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği incelendiğinde egzersiz yapma süresi değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bir diğer deyişle, egzersiz yapan kadınların sosyal görünüm kaygısı, egzersiz yapma sürelerine göre önemli ölçüde değişmektedir. Egzersiz yapan kadınların SGKÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre 30-60 dakika ile 61-90 dakika arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları puanları ve SGKÖ puanlarının egzersiz türüne göre ANOVA testi sonuçları (N = 388)

Değişkenler	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Fark
EBÖ	G.Arası	1465.69	5	293.14	3.00	.011	4-6
	G.İçi	37307.71	382	97.66			
	Toplam	38773.41	387				
SGKÖ	G.Arası	3555,97	5	711,19	3.44	.005	2-4,5
	G.İçi	78830,06	382	206,36			
	Toplam	82386,04	387				

*p<.05

Tablo 7 incelendiğinde Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile egzersiz türüne göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılığı, egzersiz türüne göre önemli ölçüde değişmektedir. Egzersiz yapan kadınların EBÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre koşu- yürüyüş ile boks, tenis gibi diğer egzersiz türleri arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği ile egzersiz türü değişkenine göre ölçekten almış oldukları puanlar arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Egzersiz yapan kadınların SGKÖ'den elde ettiği puanların hangi gruplar arasında önemli ölçüde farklılık gösterdiğini tespit etmek için post-hoc testlerinden Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe testi sonucuna göre fitness ile koşu-yürüyüş ve zumba arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Egzersiz yapan kadınların EBÖ ve alt boyutları ile SGKÖ puanları arasındaki ilişkiye ilişkin Pearson Korelasyon Analizi sonuçları (N = 388)

	1	2	3	4	5
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (1)	1				
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi Alt Boyutu (2)	.800**	1			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Alt Boyutu (3)	.737**	.297**	1		
Tolerans Gelişimi ve Tutku Alt Boyutu (4)	.801**	.536**	.407**	1	
Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği (5)	.159**	.109*	.228**	.016	1

* p<0.05, **p<0.001

Egzersiz bağımlılığı Ölçeği ile Sosyal Görünüm Kaygısı Ölçeği arasındaki ilişki zayıf düzeyde pozitif olarak belirlenmiş ($r = .159$, $p < .01$). Buna karşın, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile sosyal görünüm kaygısı arasında zayıf-orta düzeyde anlamlı bir ilişki ($r = .228$, $p < .01$) bulunurken, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile zayıf düzeyde bir ilişki saptanmış ($r = .109$, $p < .05$); tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ile ise anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = .016$, $p > .05$).

Bu bulgular, sosyal görünüm kaygısı ile egzersiz bağımlılığı ölçeği ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin sınırlı ve daha çok sosyal ihtiyaçların ertelenmesi boyutuyla bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır.

TARTIŞMA

Bu araştırmada farklı türlerde egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılıkları ile sosyal görünüm kaygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan araştırmanın bulguları, literatürle paralel biçimde, egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüm kaygısı arasında anlamlı fakat düşük düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunun, sosyal görünüm kaygısı ile daha güçlü bir ilişki göstermesi dikkat çekicidir. Bu durum, bireylerin toplumsal beklentiler doğrultusunda dış görünüşlerini ön planda tutmaları ve egzersiz davranışlarını bu doğrultuda düzenlemeleri ile açıklanabilir (Göbel vd., 2023; Dorneles vd., 2019; Çınar ve Keskin, 2015). Ulaşılan bu bulgu, günümüzde kadınların egzersizi sadece sağlık için değil, aynı zamanda toplumsal beğeni ve kabul görme aracı olarak da kullanmaya başladığını göstermektedir.

Araştırmada yaş, öğrenim düzeyi, meslek türü, gelir düzeyi ve egzersiz türü gibi demografik değişkenlerin sosyal görünüm kaygısı ve egzersiz bağımlılığı üzerinde farklı etkiler gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle genç kadınların daha yüksek sosyal görünüm kaygısı sergilediği, bu bulgunun da toplumsal güzellik standartları ve sosyal medya etkisiyle açıklanabileceği söylenebilir (Liu, 2024; Perloff, 2021). Türkiye’de yapılan araştırmalar da benzer biçimde genç kadınlarda sosyal medya kullanımının beden memnuniyetsizliğini ve sosyal görünüm kaygısını artırdığını ortaya koymaktadır (Öngören ve İntizamoğlu, 2025; Kale vd., 2025). Sosyal medyanın yarattığı bu baskının özellikle genç kadınlarda egzersizin sağlıklı yönlerini gölgede bırakabilecek kadar güçlü bir faktör olduğu düşünülmektedir.

Evli ve bekar kadınlar arasında egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmaması, motivasyonun yalnızca medeni durumdan kaynaklanmadığını, daha çok bireysel beden algısı ve sosyal çevre etkilerinden beslendiğini göstermektedir. Bu bulgu, egzersiz davranışlarının bireysel düzeyde içselleştirilmiş motivasyonlarla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Tekkurşun Demir vd., 2018). Bu açıdan bakıldığında, kadınların egzersiz yapma nedenlerinin büyük oranda kendi öznel algıları ve çevresel koşullar tarafından şekillendiği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, egzersiz türüne göre bağımlılık ve kaygı düzeylerinde farklılıkların gözlenmesidir. Özellikle görselliğin ön planda olduğu fitness ve zumba gibi egzersiz türlerinde sosyal görünüm kaygısının daha yüksek çıkması, bu aktivitelerin fiziksel görünümün iyileşmesine etkisinin daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Corazza vd., 2019; Duyan vd., 2022). Buna karşılık, koşu ve yürüyüş gibi aktivitelerde sosyal görünüm kaygısı düzeylerinin daha düşük olması, bu tür egzersizlerin sağlık ve rahatlama motivasyonlarıyla daha çok ilişkili olabileceğini göstermektedir (Lichtenstein vd., 2017). Egzersiz türleri arasındaki bu farklılık, bireylerin egzersize

yükledikleri anlamı ve beklentilerini daha net bir şekilde ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın sonuçları, egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüm kaygısı arasındaki ilişkinin karmaşık yapısını ortaya koymaktadır. Egzersizin sağlığa katkıları tartışılmaz olmakla birlikte, dış görünüş odaklı motivasyonların kontrolsüz egzersiz davranışlarına yol açabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, kadınlara yönelik egzersiz programlarında beden estetiğinden çok sağlık, psikolojik iyi oluş ve sosyal destek odaklı yaklaşımların geliştirilmesi önerilmektedir (Altıntaş ve Aşçı, 2005; Scharmer vd., 2020). Kadınların egzersiz deneyimlerini daha sürdürülebilir ve sağlıklı kılmak için dışsal baskılardan çok içsel doyuma yönelik programların yaygınlaştırılması büyük önem taşımaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİ

Bu çalışmada farklı türlerde egzersiz yapan kadınların egzersiz bağımlılıkları ile sosyal görünüm kaygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, egzersiz bağımlılığı ile sosyal görünüm kaygısı arasında düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Özellikle “bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi” boyutu, sosyal görünüm kaygısı ile daha güçlü bir bağlantı göstermiştir.

Demografik değişkenlere göre elde edilen sonuçlara bakıldığında; yaş, eğitim düzeyi, meslek türü, gelir düzeyi ve egzersiz süresinin katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüm kaygısı düzeylerinde farklılık yarattığı görülmüştür. Genç kadınlarda sosyal görünüm kaygısı daha yüksek bulunmuş, fitness ve zumba gibi görseelliğin ön planda olduğu egzersiz türlerinde sosyal görünüm kaygısı düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Buna karşılık, koşu ve yürüyüş gibi daha sade egzersizlerde bu kaygının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Genel olarak araştırma sonuçları, kadınların egzersize yönelik motivasyonlarının büyük ölçüde dış görünüş odaklı olmasının, uzun vadede egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın sonuçlarından yola çıkarak şu öneriler sunulabilir:

- Kadınların egzersiz motivasyonlarının estetikten çok sağlık ve yaşam kalitesine yönlendirilmesi için spor merkezlerinde farkındalık çalışmaları yapılmalıdır.
- Egzersiz bağımlılığı riski yüksek bireylere yönelik psikolojik danışmanlık ve destek programları yaygınlaştırılmalıdır.
- Özellikle genç kadınların sosyal medyadaki ideal beden görünümünün olumsuz etkilerinden korunması için eğitim programları geliştirilmelidir.

1098 Journal Academic Marketing Mysticism Online

- Sosyal görünüm kaygısını azaltmak için kadınlara özel güvenli egzersiz ortamlarının artırılması önerilmektedir.
- Spor eğitmenlerinin katılımcıları yalnızca beden estetiğine değil, ruhsal iyi oluş ve sağlıklı yaşam hedeflerine yönlendirmesi sağlanmalıdır.
- Farklı yaş grupları, bölgeler ve sosyoekonomik düzeylerde yapılacak yeni araştırmalar, bu konudaki bilgiyi derinleştirecektir.

KAYNAKLAR

- Altıntaş, A., & Aşçı, F. H. (2005). Fitness uzmanlarının bedenlerine yönelik algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104.
- Bekman, M. (2022). Halkla ilişkiler uygulamalarında nicel araştırma yöntemi: İlişkisel tarama modeli. *Meriç Uluslararası Sosyal ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 6(16), 238-258.
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., Van De Ven, K., Roman-Urrestarazu, A., ... & Martinotti, G. (2019). The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study. *PloS one*, 14(4), e0213060.
- Çınar, H., & Keskin, N. (2015). Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısının öğrenim yeri tercihlerine etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-464. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejovoc/issue/16607/172873>
- Doğan, T. (2010). Sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 151-159.
- Dorneles, G. P., da Silva, I., Boeira, M. C., Valentini, D., Fonseca, S. G., Dal Lago, P., ... & Romão, P. R. (2019). Cardiorespiratory fitness modulates the proportions of monocytes and T helper subsets in lean and obese men. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(11), 1755-1765. <https://doi.org/10.1111/sms.13506>
- Duyan, M., İlkım, M., & Çelik, T. (2022). The effect of social appearance anxiety on psychological well-being: A study on women doing regular Pilates activities. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(2), 797-804.
- Eriksson, L., Baigi, A., Marklund, B., & Lindgren, E. C. (2008). Social physique anxiety and sociocultural attitudes toward appearance impact on orthorexia test in fitness participants. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 18(3), 389-394.
- Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2021). Protective and risk factors in exercise addiction: A series of moderated mediation analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9706.

Göbel, P., Şanlıer, N., Yılmaz, S., & Kocabaş, Ş. (2023). Social appearance anxiety and self-esteem in women: could body mass index have a mediating role?. *Behavioral Psychology Psycología Conductual*, 31(1), 25-37.

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.

Kale, M., Çavuşoğlu, O., & Oğraş, B. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılık Düzeyleriyle Beden Memnuniyeti Algıları ve Gösterişçi Tüketim Eğilimleri Arasındaki İlişki. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 19(2), 137-150.

Lichtenstein, M. B., Hinze, C. J., Emborg, B., Thomsen, F., & Hemmingsen, S. D. (2017). Compulsive exercise: Links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 85-95. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S113093>

Liu, L. (2024). The effect of social media use on women's appearance anxiety--Take Little Red Book as an example. *Science*, 21(10), 1794-1802. . <https://doi.org/10.54691/6qad3582>

Öngören, B., & İntizamoğlu, M. (2025). Sosyal Medya ve İnternet Kullanımının Pozitif Beden Algısı Üzerindeki Etkisi. *İmgelem, (Yeni Medya Çalışmaları)*, 145-168.

Perloff, R. M. (2021). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 85, 593–622.

Scharmer, C., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. (2020). Compulsive exercise or exercise dependence? Clarifying conceptualizations of exercise in eating disorders pathology. *Psychology of Sport and Exercise*, 46, 101586. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101586>

Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389617>

Yin, Z. (2001). Setting for exercise and concerns about body appearance of women who exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 93(3), 851-855.