



Social Appearance Anxiety, Life Satisfaction and Exercise Addiction of Fitness Individuals Examination of Levels According to Various Variables (Example of the Province of Ağrı)

Zehra Özpolat^{1,a}

Zekihan Hazar^{2,b}

¹Kurum bilgisi yok, Türkiye

²Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

Research Article

History

Received: 05/01/2023

Accepted: 16/06/2023

ABSTRACT

This research was carried out to examine the social appearance anxiety, life satisfaction and exercise addiction levels of fitness individuals according to various variables. Study; It was designed in a quantitative research model and a scanning design was used. The universe of the research; The fitness centers located in the province of Ağrı constitute the sample, and the sample consists of 186 participants who are doing sports in Ağrı İbrahim Çeçen University Fitness Center according to the convenience sampling method. As data collection tools; Exercise Addiction Scale, Social Appearance Anxiety Scale and Life Satisfaction Scales were used. SPSS statistical program was used in the evaluation of the data. Descriptive statistics were made on the obtained data. According to the results obtained, t-test, one of the parametric tests, was applied for hypothesis tests. Pearson Correlation analyzes were performed for inferential statistics. As a result; It was seen that the relationship between exercise addiction of the participants, their duration of doing sports and their social appearance concerns were positive and statistically significant. In the analysis of variables such as gender, having an athlete's license and life satisfaction, which were discussed within the scope of the research, no statistically significant difference and relationship could be detected.

Keywords: Exercise, addiction, anxiety, life satisfaction

Fitness Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli Örneği)

Süreç

Geliş: 01/05/2023

Kabul: 16/06/2023

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

Öz

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma; nicel araştırma modelinde tasarlanmış olup, tarama deseni kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini; Ağrı ilinde yer alan fitness merkezleri oluşturmaktadır, örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemine göre Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Fitness merkezinde spor yapmakta olan 186 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak; Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Yaşam Tatmini Ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hipotez testleri için parametrik testlerden t- testi uygulanmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Sonuç olarak; katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma süreleri ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Araştırma kapsamında ele alınan cinsiyet, sporcu lisansına sahip olma ve yaşam tatmini gibi değişkenlere yönelik yapılan analizlerde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ve ilişki tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, kaygı, yaşam tatmini

Giriş

Sosyal bir varlık olan insanın yaşadığı çevrede diğer insanlar tarafından kabul görmesi ve beğenilmesi toplumsal yaşama uyum sağlamada önemli bir faktördür. Bu sosyal kabul ve uyum sürecini etkileyen birçok faktör olmakla birlikte (kültürel özellikler, ekonomik koşullar, bireysel özellikler vb.) bireylerin sahip olduğu bedensel özellikler bunların başında gelmektedir. Yani dış görünüş bireyler arası ilişkide ilk izlenim

noktasında oldukça önemlidir. Bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişki ve iletişim sürecinde belli değer ve yargıların oluşmasında kendi görüntülerinin diğer insanlar üzerinde yaratmış olduğu etki oldukça önemlidir ve ilk izlenim yaratmada sahip olduğu en önemli araç bedenidir (Pekdağ ve Coşkun, 2010; Barış, 2014; Şahin, Barut, Ersanli ve Kumcağız, 2014; Seki ve Dilmaç, 2015).

Mülazımoğlu Ballı, Erturan İlker ve Arslan' a göre (2014), her insanın kendi fiziki yapıları hakkında düşünceleri vardır. Bazı bireyler ise başkalarının kendi görünüşleri hakkındaki düşüncelerinden kaygı duyarlar. İnsanlar hareketleri ile başkaları üzerinde olumlu izlenim bırakmak için eyleme geçtiklerinde eğer bu konuda başarısız olurlarsa hayal kırıklığına uğrayabilirler. Yüceant' a göre (2013), sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel görünümünden daha çok kendi bedenleriyle ilgili düşüncelerini içeren bir kavramdır. Sosyal görünüş kaygısı sosyal kaygı bağlamında ele alınmalıdır. Sosyal görünüş kaygısı bireyin kendi vücudunu değerlendirmesi olarak kabul edilebilir. Çınar ve Keskin (2015) sosyal görünüş kaygısını, bireylerin başkalarının kendi bedenleri hakkındaki fikirleri karşısında hissettikleri tepki olarak tanımlamıştır. Amil ve Bozgeyikli' e göre (2015) ise, sosyal görünüş kaygısı bireyin kendi genel görünümüne yönelik görüşlerini ifade etmektedir.

İsmail' e göre (2018), bireylerin görünüşleriyle ilgili duydukları kaygı, öz saygının azalmasıyla birlikte yaşam tatmininde de azalmaya neden olabilmektedir. Özer ve Karabulut yaşam doyumunu (2003), bireyin ne istediği ile sahip olduklarının karşılaştırılması sonucunda elde ettiği tatmin durumudur şeklinde ifade etmektedir. Yaşam doyumu, kişinin isteklerinin gerçeklerle karşılaştırılması ile oluşan sonucu ifade eder. Yaşam doyumu sadece belirli bir konuya yönelik değil, genel olarak tüm yaşamdaki doyumu içerir. Bireyin hedeflerine ulaşmadaki bilişsel fikirlerinin bir ürünüdür (Yiğit, Dilmaç ve Deniz, 2011) ve şuan ki hayatını ne seviyede sevdiği, ne derecede başarılı ve mutlu olduğu ile ilgilidir. Özer ve Karabulut' a göre (2003), yaşam tatmini ile yaşanan hayatın ne kadar tatmin edici olduğu anlaşılmalı çalışılır. Özdevecioğlu' na göre (2003), yaşam tatminini etkileyen unsurlar: günlük yaşantıdan mutlu olma, hayatı anlamlı bulmak, hedeflerine ulaşmada uyum, olumlu bireysel kimlik, bireyin bedeni hakkında kendisini iyi hissetmesi, meslek hayatından memnunluk düzeyi, sosyal yaşantısından memnuniyet ve ekonomik güvenlik olarak sıralanmıştır.

Doğan' a göre (2010), olumsuz beden imajı, kişinin

genel olarak bedenine ilişkin olumsuz fikir ve hislerini, başkalarına göre kendisini oldukça az çekici bulmasını, vücuduyla ilgili rahatsız olmasını ve vücudundan utanmasını ifade eder. Olumlu beden imajına sahip olan kişiler görünüşlerinin kendilerinin kişilik, karakter ve değerlerini var eden olgu olmadığına inanırlar ve bu doğrultuda yemek, kilo takibi gibi konulara olması gerektiğinden daha fazla zaman harcamazlar.

Korkmaz ve Mansur' a göre (2018), olumsuz beden imajına sahip kişilerin dış görünüşleri sebebiyle yeni kişiler ile tanışmaktan ve sosyal ortamlara girmekten çekindikleri, kendilerini göstermek istemedikleri ve genelde evde vakit geçirmeyi tercih ettikleri bilinmektedir. Kişilerin daha iyi görünen bir bedene sahip olma istekleri onları sağlıklı beslenme, spor yapma ve diyet planı hazırlama gibi konulara yönelmelerini sağlamaktadır. Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu' na göre (2018), kişinin bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan sağlıklı olabilmeleri için gerekli olan egzersizin çok fazla düzeyde ve bilinçsiz olarak yapılması, fayda yerine bağımlılık gibi olumlu olmayan sonuçlar doğurabilmektedir. Tekkurşun-Demir ve Türkeli' e göre (2019), egzersiz olumsuz taraflarını belirtirken dikkat edilmesi gereken önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı, egzersizin görünmeyen yüzü olarak ifade edilebilecek, insanın sağlığını bozabilecek bir tür hastalıktır. Egzersiz Bağımlılığı ölçütleri DSM-IV'in madde bağımlılığı ölçütlerine uygun olarak, sıralananlardan 3 ya da daha fazla özelliği açıkça gösteren, klinik olarak belirgin bozukluk ve sıkıntıya yol açan çok boyutlu bozulmuş egzersiz davranış modeli olarak uygulanır ve ölçülür (Vardar, 2012). Tekkurşun-Demir ve Türkeli' e göre (2019), egzersiz bağımlısı olan kişiler egzersiz yapmayı bırakmakta zorlanmaları, her gün daha fazla egzersiz yapmak istemeleri, egzersiz yapmamaları durumunda kaygı/gerginlik yaşamaları, planlanandan daha fazla süre egzersiz yapmaları, egzersize çok fazla zaman ayırmaları, egzersizi sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi belirtiler ile tanınırlar. Şahin vd. (2014), bireylerin kendi fiziki algıları kadar başkalarının da beden imgeleri hakkında nasıl düşündükleri önemlidir. Çepikkurt ve Coşkun' a göre (2010), başka bireyler üzerinde olumlu izlenim bırakmak isteyen kişiler, tavırlarını dahi buna göre düzenlemektedirler.

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan literatür taramasında yurt içinde egzersiz bağımlılığı, yaşam tatmini ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili birçok araştırma olduğu görülmüştür (Yetim, 1991; Özer ve Karabulut, 2003; Kundakçı, 2005; Keser, 2005; Eren Gümü, 2010; Çağlar, Dinçyürek ve Arsan, 2012; Bingöl, 2015; İsmail, 2018; Işık, Çiçek ve Karataş, 2019; Eravşar, 2020). Ancak bu kavramların birlikte ele alındığı bir araştırmanın bulunmadığı görülmüştür. Bu açıdan yapılan çalışmanın ilgili literatürde katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırmada genel araştırma modellerinden birisi olan nicel araştırma modeli benimsenerek bu kapsamda ilişki tarama deseni kullanılmıştır. Çalışmanın etik kurallara uygunluğu Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının 01.06.2022 tarih ve E.42371 sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Evren ve Örneklem

Evren, araştırmada toplanacak verilerin analizi elde edilecek sonuçların geçerli olacağı, yorumlanacağı grup olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk vd., 2016). Bu kapsamda araştırmanın evrenini; Ağrı ilinde yer alan fitness merkezleri oluşturmaktadır. Örneklem (sample) belli bir evrenden, belli kurallara göre seçilmiş ve seçileceği evreni temsil yeterliği kabul edilen küçük kümedir (Karasar, 2000). Araştırmanın örneklemini kolayda örnekleme yöntemine göre Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Fitness merkezinde spor yapmakta olan 186 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Araştırmada veri toplama aracı dört bölümden oluşmakta ve bu bölümlerde kişisel bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Yaşam Tatmini Ölçeği yer almaktadır. Ölçeklerin kullanım izni için mail yolu ile gerekli izin başvuruları yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada kullanılacak demografik özellikleri belirlemek için cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma-yapmama durumu, spor yapma süresi gibi değişkenler ele alınmıştır.

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ). Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 16 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipindedir. "Ölçekten alınan puanların yüksek olması kaygı düzeyinin yüksel olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin 1. maddesi olumsuz maddedir ve ters

kodlanmıştır. Bu araştırma özelinde ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha=,932$ olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Tatmini Ölçeği. Diener vd. (1985) tarafından geliştirilen yaşam tatmini ölçeği Türkçe'ye Bekmezci ve Mert (2013) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmakta ve 7' li likert tipindedir. Bu araştırma özelinde ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek "aşırı odaklanma ve duygu değişimi", "bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma", "tolerans gelişimi ve tutku" olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta, ölçekte ters madde içermemekte ve 5'li likert tipindedir. Bu araştırma özelinde Cronbach Alfa değerleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda ,78; bireysel- sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda ,75; tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ,79 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama işlemi anket formları ile fitness merkezinde yüz yüze olarak yapılmıştır. Anketler araştırmacılar tarafından dağıtılırken etik ilkeler çerçevesinde gerekli açıklamalar hem yazılı hem de sözlü olarak bildirilmiştir. Ayrıca katılımcılara araştırmanın amaçları açıklanacak ve gönüllülük esasına vurgu yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde SPSS istatistik programından yararlanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikler olan yüzde, aritmetik ortalama, maksimum ve minimum değerleri incelenmiştir. Verilerin dağılımının normallik yapısı için skewnes-kurtosis analizleri yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre hipotez testleri için parametrik testlerden t- testi uygulanmıştır. Çıkarımsal istatistikler için Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olup Olmama ve Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		N	%	
Cinsiyet	Kadın	59	31,7	
	Erkek	127	68,3	
	Total	186	100	
Sporcu Lisansı	Var	83	44,6	
	Yok	103	55,4	
	Total	186	100,0	
		Min	\bar{x}	Max
Spor yapma süresi		1,00	4,63	20

($p<0.05$)

Tablo 1 incelendiğinde; katılımcıların %31,7' sinin kadın, %68,3 'ünün erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %44,6' sının sporcu lisansına sahip olduğu, %55,4'ünün ise sporcu lisansına sahip olmadığı

görülmektedir. Katılımcıların spor yapma süreleri maksimum 20 yıl, minimum 1 yıl olduğu, katılımcıların ortalama spor yapma süresinin de 4,63 yıl olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Ölçek Puanlarına Göre Dağılımı

	Ölçekler	N	\bar{x}	Min	Max
EBÖ	Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	186	18,56	5,00	34,00
	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	186	32,84	16,00	86,00
	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	186	55,95	23,00	95,00
	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	186	26,22	9	35
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	186	16,49	6	48
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	186	13,24	4	54

(p<0.05)

Tablo 2 incelendiğinde; katılımcıların yaşam tatmini ölçeği toplam puanının ortalaması 18,56, maksimum 34,00 ve minimum 5,00 olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ölçeği toplam puanının ortalaması 32,84, maksimum 86,00 ve

minimum 16,00 olduğu görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanının ortalaması 55,95, maksimum 95,00 ve minimum 23,00 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre t- Testi Analizi

Ölçekler	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	t	p
Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Kadın	59	19,25	6,25	,976	,331
	Erkek	127	18,24	7,20		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Kadın	59	30,47	17,30	-1,343	,183
	Erkek	127	33,95	14,40		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Kadın	59	55,11	9,43	-,752	,453
	Erkek	127	56,34	12,11		
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	59	26,49	4,37	,531	,596
	Erkek	127	26,09	5,46		
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	59	16,00	5,14	-,842	,401
	Erkek	127	16,72	6,07		
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	59	12,62	3,72	-1,354	,178
	Erkek	127	13,52	5,13		

(p<0.05)

Tablo 3 incelendiğinde; katılımcıların bütün puan türlerinde cinsiyet değişkene göre istatistiksel olarak

anlamli bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir

Tablo 4. Katılımcıların Sporcu Lisansına Sahip Olup Olmama Değişkenine Göre t- Testi Analizi

Ölçekler	Sporcu Lisansı	N	\bar{x}	Standart sapma	t	P
Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Var	83	18,62	7,13	,109	,913
	Yok	103	18,51	6,76		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Var	83	32,08	15,90	-,603	,547
	Yok	103	33,46	15,06		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Var	83	57,25	11,91	1,389	,167
	Yok	103	54,91	10,77		
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Var	83	26,91	4,79	1,685	,094
	Yok	103	25,66	5,35		
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Var	83	17,16	6,06	1,414	,159
	Yok	103	15,95	5,54		
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	Var	83	13,16	3,91	-,195	,846
	Yok	103	13,30	5,32		

(p<0.05)

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların ölçek puanlarını istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam
Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	1		
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	-0,58	1	
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	,032	,167*	1
EBÖ Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0,46	-,125	
EBÖ Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0,16	,273**	
EBÖ Tolerans Gelişimi ve Tutku	,008	,201**	

(p<0.05)

Tablo 5 incelendiğinde; katılımcıların yaşam tatmini toplam puanları ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz

bağımlılığı ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar incelendiğinde egzersiz bağımlılığın bütün alt boyutları ile yaşam tatmini ölçeği toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Spor Yapma Süresi Değişkenine Göre Yaşam Tatmini Toplam, Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puanlarına İlişkin Pearson Korelasyon Analizi

Değişkenler	Yaşam Tatmini Ölçeği Toplam	Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Toplam	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Spor Yapma Süresi
Spor Yapma Süresi	0,26	-,057	,205**	1

(p<0.05)

Tablo 6 incelendiğinde; katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ve egzersiz bağımlılıkları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ilişki olduğu, spor yapma süresi değişkenine ile sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür. Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ile yaşam tatminleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

ortalamalarının kadın katılımcılardan daha yüksek çıkması dikkat çekici bir sonuçtur. Bununla birlikte istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmamasının temel nedeninin ise her iki grubun da halihazırda yapmış oldukları fitness sporunun bedensel görünümüne yönelik beklentilerini karşılayacak düzeyde etki etmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatür bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Pekdağ ve Coşkun (2010) ile Telli ve Ünal'ın (2016), yapmış oldukları araştırmalarda kadın ve erkek bireyler arasında sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur. Literatürde bu araştırmanın aksi yönünde bulgulara ulaşılmış olan araştırmalar da yer almaktadır. Bilbek ve Yılmaz'ın (2014), yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Tartışma

Bu araştırma, fitness yapan bireylerin sosyal görünüş kaygısı, yaşam tatmini ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Tablo 2. İncelendiğinde, katılımcıların yaşam tatmini düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeylerinin yüksek, sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ise düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 3. İncelendiğinde, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamakla birlikte erkek katılımcıların puan

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının temel nedeni olarak, günümüz dünyasında değişen kültürle birlikte kadınların da bütün sosyal yaşam alanlarında olduğu gibi sporda da erkek bireyler kadar aktif bir şekilde yer

alması ve dolayısıyla her iki grubun da benzer düzeylerde egzersiz yapmalarından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde Demirel ve Cicioğlu (2020), yapmış oldukları bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşmış ve egzersiz bağımlılığında cinsiyet değişkeninin önemli bir faktör olmadığını ifade etmişlerdir. Literatürde bu sonucu destekler nitelikte cinsiyete göre, egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık bulmayan araştırmalar yer almaktadır. Vardar, Toksöz ve Süt' ün (2012), egzersiz bağımlılığını psikopatolojik özelliklere göre incelediği araştırmada egzersiz bağımlılığı toplam puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Aynı şekilde Yeltepe' nin (2005), egzersiz bağımlılığının tanınması gibi unsurları incelediği araştırmada egzersiz bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonuçlarının aksi yönde bulgulara ulaşıldığı da görülmektedir. Tekkurşun- Demir ve Türkeli (2019), çalışmalarında erkek katılımcıların bağımlılık düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam tatmini düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının temel nedeninin, benzer sosyoekonomik koşullara sahip bireyler olmasından ve dolayısıyla bireysel ve sosyal yaşam memnuniyetlerinin benzer olmasından kaynaklı olabileceği söylenebilir. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulguları destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Hampton ve Marshall (2000) araştırmalarında yaşam tatmin düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit edilmiştir. Vatansever, Ölçücü, Özcan ve Çelik (2015) ile Elçi, Doğan ve Gürbüz' ün (2019), yapmış oldukları araştırmalarda katılımcıların yaşam tatmini düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bununla birlikte bazı çalışmalar incelendiğinde ise yaşam tatmininin kadınların lehine farklılaştığı belirtilmiştir. Buna Aydın' ın (2011), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma ve Gülaçtı, Gür ve Çiftçi' nin (2017), öğretmen adaylarının katılımı ile yapmış olduğu araştırma da örnek olarak gösterilebilir. Balcı ve Koçak (2017) ile Erdem ve Ergüney' in (2005), yapmış oldukları araştırmalarda görüldüğü gibi erkeklerin daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların bütün puan türlerinde sporcu lisansına sahip olup olmama değişkene göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olmamasının temel nedeni olarak her iki

grubun da halihazırda aktif olarak fitness yapması ve dolayısıyla egzersize aktif olarak katılım noktasında benzer durumda olmalarından kaynaklanabilir. Hazar ve Koç' un (2020), bedensel engelli sedanter ve sporcu bireylere yönelik yapmış oldukları bir araştırmada spor yapan ve lisanslı sporcuların yaşam tatmini düzeylerinin spor yapmayan ve lisanslı olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erman' ın (2017), yaptığı araştırma sonuçlarına göre de spor

yapmayan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin spor yapan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Vatansever' in (2017), yaptığı bir araştırma sonucuna göre de lisanslı spor yapan ergen bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin yapmayanlara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Katılımcıların yaşam tatmini toplam puanları ile sosyal görünüş kaygısı toplam puanları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu, egzersiz bağımlılığı toplam puanı ile pozitif yönlü bir ilişki olduğu ancak bu ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı toplam puanları ile egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile egzersiz bağımlılık puanları arasındaki korelasyonun pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı çıkmasının temel nedeni olarak, bireylerin kendi bedenlerine ilişkin algılarının aynı zamanda sosyal ilişkilerini de şekillendirmesinden kaynaklandığı söylenebilir. Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının yüksek olması beraberinde bu kaygılarını azaltacak veya ortadan kaldıracak birtakım çözüm yollarına baş vurmalarını gerekli hale getirmektedir ve bu problem durumuyla baş edebilmenin yegane yollarından birisinin de egzersiz olduğu düşünüldüğünde elde edilen istatistiksel sonucun doğal olduğu söylenebilir. Bahçivan' ın (2020), fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyumları üzerine yapmış olduğu bir araştırmada, haftada 1- 3 kez egzersiz yapanların puan ortalamalarının haftada 4-6 kez egzersiz yapanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Tabuk' un (2009), yapmış olduğu bir araştırmada, profesyonel sporculuk süresi ile yaşam doyum düzeyleri arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Çolakoğlu ve Başaran' ın (2018), yapmış oldukları bir araştırmada, spor yapmayan ve 1 yıldır spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin, diğer yıl gruplarına göre daha yüksek olduğunu bulunmuştur.

Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ve egzersiz bağımlılıkları arasında korelasyonel olarak doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu, spor yapma süresi değişkeni ile sosyal görünüş kaygıları arasında ise ters yönlü ancak istatistiksel olarak anlamlı olmayan bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların spor yapma süresi değişkeni ile yaşam tatminleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı görülmektedir. Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma süreleri arasında doğrusal yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki çıkmasının temel nedeni olarak, egzersiz bağımlılığının gelişmesinde "tölerans gelişimi" olarak ifade edilen "davranış süresi ve sıklığındaki artış" gösterilebilir. Bireyin herhangi bir davranışa bağımlılık geliştirmesinde temel etkenlerden birisinin de o davranışa yönelimin süre ve sıklığı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu durum hem bağımlılığa giden süreçte önemli bit etken iken aynı zamanda bağımlılığın

bir sonucu olarak da kabul edilmektedir. Literatür incelendiğinde, İlbak ve Altun' nun (2020), yapmış oldukları bir araştırmada egzersiz süresi ile bağımlılık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay (2011), Cicioğlu, Tekkurşun-Demir, Bulğay ve Çetin (2019), Arslanoğlu vd., (2021)' nun yapmış oldukları araştırmaların ortak sonucu olarak, bireylerin egzersize katılım süreleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hazar ve Şenbakar (2020), yapmış oldukları çalışmada, bireylerin spora katılım yılı arttıkça yaşam tatmini düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Sonuç olarak; katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor yapma süreleri ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkilerin pozitif yönlü ve anlamlı çıkmış olması, egzersiz bağımlılığına giden yolda sosyal görünüş kaygısının ve spor yapma süresinin önemli birer faktör olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bağımsız değişkenler temelinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmamasının temel nedeni olarak araştırma grubunun homojen yapıdaki bireylerden oluşması gösterilebilir. Ayrıca araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan bireylerin sayısının daha fazla olması ve heterojen bir gruptan oluşması araştırma sonuçlarında farklılık yaratabilirdi ve bu durum araştırmanın temel sınırlılığı olup sonraki dönemlerde yapılacak benzer araştırmalarda bu sınırlılığın dikkate alınması önerilebilir.

Kaynaklar

- Arslanoğlu C., Acar K., Mor A., Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aydiner, B, B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu Ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Bahçivan, O. (2020). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları, Yaşam Doyumları Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, T.C Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Balci, Ş., Koçak, M, C. (2017). Sosyal Medya Kullanımı İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. 1. Uluslararası İletişimde Yeni Yönelimler Konferansı, İstanbul.
- Barış, G. (2014). Bir Proje Olarak Beden, The Brand Age, s. 30-33.
- Bavlı Ö., Kozanoğlu M., Doğanay A. (2011). Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. T.C Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 13(2), 150-153.
- Bekmezci, M., Mert, İ, S. (2018). Yaşam Tatmini Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Toros Üniversitesi İİSBF Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (8).
- Bilbek, M., Yılmaz, C, Y. (2014). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spormetre Dergisi*, 12(2), 105-112.
- Bingöl, E. (2015). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Büyükköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., Arsan, N. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygılarının Analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 106-116.
- Çepikkurt, F., Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1(17),120.
- Çınar, H., Keskin, N. (2015). Öğrencilerin Sosyal Görünüş Kaygısının Öğrenim Yeri Tercihlerine Etkisi. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 14, 457-465.
- Çolakoğlu, M., Başaran, Z. (2018). Üniversiteye Hazırlanan Öğrencilerde Sosyal Görünüş Kaygısının Spor Yapan ve Yapmayan Açısından İncelenmesi. E R P A International Congresses on Education, Istanbul / Turkey 28 June -1 July 2018 455-460.
- Demir, G. T., Türkeli A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirel, H, G., Cicioğlu H. İ. (2020) . Üst Düzey Sporcuların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242- 254.
- Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'nin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)* 39, 151-159.
- Elçi, G., Doğan, M., Gürbüz, B (2019). Bireylerin Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(3), 93–106.
- Eraşar, H (2020). Rekreasyonun Psikolojik İyilik Ve Yaşam Tatminine Etkisi. Ankara: İksad Yayınevi.
- Erdem, N., Ergüney, S. (2005), Koroner Arter Hastalarında Yaşam Kalitesinin Ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 8(3), 1-9.
- Eren Gümüş, A. (2010). Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi Sosyal Kaygı İle Başa Çıkma. Ankara: Nobel Yayınları.
- Erman, M, S. (2017). Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygı ve Sosyal Görünüş Kaygı

- Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Gülaçtı, F., Gür, R., Çiftçi, Z. (2017). Öğretmen Adaylarının Özgeçmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi. Pegem Atif İndeksi, 473-484.
- Hampton, N, Z., Marshall, A. (2000). Culture, Gender, Self-Efficacy And Life Satisfaction: A Comparison Between Americans And Chinese People With Spinal Cord Injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-28.
- Hazar, K., Senbakar, K. (2020). The Relationship between Exercise Addiction and Satisfaction with Life in Physical Education and Sport Department Students. *Asian Journal of Education and Training*, 6(1), 12-17.
- Hazar, K., Koç, A, F. (2020). Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541- 554.
- Işık, M., Çiçek, B., Karakaş, Y. E. (2019). Sosyal Sermaye Üniversite Yaşamından Tatmini Nasıl Etkiler. Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Kongresi, 608-618, Şırnak.
- İlbak, İ., Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. T.C Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 11-19.
- İsmail, M. (2018). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Cinsel Benlik Şeması ve Sosyal Görünüş Kaygısı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2000). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler, 10.
- Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser, A. (2005). "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama". *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-95.
- Korkmaz, S., Mansur, F. (2018). Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Beden Suçluluğunun Diyet Planlarına Etkisini Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (Asead)*, 5(3), 21-34.
- Mülazımoğlu Ballı, Ö., Erturan İlker, G., Arslan, Y. (2014). Achievement Goals in Turkish High School PE Setting: The Predicting Role of Social Physique Anxiety. *International Journal of Educational Research*, 67, 30-39.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 1, 90-97.
- Özer, M., Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*. 6(2), 72- 74.
- Pekdağ, F., Coşkun, F. (2010). Üniversiteli Dansçıların Sosyal Fizik Kaygı Ve Beden İmgesinden Hoşnut Olma Düzeyleri. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 1,17-24.
- Seki, T., Dilmaç, B. (2015). Ergenlerin Sahip Oldukları Değerler ile Öznel İyi Oluş ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler: Bir Model Önerisi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179), 57-67.
- Şahin, E., Barut, Y., Ersanlı, E., Kumcağız, H. (2014). Self-esteem and Social Appearance Anxiety: An Investigation of Secondary School Students [Benlik Saygısı ve Sosyal Görünüş Kaygısı: Ortaokul Öğrencilerinin İncelenmesi]. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 4(3), 152–159.
- Tabuk, M, E. (2009). Elit Sporcularda İş-Aile Çatışması Ve Yaşam Tatmini İlişkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tekkurşun Demir, G., Hazar, Z., Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865- 874.
- Tekkurşun-Demir, G., Türkeli A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Telli, E., Ünal, Z. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Sosyal Görünüş Kaygısı: Bir Alan Araştırması. T.C. Mehmet Akif Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(15), 134-146.
- Vardar, E (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., Süt, N. (2012). Egzersiz Bağımlılığı Ve Psikopatolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Vatanserver, S. (2017). Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, T.C İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vatanserver, Ş., Ölçücü, B., Özcan G., Çelik, A. (2015). Orta Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *The Journal of International Education Science*, 2(2), 63-73.
- Yeltepe, H. (2005). Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması. Yüksek Lisans Tezi, T.C Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu Açısından Yaşam Doyumu. Yayımlanmamış Doktora Tezi, T.C Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, M, E. (2011). "İş ve Yaşam Doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü Alan Araştırması". *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yüceant, M. (2013). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Sosyal Görünüş Kaygılarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, T.C Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.