

ORİJİNAL ARAŞTIRMA ORIGINAL RESEARCH

DOI: 10.5336/sportsci.2023-101025

Fitness Merkezlerine Giden Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Tanımlayıcı Araştırma

Determining the Relationship Between Exercise Addiction and Physical Appearance Perfectionism in Individuals Going to Fitness Centers: Descriptive Research

^{ID} Ramazan ERDOĞAN^a, ^{ID} Furkan TÜRKOĞLU^b, ^{ID} Taner AKBULUT^b

^aBitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bitlis, Türkiye

^bFırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Sağlık Bilimleri AD, Elazığ, Türkiye

ÖZET Amaç: Bu çalışmada, sağlık/fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılıkları ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırmanın evrenini sağlık/fitness merkezlerine giden bireyler oluştururken, örneklemini Elazığ ilinde sağlık/fitness merkezlerine giden 580 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara ait demografik bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu kullanılmış olup, egzersiz bağımlılıklarını belirlemek için Tekkurşun Demir ve ark., tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini belirlemek için ise Yang ve Stoeber tarafından geliştirilen Kolsallayan ve Kazak tarafından Türkçe uyarlanması yapılan “Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (FGMÖ)” kullanılmıştır. **Bulgular:** Analiz sonuçlarına göre; FGMÖ puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğu ($p<0,05$), dış görünüşü önemseyen ve kilo alma kaygısı olanların daha yüksek EBÖ ve FGMÖ puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Günlük beslenmesine dikkat edenlerin daha yüksek EBÖ puanına ulaştığı ($p<0,05$), daha uzun süre ve daha fazla gün sayısında egzersiz yapanlarında daha yüksek EBÖ ve FGMÖ puanlarına ulaştıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca EBÖ ve FGMÖ arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,05$). **Sonuç:** Sağlık/fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılığı açısından bağımlı grupta yer aldıkları, EBÖ ve FGMÖ puanlarının bazı değişkenlere bağlı olarak değişiklik gösterebileceği ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği artışı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

ABSTRACT Objective: This study aimed to determine the relationship between exercise addiction and physical appearance perfectionism of individuals attending health/fitness centers. **Material and Methods:** As the study's population comprises people who go to health/fitness facilities, the sample comprises 580 voluntary participants who go to health/fitness centers in Elazığ. To acquire demographic information about the participants, a personal information form was employed, as well as the “Exercise Addiction Scale (EAS)” established by Tekkurşun Demir et al., to determine exercise addiction and Yang and Stoeber to determine physical appearance perfectionism. The term “Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS)” originated by Kolsallayan and Kazak and translated into Turkish. **Results:** Based on the findings, PAPS scores were higher in women ($p<0.05$), and those who worried about beauty and were concerned about gaining weight had higher EAS and PAPS ratings ($p<0.05$). It was discovered that individuals who paid attention to their daily nutrition had better EAS scores ($p<0.05$), while those who exercised for a longer period of time and on more days had higher EAS and PAPS scores ($p<0.05$). Furthermore, a statistically significant positive connection between EAS and PAPS was discovered ($p<0.05$). **Conclusion:** Individuals who attend health/fitness centers are classified as addicted in terms of exercise addiction; EAS and PAPS scores may change based on specific circumstances; and there is a substantial association between increasing physical appearance perfectionism and exercise addiction.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz; bağımlılık; fiziksel görünüş; fitness

Keywords: Exercise; addiction; physical appearance; fitness

Correspondence: Ramazan ERDOĞAN

Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bitlis, Türkiye

E-mail: ramaznerdogan@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 26 Dec 2023

Accepted: 23 Feb 2024

Available online: 07 May 2024

2146-8885 / Copyright © 2024 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Teknolojide meydana gelen gelişmeler, bireylere sağladığı rahatlıklar ve kolaylıklar sebebiyle bireyleri sedanter ve monoton bir yaşama yöneltmiştir. Bu durum toplumların psikolojik ve sağlık açısından sorunlar yaşamasına sebep olmuştur. Bu sorunlar bireylerin giderek psikolojik açıdan tükenmeye ve yaşamdan zevk almayacak duruma yöneltmektedir. Bu nedenle bireyler daha fit bir vücut, sağlıklı bir yaşam, güzel görünme ve sosyalleşme amacıyla spor merkezlerine yönelmişlerdir. Bu durum da spor salonlarının (sağlık/fitness merkezlerini) popülaritesi artmıştır. Özellikle de sağlık/fitness günümüzde toplumların en fazla tercih edilen spor etkinliği olarak karşımıza çıkmıştır.¹ Sağlık/fitness günümüzde en fazla gelişen ve büyüyen sektör olmasının yanı sıra çağdaş toplumlarda hemen hemen her yerde sağlık/fitness merkezlerinin yer aldığı ve en fazla uygulanan spor faaliyetleri arasında yerini almıştır. Özellikle de son yıllarda sağlık/fitness merkezlerinin üye sayısı ve gelir düzeylerinde artışlar meydana gelmiştir.² Çünkü egzersiz alışkanlıklarının olumlu etkileri insanları buralara çekmeye başlamıştır. Egzersizin yaşam kalitesi ve sağlık üzerine etkisi bilinmektedir. Ancak yapılan araştırmalar yeterli düzeyde yapılan egzersizlerin sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi için önemli olduğunu ifade ederken, aşırı düzeyde egzersiz yapıldığında bağımlılık oluşturacağını bildirmiştir. Aşırı düzeyde ve dengesizce egzersiz yapan bir birey egzersiz yapmadığında anksiyete, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk yaşamakta olup hayatta karşılaştıkları problemlerle baş edebilmek için egzersiz yapmaktadır.³ Günümüzde sedanter hayat biçimi sonucunda toplumda sağlık açısından sorunlar görünmeye başlamış olup, bilim insanları toplumda ortaya çıkan sağlık sorunlarının çözülmesinde egzersizlerin önemli bir etken olduğunu belirtmişlerdir. Bu açıdan düzenli yapılacak egzersizlerin kişilerin hem bedensel hem de ruhsal açıdan pozitif yönde katkı sağladığı söylenebilir.⁴ Egzersiz, belirli bir plan dâhilinde istemli olarak fiziksel uygunluk parametrelerinin bir veya birkaç özelliğinin gelişimini sağlayan düzenli fiziksel etkinlikler olarak tanımlanmaktadır.⁵ Özellikle spor bilimciler ve uzman kişiler egzersizin organizmadaki olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkilerinin de olacağını ifade ederek, bu konular üzerinde araştırmalarını yoğunlaştırmışlardır.⁶

Egzersiz uygulamalarının uzman kişilerce tavsiye edilen orandan daha fazla yapılması durumunda bireyi birçok açıdan bağımlı hâle getirdiği bildirilmektedir. Bu ifadelerden hareket eden uzmanlar, aşırı egzersiz uygulamasının bağımlılık oluşturacağını ifade etmişlerdir.⁷ Bağımlılık sadece kişide alışkanlık yapan madde vb. değil günümüzde bağımlılık ifadesinde birtakım değişikliklerle ilk başlarda madde ile ilişkilendirilmiş olan bağımlılık ifadesi şimdilerde maddeye irade gösteremeyen davranışsal bağımlılık olarak ifade edilmiştir.⁸ Bağımlılık ifadesi uzun süredir fiziksel ve ruhsal bakımdan bağımlılık şeklinde tanımlanmaktadır. Fiziksel açıdan bağımlılık kişinin maddeyi fiziki açıdan talebi olarak ifade edilirken, ruhsal açıdan bağımlılıkta kişinin duygusal yönden doyuma ve hazzı ulaşma biçiminde ifade edilir. Kişilerin aşırı derece istemli durumu, engeller olmasına rağmen daha fazla egzersiz yapma durumu, yaptıkları egzersizleri hem süre hem de yoğunluğunu artırması, yaptığı egzersizlerden ötürü aileye arkadaşlarına vakit ayıramamak, yaptığı egzersizler sebebiyle sosyalleşmenin yanı sıra çevresini tekrardan dizayn etmek egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanır.⁹ Bu noktadan hareketle egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olarak ön plana çıkan kavramlardan biri de mükemmeliyetçiliktir. Son yıllarda araştırmacılar sıkça gündeme gelen mükemmeliyetçiliğin çok yönlü doğasının yanı sıra pozitif ve negatif sonuçları üzerinde yoğunlaşmıştır.¹⁰ Mükemmel olmak için çabalamak doğal güdülenme olarak ifade edilmektedir. Mükemmeliyetçilik; farklı psikolojik zorluklar içinde var olan bir kişilik değişkenin kavramsallaşması olarak bilinmesinin yanı sıra bireyin performansını aşırı derece eleştirel analizlerle beraber üst düzey performansla ulaşmaktır.¹¹ Bu bakımdan mükemmeliyetçi kişiler üst düzey performansı elde edebileceklerini inanmanın yanı sıra üst düzey performansın azını yetersiz olarak gören kişiler olarak tanımlanmaktadır. Mükemmeliyetçilik aynı zamanda yüksek derecede standartları olan, kusursuz olmak, başka insanların değerlendirmesiyle alakalı endişelerinin yer aldığı kişilik eğilimleri biçiminde ifade edilir.¹² Bu eğilimleri etkileyen önemli faktörler bireyin psikolojik hâlidir. Birey, psikolojik açıdan nasıl mükemmeliyetçi duygu durumuna sahipse fiziksel açıdan da mükemmel olmak ihtiyacını hissetmektedir. Fiziksel

durumuyla barışçı bir yaklaşımı bulunan kişiler psikolojik bakımdan da kendini iyi hissetmektedirler. Egzersizin bireylerin fiziksel, psikolojik ve fizyolojik gelişimleri açısından son derece önemli etkileri vardır. Düzenli bir biçimde yapılan egzersizler bireylerin paylaşım, sosyalleşme gibi özelliklerinin gelişimine de katkı sağlar. Bu açıdan fiziksel etkinliklerde yer alan kişilerin etkileşim ve iletişimi kaçınılmaz duruma gelmiştir.¹³ Bütün bu etkilerinin yanında sportif rekreasyonel etkinliklerde kişilerin toplumda kabul edilmek, sosyalleşmenin yanı sıra toplumda statü kazanmak yönünde önemli etkisinin bulunduğu belirtilmektedir.¹⁴ Fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği yaşayan kişilerin görünüşlerinden memnun olmadığı ve kaygı yaşayacakları düşünülmektedir. Fiziki görünüşlerini ideal duruma yaklaştırma veya belli bir form düzeyinde tutmak için yaşadıkları kaygı durumlarından egzersiz yardımıyla kurtulmak için kişilerin, egzersizin sıklığını ve şiddetini ayarlamama durumlarında egzersiz bağımlısı olma durumu öngörülmektedir.¹⁵ Bu bilgiler doğrultusunda fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği ve egzersiz bağımlılığının birbiriyle ilişkilerini incelemek önem teşkil etmektedir. Mevcut araştırmada da bu iki durum arasında önemli bir ilişkinin olabileceği hipotez edilmiştir. Bu sebeple çalışmanın amacı, sağlık/fitness merkezlerine üye bireylerin egzersiz bağımlılıkları ile fiziksel görünüm mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Bu araştırma, sağlık/fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde belirlenen örneklem temel alarak eğilimleri ve tutumları betimlenen bir araştırma desendir. İlişkisel tarama modelinde iki nicel değişken arasında ilişkinin korelasyon katsayı temelinde açığa çıkarılması olarak ifade edilir. Bu araştırma modeli, grubun incelenen özellikleri arasındaki ilişkiyi herhangi bir müdahalede bulunmadan incelemeyi amaçlayan bir nicel araştırma desendir.¹⁶ Araştırma için Bitlis Eren Üniversitesi Etik İlkeleri ve Etik Kurulundan onay alınmıştır (tarih: 6 Haziran 2023, no: 2023/05-21).

KATILIMCILAR

Araştırmanın çalışma grubunu Elazığ ilinde sağlık/fitness merkezlerine giden ve yaş ortalaması $25,49 \pm 8,09$ olan toplam 580 (416 erkek, 164 kadın) gönüllü katılımcı oluşturmuştur.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmanın amacına uygun olarak “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuş olup bu formda katılımcıların cinsiyet, günlük egzersiz süresi, haftalık egzersiz gün sayısı, maddi durum, günlük beslenmelerine dikkat edip etmedikleri, dış görünüşe verdikleri önem, kilo alma kaygısı, fiziksel olarak kendilerini beğenip beğenmedikleri ile ilgili sorulara yer verilmiştir. Katılımcıların egzersiz bağımlılıklarını belirlemek için “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliklerini belirlemek için ise “Fiziksel Görünüm Mükemmeliyetçiliği Ölçeği (FGMÖ)” çalışmada kullanılmıştır.

EBÖ

Ölçek 5’li Likert tipi olup, 17 madde ile 3 alt boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek formunun derecelemesi ve puan sınırları:

Derecelendirme:

Kesinlikle katılmıyorum: 1,00

Kısmen katılmıyorum: 2,00,

Orta düzeyde katılmıyorum: 3,00

Katılıyorum: 4,00

Kesinlikle katılıyorum: 5,00

Puan sınırları:

1-17 Normal grup

18-34 Az riskli grup

35-51 Risk grubu

52-69 Bağımlı grup

70-85 Yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirildi.

Ölçek alt boyutlarından alınacak en düşük ve en yüksek puan sınırları:

Aşırı odaklanma ve duygu değişimi: 7-35 puan

Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma: 6-30 puan

Tolerans gelişimi ve tutku: 4-20 puan

EBÖ'nün geçerlilik ve güvenirlilik çalışması araştırmacılar tarafından yapılmış olup, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örnekleme yeterliliği ölçüsü değeri 0,891, Bartlett Testi 1085,010 ve (Cronbach alfa) $\alpha=0,88$ olarak belirlenmiştir.¹⁷ Mevcut araştırma için Cronbach alfa değeri 0,87 olarak hesaplanmıştır.

FGMÖ

Ölçek 5'li Likert tipi olup 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır.

Derecelendirme:

Kesinlikle katılmıyorum: 1,00

Katılmıyorum: 2,00

Kısmen katılmıyorum: 3,00

Katılıyorum: 4,00

Kesinlikle katılıyorum: 5,00

Ölçek alt boyutlarından alınacak en düşük ve en yüksek puan sınırları:

Kusurlu olma endişesi: 7-35 puan

Mükemmellik için umut: 5-25 puan

FGMÖ'nün geçerlilik ve güvenirlilik çalışması araştırmacılar tarafından yapılmış olup, KMO örnekleme yeterliliği ölçüsü değeri 0,88, Bartlett Testi 2794,45 ve ölçek alt boyutları için kusurlu alt boyutu için (Cronbach alfa) $\alpha=0,90$, mükemmellik için umut (Cronbach alfa) $\alpha=0,93$ olarak belirlenmiştir.¹⁸ Mev-

cut araştırma için Cronbach alfa değeri 0,85 olarak hesaplanmıştır.

İSTATİSTİKSEL ANALİZLER

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS 22 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Dağılımın normalliğini test etmek amacı ile histogram, arpıklık ve basıklık değeri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre ölçek puanlarına ilişkin arpıklık ve basıklık değeri -2>... <+2 aralığında olduğu belirlenmiştir (Tablo 1). Elde edilen bulgular ortalama ve standart sapma şeklinde sunulmuştur. İkili grupların karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında varyans analizi (tek yönlü varyans analizi) testi, ilişkileri belirlemede ise Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 1'de her iki ölçeğin arpıklık ve basıklık değeri -2>...<+2 değer aralığında olduğu tespit edilmiş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.¹⁹

BULGULAR

Tablo 2 incelendiğinde, cinsiyet değışkeni açısından aşırı odaklanma ve duygu değışimi, kusurlu olma endişesi ve FGMÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlılık bulunduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değışimi, EBÖ toplam, kusurlu olma endişesi ve FGMÖ toplam puanlarının günlük beslenmeye dikkat eder misiniz sorusuna göre farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Katılımcıların aşırı odaklanma ile duygu

TABLO 1: Ölçeklere ilişkin arpıklık ve basıklık değeri.

Ölçekler	$\bar{X}\pm SS$	arpıklık	Basıklık
Aşırı odaklanma ve duygu değışimi	26,54 $\pm$ 5,08	-0,781	0,709
Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	16,83 $\pm$ 4,81	0,499	0,082
Tolerans gelişimi ve tutku	12,85 $\pm$ 3,34	-0,024	-0,380
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam	56,23 $\pm$ 10,75	-0,155	0,787
Kusurlu olma endişesi	17,07 $\pm$ 6,36	0,676	0,080
Mükemmellik için umut	14,98 $\pm$ 4,91	-0,009	-0,535
Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam	32,06 $\pm$ 8,58	0,307	0,129

SS: Standart sapma.

TABLO 2: Araştırma grubunun demografik bilgilere göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Aşırı odaklanma ve toplam duygu değişimi	Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Tolerans gelişimi ve tutku	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam	Kusurlu olma endişesi	Mükemmellik için umut	Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Cinsiyet							
Erkek	26,84±4,05	16,59±4,74	15,61±2,67	56,30±10,69	16,63±6,12	14,83±4,94	31,47±8,17
Kadın	25,79±5,09	17,43±4,92	12,81±3,21	56,04±10,93	18,18±6,84	15,37±4,83	33,56±9,39
İstatistik	t=2,225 p=0,025*	t=1,916 p=0,056	t=0,172 p=0,863	t=0,256 p=0,798	t=2,644 p=0,008*	t=1,206 p=0,228	t=2,500 p=0,013*
Günlük beslenmenize dikkat eder misiniz? sorusuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması							
Evet	27,37±4,91	16,82±4,84	13,00±3,46	57,20±10,73	16,18±5,98	15,13±4,97	31,32±8,06
Hayır	25,06±5,05	16,83±4,75	12,58±3,11	54,49±10,59	18,66±6,72	14,72±4,79	33,38±9,30
İstatistik	t=2,358 p=0,000*	t=-0,021 p=0,984	t=1,448 p=0,148	t=2,934 p=0,003*	t=4,420 p=0,000*	t=0,971 p=0,332	t=2,681 p=0,008*
Dış görünüş sizin için önemli midir? sorusuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması							
Evet	26,81±4,96	16,91±4,81	13,95±3,30	56,68±10,54	17,05±6,45	15,26±4,89	32,31±8,66
Hayır	24,23±5,50	16,10±4,78	12,00±3,59	52,33±11,85	17,30±5,54	12,60±4,41	29,90±7,52
İstatistik	t=3,762 p=0,000*	t=1,244 p=0,214	t=2,099 p=0,036*	t=2,985 p=0,003*	t=-0,288 p=0,774	t=4,024 p=0,000*	t=2,066 p=0,039*
Fiziksel olarak beğenildiğinizi düşünüyor musunuz? sorusuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması							
Evet	27,00±4,97	16,73±4,67	12,87±3,30	56,62±10,34	15,32±5,25	15,10±5,02	30,42±7,67
Hayır	25,30±5,17	17,07±5,16	12,79±3,45	55,17±11,74	21,75±6,71	14,67±4,60	36,43±9,34
İstatistik	t=3,636 p=0,000*	t=-0,750 p=0,454	t=0,254 p=0,799	t=1,445 p=0,149	t=10,873 p=0,000*	t=0,946 p=0,345	t=-7,217 p=0,000*
Kilo alma düşüncesi sizi kaygılandırır mı? sorusuna göre ölçek puanlarının karşılaştırılması							
Evet	27,02±4,70	17,61±5,00	13,22±3,41	57,86±10,50	18,28±6,31	15,10±4,93	33,39±8,59
Hayır	25,90±5,49	15,78±4,32	12,36±3,18	54,04±10,71	15,45±6,07	14,82±4,89	30,27±8,25
İstatistik	t=2,582 p=0,010*	t=4,715 p=0,000*	t=3,087 p=0,002*	t=4,287 p=0,000*	t=5,441 p=0,000*	t=0,693 p=0,489	t=4,404 p=0,000*

*p<0,05; SS: Standart sapma.

değişimi, tolerans gelişimi ve tutku, EBÖ toplam, mükemmellik için umut ve FGMÖ toplam puanlarının dış görünüş sizin için önemli midir sorusuna göre farklılık arz ettiği ortaya konmuştur ($p<0,05$). Katılımcıların fiziksel olarak beğenildiğinizi düşünüyor musunuz sorusuna göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi, kusurlu olma endişesi ve FGMÖ toplam puanlarının farklılıklar gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Katılımcıların kilo alma düşüncesi sizi kaygılandırır mı sorusuna göre mükemmellik için umut ($p>0,05$), alt boyut dışında diğer tüm alt boyut ile toplam puanlar açısından anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Ayrıca hem kadınların hem de erkeklerin bağımlı grupta yer aldıkları görülmektedir.

Tablo 3'e göre maddi gelir açısından hiçbir ölçek alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı farklılık belirlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4'e göre egzersiz süresi değişkenine göre fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği açısından anlamlılık görülmezken ($p>0,05$), egzersiz bağımlılığı

konusunda ölçek toplam ile tüm alt boyutlar puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku, EBÖ toplam puanlarında en yüksek puanların 120 dk ve üzerindeki gruptan, bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise 91-120 dk egzersiz yapan gruptan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde; mükemmellik için umut alt boyutu dışında ($p>0,05$), diğer tüm alt boyut ve toplam puanlar açısından haftalık egzersiz sayısı açısından anlamlı farklılıkların bulunduğu görülmüştür ($p<0,05$). Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, EBÖ toplam ve FGMÖ toplam puanlarında en yüksek puanın 5 gün ve üzeri egzersiz yapan grupta, kusurlu olma endişesi alt boyutunda 1-2 gün egzersiz yapan grupta, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ise 3-4 gün egzersiz yapan grupta olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde; yapılan korelasyon analizi sonucuna göre kusurlu olma endişesi alt boyutu

TABLO 3: Maddi gelir değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.

Ölçekler	Maddi durum	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p değeri
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Düşük	70	25,45 $\pm$ 5,33	1,925	0,141
	Orta	478	26,71 $\pm$ 4,99		
	Yüksek	32	26,31 $\pm$ 5,68		
Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Düşük	70	17,22 $\pm$ 5,80	0,436	0,647
	Orta	478	16,74 $\pm$ 4,52		
	Yüksek	32	17,25 $\pm$ 6,49		
Tolerans gelişimi ve tutku	Düşük	70	12,85 $\pm$ 3,87	0,066	0,936
	Orta	478	12,84 $\pm$ 3,20		
	Yüksek	32	13,06 $\pm$ 4,10		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam	Düşük	70	55,54 $\pm$ 12,87	0,176	0,839
	Orta	478	56,30 $\pm$ 10,12		
	Yüksek	32	56,62 $\pm$ 14,54		
Kusurlu olma endişesi	Düşük	70	18,54 $\pm$ 6,95	2,123	0,121
	Orta	478	16,87 $\pm$ 6,23		
	Yüksek	32	16,87 $\pm$ 6,68		
Mükemmellik için umut	Düşük	70	14,48 $\pm$ 5,45	1,995	0,137
	Orta	478	15,15 $\pm$ 4,74		
	Yüksek	32	13,56 $\pm$ 5,89		
Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam	Düşük	70	33,02 $\pm$ 9,11	1,020	0,361
	Orta	478	32,02 $\pm$ 8,41		
	Yüksek	32	30,43 $\pm$ 9,76		

* $p<0,05$; SS: Standart sapma.

TABLO 4: Günlük egzersiz süresi değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.

Ölçekler	Egzersiz süresi	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p değeri	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	30-60 dk	334	26,01±5,02	5,143	0,002*	4>1,2
	61-90 dk	134	26,74±4,66			
	91-120 dk	90	27,42±5,78			
	120 ve üzeri	22	29,72±3,67			
Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	30-60 dk	334	16,47±4,70	4,088	0,007*	3>1
	61-90 dk	134	16,55±4,47			
	91-120 dk	90	18,04±5,56			
	120 ve üzeri	22	18,90±4,03			
Tolerans gelişimi ve tutku	30-60 dk	334	12,42±3,29	7,892	0,000*	4>1,2
	61-90 dk	134	12,86±3,21			
	91-120 dk	90	13,95±3,16			
	120 ve üzeri	22	14,81±3,97			
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam	30-60 dk	334	55,92±10,95	7,871	0,000*	4>1,2
	61-90 dk	134	56,16±8,85			
	91-120 dk	90	59,42±12,00			
	120 ve üzeri	22	63,45±7,18			
Kusurlu olma endişesi	30-60 dk	334	17,40±6,53	2,776	0,051	
	61-90 dk	134	15,88±5,40			
	91-120 dk	90	17,11±6,25			
	120 ve üzeri	22	19,27±8,59			
Mükemmellik için umut	30-60 dk	334	15,05±4,67	0,708	0,548	
	61-90 dk	134	15,28±5,44			
	91-120 dk	90	14,51±4,90			
	120 ve üzeri	22	14,09±5,24			
Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam	30-60 dk	334	33,45±8,77	0,969	0,407	
	61-90 dk	134	31,16±7,42			
	91-120 dk	90	31,62±8,90			
	120 ve üzeri	22	33,36±10,71			

*p<0,05; SS: Standart sapma.

ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu hariç ($p>0,05$), diğer tüm alt boyutlar arasında anlamlı ilişkinin olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Tablo dikkatlice incelendiğinde tüm bu ilişkilerin pozitif yönlü olduğu ($r: 0,125-828$) belirlenmiştir. Bu durumda hem alt boyutlar hem de EBÖ toplam puanı artışı ile FGMÖ toplam puanı artışının bir biri ile ilişkili olduğu söylenebilir.

TARTIŞMA

Günümüzde gelişen teknolojiyle birlikte bireyler giderek hareketsiz bir yaşama yönelmiş olup, bu yaşam tarzının neticesinde bireylerin fiziksel ve psikolojik açıdan sorunlar yaşamaya başladıkları bilinmektedir. Bireyler bu sorunlardan kurtulmak, daha sağlıklı bir vücuda sahip olmak için daha kolay ve rahat bir bi-

çimde egzersiz yapacakları spor merkezlerine yönelmeye başlamışlardır. Düzenli ve aynı zamanda yeteri seviyede yapılan egzersizler sağlıklı bir hayatın devamı için önemlidir, ancak aşırı yapılan egzersizlerin bireylerde bağımlılık oluşturabileceği göz ardı edilmemelidir. Bu bağımlılığın altında yatan en önemli nedenlerden biri bireylerin çevresinin etkisiyle fiziksel açıdan mükemmel görünme isteğidir. Bu noktadan hareketle araştırmada sağlık/fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılıkları ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçilikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; araştırma grubunda yer alan kadınların erkeklere göre fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Dış görünüşe önem veren ve kilo alma kaygısı

TABLO 5: Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre ölçek puanlarının karşılaştırılması.

Ölçekler	Egzersiz sayısı	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p değeri	Fark
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	1-2 gün	142	24,78±5,30	11,936	0,000	2,3>1
	3-4 gün	256	26,96±4,40			
	5 ve üzeri	182	27,32±5,49			
Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	1-2 gün	142	15,66±4,43	22,566	0,000	3>2>1
	3-4 gün	256	16,13±4,13			
	5 ve üzeri	182	18,72±5,41			
Tolerans gelişimi ve tutku	1-2 gün	142	11,88±3,22	12,682	0,000	3>2>1
	3-4 gün	256	12,77±3,11			
	5 ve üzeri	182	13,72±3,53			
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam	1-2 gün	142	52,33±10,95	20,677	0,000	3>2>1
	3-4 gün	256	55,86±9,15			
	5 ve üzeri	182	59,78±11,56			
Kusurlu olma endişesi	1-2 gün	142	18,52±6,43	10,256	0,000	1,3>2
	3-4 gün	256	15,78±5,74			
	5 ve üzeri	182	17,75±6,80			
Mükemmellik için umut	1-2 gün	142	14,18±4,26	2,597	0,075	
	3-4 gün	256	15,17±5,14			
	5 ve üzeri	182	15,25±5,01			
Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam	1-2 gün	142	32,70±8,92	3,899	0,021	3>1,2
	3-4 gün	256	30,96±7,78			
	5 ve üzeri	182	33,10±9,22			

*p<0,05; SS: Standart sapma.

TABLO 6: Korelasyon analizi.

Alt boyutlar		1	2	3	4	5	6	7
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi (1)	r	1						
	p							
Bireysel/sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (2)	r	0,409*	1					
	p	0,000						
Tolerans gelişimi ve tutku (3)	r	0,555*	0,517*	1				
	p	0,000	0,000					
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam (4)	r	0,828*	0,801*	0,805*	1			
	p	0,000	0,000	0,000				
Kusurlu olma endişesi (5)	r	0,041	0,254*	0,140*	0,176*	1		
	p	0,329	0,000	0,001	0,000			
Mükemmellik için umut (6)	r	0,153*	0,125*	0,163*	0,179*	0,144*	1	
	p	0,000	0,003	0,000	0,000	0,000		
Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Ölçeği toplam (7)	r	0,118*	0,260*	0,197*	0,233*	0,824*	0,679*	1
	p	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

*p<0,01; r: Pearson korelasyon.

yüksek olan katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği puan ortalamaları daha yüksek olduğu görülmüştür. Günlük beslenmelerine dikkat eden katılımcıların egzersiz bağımlılıkları puan ortalamaları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz yapma süresi ve sıklığı

daha fazla olan katılımcıların egzersiz bağımlılıkları ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Ekonomik durum açısından gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların egzersiz bağımlılık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu, gelir düzeyi düşük olan ka-

tılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; Özkan ve ark. yaptıkları çalışmada, katılımcıların sağlıklı mükemmeliyetçilik düzeyine sahip olduğunu, görünümle ilgili kaygı yaşamadıklarını, sağlık açısından yeterli miktarda egzersiz programlarını sürdürdüklerini belirlemişlerdir.¹⁵ McComb ve Mills yaptıkları araştırmada, görünüşleri konusunda oldukça mükemmeliyetçi olan genç kadınların kendilerini idealleştirilmiş Instagram modelleriyle karşılaştırdıktan sonra, daha düşük özgüven düzeylerine, daha fazla görünüm memnuniyetsizliğine ve kilo memnuniyetsizliğine sahip olduklarını bildirmişlerdir.²⁰ Kaya ve ark., yaptıkları çalışmada; gelir durumu, eğitim durumu, yaş, ve medeni durum katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini etkilediğini bildirmişlerdir.²¹ Abdollahi ve ark. yaptıkları çalışmada, fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliğine sahip bireylerin sosyal fizik kaygısı yaşama olasılıklarının daha yüksek olduğunu, beden-şefkat grubunda yer alan katılımcıların, aynı zamanda yüksek düzeyde fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliğine sahip olmaları durumunda, daha düşük düzeyde sosyal fiziksel kaygı yaşadıklarını belirlemişlerdir.²² Yang ve ark. yaptıkları çalışmada; fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin okul yıllarında yaşla birlikte arttığını, ancak fiziksel görünümün güçlü yanlarının yaşam üzerinde kızlarda erkeklere göre daha olumlu etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir.²³ Mevcut araştırma sonuçlarından da anlaşılabacağı üzere birçok faktör fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğini etkileyebilmektedir. Başka bir çalışmada Yalçın ve Ayhan, sportif rekreasyonel egzersizlerde yer alan kadın katılımcıların fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğiyle psikolojik iyi olma seviyelerinin öz güven düzeyleri üzerine önemli etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir.¹² Yine Yang ve Stoeber yaptıkları çalışmada, fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin genel mükemmeliyetçiliğin ötesinde düzensiz yemede önemli bir rol oynadığını belirlemişlerdir.²⁴ Özpolat ve Hazar ise yaptıkları araştırmada, spor yapma süreleri ve sosyal görünüş kaygılarıyla egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğunu ifade etmişlerdir.²⁵ Bu araştırma özellikle mevcut çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ayılğan ve ark.

yaptıkları çalışmada, katılımcıların egzersiz bağımlılık seviyelerinin artışına bağlı kas algı bozukluklarının arttığını, bu da kas algı alt boyutlarından işlevsel bozulmayla görünüş intoleransla ilgili skoru üzerine etkisinin bulunduğunu belirlemişlerdir.²⁶ Ayrıca fiziksel görünüş durumlarındaki memnuniyetsizliklerini daha fazla egzersiz yapma durumuna ve bu durumun neticesinde de egzersiz bağımlısı olmasına neden olduğunu ifade etmişlerdir. Bu durum, araştırmadan elde edilen fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve egzersize bağlanma durumu arasındaki ilişkiyi desteklemektedir. Erdoğan ve ark. yaptıkları araştırmada, katılımcıların egzersiz bağımlılıklarıyla sağlıklı yaşam becerisi davranışlarının iyi seviyede olduğunu, sağlıklı yaşam becerileriyle egzersiz bağımlılıkları arasında yüksek ve pozitif yönde ilişki olduğunu bildirmişlerdir.²⁷ Caru ve ark. yaptıkları çalışmada; sporcuların büyük çoğunluğunun semptomatik veya egzersiz bağımlılığı riski altında olduğunu, egzersiz bağımlılığı yüksek olan sporcuların daha fazla ağrı bildirdiğini belirlemişlerdir.²⁸ Kuzu ve Çiçekoğlu Öztürk ise yaptıkları çalışmada, spor yapan bireylerin büyük çoğunluğunun egzersiz bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza eğilimlerinin olduğunu, erkeklerin, üniversite düzeyinde eğitim alanların, alkol ve sigara kullananların ve spor yapma sıklıkları daha fazla olan katılımcıların egzersiz bağımlılıkları, diyet yapan bireylerin ise ortoreksiya nervoza puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Ayrıca egzersiz bağımlılık düzeyi arttıkça ortoreksiya nervoza puanlarının arttığını bildirmişlerdir.²⁹ Lichtenstein ve ark. yaptıkları çalışmada, 15 farklı spor branşında elit düzeyde yer alan sporcuların %7,6'sının egzersiz bağımlılığı riski altında olduğunu, ağrı ve yaralanmalara karşı egzersiz yapma eğiliminde olduklarını, egzersiz yapmadıklarında kendini suçlu hissetme ve ciddi yeme bozukluğu belirtileri gösterdiğini bildirmişlerdir.³⁰ Koçyiğit ve ark. yaptıkları çalışmada, sporcuların bağımlı olan grupta bulunduğunu, sporcuların yaşının, spor yılının, haftalık egzersiz yapma sıklıklarının, günlük yapılan egzersiz sürelerinin egzersiz bağımlılıklarına etkisinin olduğunu belirlemişlerdir.³¹ López ve ark. yaptıkları çalışmada; yaş, seviye ve performans ve haftada ortalama koşulan kilometre sayısı, antrenman seanslarının uzunluğu ve haftada antrenman günü sayısı

egzersiz bağımlılığı açısından risk faktörleri arasında yer aldığını ifade etmişlerdir.³² Erdogan ve Mutlu Bozkurt yaptıkları çalışmada, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile sağlıklı yaşam becerisi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkinin bulunduğunu, cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılığın olduğunu tespit etmişlerdir.³³ McNamara ve McCabe yaptıkları çalışmada, Avustralya'daki seçkin sporcuların %34,84'ü egzersiz bağımlılığı için risk altında olduğunu, bağımlı olan sporcuların daha yüksek vücut kitle indeksine sahip olduklarını, daha aşırı ve uyumsuz antrenman inançlarına sahip olduklarını belirlemişlerdir.³⁴

SONUÇ

Tüm bu sonuçlardan hareketle; mevcut çalışmada, kadınların erkeklere göre fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum kadınların fiziksel görünümüne daha fazla önem verdiğini göstermektedir. Bununla birlikte fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğinin ve egzersiz bağımlılığının birçok faktörden etkilenebileceği görülmüştür. Mesela dış görünüme önem veren ve kilo alma kaygısı yüksek olan bireylerin egzersiz bağımlılıkları ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği puan ortalamalarının daha

yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmanın en önemli bulgusunun egzersiz bağımlılığı ve fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği arasında pozitif yönlü önemli bir ilişkinin tespit edilmesi olduğu söylenebilir. Bu bulgu fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliğine sahip olan bireylerin daha yüksek egzersiz bağımlısı olma riski altında olduğunu göstermektedir. Bu sebeple egzersiz bağımlılığının zararları ve yol açabileceği olumsuz durumlar hakkında egzersiz katılımcılarının bilinçlendirilmesi önem arz etmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Bu çalışma hazırlanırken tüm yazarlar eşit katkı sağlamıştır.

KAYNAKLAR

1. Korkmaz M, Uslu T. Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Researching relationships between socialization levels, social appearance anxiety and self-esteem of individuals who doing fitness]. Spor Eğitim Dergisi. 2020;4(3):01-18. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1112375>
2. Sevilmiş A. Almanya'da fitness merkezleri için oluşturulan standartların Türkiye için uygulanabilirliğinin incelenmesi ve din normlarında fitness merkezi kalite ölçeğinin geliştirilmesi [Doktora tezi]. Konya: Selçuk Üniversitesi; 2019. (Erişim linki ve erişim tarihi eklenmelidir)
3. Kayhan RF, Kalkavan A, Terzi E. Fitness salonlarında spor yapan kişilerde egzersizden yararlanma ve değişkenler [Exercise addiction levels of individuals exercising in fitness centers and related variables]. Bağımlılık Dergisi. 2021;22(3):248-56. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1626276>
4. Aksungur A, Göktaş B, Önder ÖR, Cankul İ. Öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının değerlendirilmesi [Evaluation of students' healthy life behaviors]. Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2011;10(1):1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/653070>
5. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Ersöz Y, Işık Ö, Saraçlı S, Karagöz Ş, et al. Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi [Correlation between exercise dependence and eating attitudes and behaviors]. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2017;12(1):43-54. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/324821>
6. Kavuran K, Mutlu Bozkurt T, Dursun M. Profesyonel ve amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin karşılaştırılması [Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels]. Journal of Current Researches on Social Sciences. 2020;10(4):809-20. <https://www.jocress.com/dergi/spo202205c08a2c02cd44e79.pdf>
7. Hausenblas HA, Downs DS. Exercise dependence: a systematic review. Psychology of Sport and Exercise. 2002;3(2):89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)
8. Katra H. Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı [Exercise addiction and self-esteem in individuals exercising]. Bağımlılık Dergisi. 2021;22(4):370-8. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1639400>
9. Köse E, Bayköse N. Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki [Examination of the correlation between leisure boredom and exercise dependence]. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi. 2019;2(1):1-14. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/806766>

10. Aydemir M, Bayram Arlı N. Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik sayısı ve stres ile incelenmesi [Investigation of students' perceptions of multidimensional perfectionism with self-esteem and stress]. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2020;48:252-70. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/762151>
11. Şirin AB. Mükemmeliyetçilikle ilgili psikoeğitim programının ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve akademik başarılarına etkisi [Yüksek lisans tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2011. (Erişim linki ve erişim tarihi eklenmelidir)
12. Yalçın İ, Ayhan C. Sportif rekreasyonel etkinliklere katılan kadınlarda fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluşun öz güven üzerine etkisi [The effect of physical appearance perfectionism and psychological well-being on self-confidence in women participating in sportive recreational activities]. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2020;18(1):205-12. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/986411>
13. Aytan GK. Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri [Doktora tezi]. Ankara: Gazi Üniversitesi; 2010. Erişim tarihi: 23 Ağustos 2023. (Erişim linki eklenerek erişim tarihi güncellenmelidir)
14. Ekinci NE, Kalkavan A, Üstün ÜD, Gündüz B. Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi [Investigation of factors that may constrain participation of sportive and nonsportive recreational activities among university students]. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi. 2014;1(1):1-13. https://www.sportifbakis.com/Makaleler/1289292450_1-13.pdf
15. Özkan AM, Çekiç A, Çepikurt F. Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği, sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi [Examination of physical appearance perfectionism, social appearance anxiety and exercise addiction of exercise participants]. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences. 2023;9(1):26-37. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2721169>
16. Erdoğan E. Dijital okuryazarlık ve siber zorbalık: ortaokul öğrencilerine yönelik bir ilişkisel tarama araştırması [Digital literacy and cyberbullying: a correlational survey of secondary school students]. International Journal of Field Education. 2021;7(2):61-76. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2042620>
17. Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması [Exercise Addiction Scale (EAS): a study of validity and reliability]. Kastamonu Education Journal. 2018;26(3):865-74. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/454285>
18. Kolsallayan A, Kazak Z. fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ölçeği: türk egzersiz katılımcıları için psikometrik bir değerlendirme [The physical appearance perfectionism scale: a psychometric evaluation for Turkish exercise participants]. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences. 2021;13(2):201-8. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/490838/fiziksel-gorunus-mukemmeliyetciligi-olcegi-turk-egzersiz-katilimcilar-i-icin-psikometrik-bir-degerlendirme>
19. George D, Mallery M. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update, 10th ed. Boston: Pearson; 2010.
20. McComb SE, Mills JS. Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. Body Image. 2021;38:49-62. PMID: 33798801.
21. Kaya B, Apaydın MB, Sunay H. Plates, yoga, zumba ve yürüyüş-koşu yapan kadınların psikolojik iyi oluş halleri ve fiziksel görünüş mükemmelliği ile öz güven arasındaki ilişki. Hergüner G, Yaman Ç, Gümüşdağ H, Yücel AS, editörler. Spor ve Sosyal Bilimler Üzerine Yaklaşımlar. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları; 2021. p.244-75.
22. Abdollahi A, Prasad KDV, Abdelrasheed NSG, Alshahrani SH, Shojia SJ, Al-Awsai GRL, et al. An investigation of relationships between body compassion, social physique anxiety and physical appearance perfectionism in young people from Iran. J Eat Disord. 2023;11(1):90. PMID: 37277839; PMCID: PMC10242977.
23. Yang H, Yang Y, Xu L, Wu Q, Xu J, Weng E, et al. The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school students 9–18 years of age. Personality and Individual Differences. 2017;116:399-404. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.005>
24. Yang H, Stoerber J. The physical appearance perfectionism scale: development and preliminary validation. J Psychopathol Behav Assess. 2012;34(1):69-83. doi:10.1007/s10862-011-9260-7
25. Özpolat Z, Hazar Z. Fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ağrı ili örneği) [Social appearance anxiety, life satisfaction and exercise addiction of fitness individuals examination of levels according to various variables (example of the province of Ağrı)]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2023;4(1):8-15. <http://cuspor.cumhuriyet.edu.tr/en/download/article-file/2874892>
26. Aylılgan E, Cicioğlu Hİ, Kahya ÖS. Erkek vücut geliştirmeçilerde kas algısı bozukluğu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sivas örneği [Investigation of the relationship between muscle dysmorphia and exercise addiction in male bodybuilders: example of SİVAS]. Beden Eğitimi Spor Sağlığı ve Efor Dergisi. 2023;2(1):87-99. <https://bessedjournal.com/?mod=Iammetin&makaleadi=&makaleurl=d8d37312-4acd-4cf5-8f49-80333543433d.pdf&key=66108>
27. Erdoğan R, Tizar E, Ayhan S, Akpolat İ. Üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi [Examination of university students' exercise addiction and healthy lifestyle behaviors]. Dicle Tıp Dergisi. 2023;50(1):120-9. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3019236>
28. Caru M, Poulhais S, Gorwood P, Kern L. Exercise addiction, pain and injuries in amateur athletes. Sport Sciences for Health. 2022;18(4):1253-61. <https://pure.psu.edu/en/publications/exercise-addiction-pain-and-injuries-in-amateur-athletes>
29. Kuzu A, Çiçekoğlu Öztürk P. Spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı, ortoreksiya nervosa ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi [Determination of exercise dependence, orthorexia nervosa and its affecting factors in individuals doing sports]. Sağlık Akademisyenleri Dergisi. 2023;10(2):226-34. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2845924>
30. Lichtenstein MB, Melin AK, Szabo A, Holm L. The prevalence of exercise addiction symptoms in a sample of national level elite athletes. Front Sports Act Living. 2021;3:635418. PMID: 34179773; PMCID: PMC8222598.
31. Koçyiğit B, Pepe O, İcen İŞ. Elit bisikletçilerde egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi [Examination of exercise addiction levels in elite cyclists]. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2022;2(2):119-27. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2496409>
32. López AN, Salguero A, Molinero O, Rosado A, Márquez S. Exercise addiction in competitive amateur runners. International Journal of Mental Health and Addiction. 2021;1-17. https://www.researchgate.net/profile/Abel-Nogueira-Lopez/publication/351014336_Exercise_Addiction_in_Amateur_Runners/link/s60b740f992851cde884b0e55/Exercise-Addiction-in-Amateur-Runners.pdf
33. Erdogan R, Mutlu Bozkurt T. The effect of exercise addiction levels of physical education and sports school and sports high school students on healthy living skills. Journal of Educational Issues. 2022;8(1):205-19. doi:10.5296/jei.v8i1.19419
34. McNamara J, McCabe MP. Striving for success or addiction? Exercise dependence among elite Australian athletes. J Sports Sci. 2012;30(8):755-66. PMID: 22420455.