

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERDE TEMEL
PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI**

FETULLAH KAŞKA
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Çağatay DERECELİ

AYDIN-2022

KABUL VE ONAY

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda her konuda desteğini, ilgisini, yardımını ve hoşgörüsünü esirgemeyen kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Öğretim Üyesi Çağatay DERECELİ'ye çok teşekkür ederim.

Karşılaşılan her sorun karşısında ve her konuda yardımlarını ve desteğini esirgemeyen Anabilim Dalı öğretim üyelerinden kıymetli hocalarım Doç. Dr. Reşat KARTAL'a, Doç. Dr. Yasin YILDIZ'a, Doç.Dr. Murat ÖZMADEN'e teşekkürü borç bilirim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için eşim Sibel KAŞKA'ya, oyun oynamak istediğinde babacığım tez var deyip beni anlayan biricik oğlum Mert KAŞKA'ya ayrıca teşekkür ederim.

Tez çalışmamın her aşamasında sorduğum herşeyi gece gündüz demeden cevaplayan ve elinden ne gelirse fazlasını hesapsızca yapan kıymetli arkadaşım Doktora Öğrencisi Gökhan DOKUZOğLU'na sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Fitness.....	3
2.1.1. Fitnessin Bireye Faydaları	4
2.2. Egzersiz	5
2.2.1. Egzersizin Yararları.....	5
2.3. Bağımlılık	6
2.3.1. Bağımlılık Türleri	6
2.3.1.1. Madde Bağımlılığı.....	6
2.3.1.2. Davranışsal Bağımlılık	7
2.3.1.3. Kumar Bağımlılığı.....	7
2.3.1.4. İnternet Bağımlılığı	8
2.3.1.5. Egzersiz Bağımlılığı	8
2.3.2. Egzersiz bağımlılığı Ölçümleri.....	9
2.3.2.1. Tek Boyutlu Ölçümler.....	9
2.3.2.2. Çok Boyutlu Ölçümler.....	10

2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri	11
2.3.4. Egzersiz Bağımlılığının Diğer Değişkenlerle İlişkisi	12
2.3.4.1. Cinsiyet.....	12
2.3.4.2. Kişilik	12
2.3.4.3. Psikolojik Etmenler	13
2.3.4.4. Sosyal Etmenler.....	13
2.3.4.5. Yaş ve Katılım Yılı.....	13
2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar	14
2.4.1. Temel İhtiyaçlar ile İlgili Kuramlar.....	16
2.4.1.1. Murray’ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı	16
2.4.1.2. Maslow’un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı	17
2.4.1.3. Öz Belirleme Kuramı.....	19
2.4.1.3.1. Özerklik İhtiyacı	19
2.4.1.3.2. Yeterlik İhtiyacı.....	20
2.4.1.3.3. İlişki İhtiyacı.....	21
2.4.2. Bireyi Spora Yönlendiren İhtiyaçlar.....	21
2.4.2.1. Biyolojik İhtiyaçlar.....	21
2.4.2.2. Sosyal İhtiyaçlar	22
2.4.2.3. Psikolojik İhtiyaçlar.....	23
3. YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Araştırmanın Örneklemi	25
3.3. Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri	26
3.4. Araştırmanın Dışlama Kriterleri.....	26
3.5. Veri Toplama Formları.....	26
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	26

3.5.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ):.....	27
3.5.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği:	27
3.6. Araştırmanın Etik Yönü	28
3.7. İstatistiksel Değerlendirme	28
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	46
KAYNAKLAR.....	54
BİLİMSEL ETİK BEYANI	64

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

EBÖ	: EGZERSİZ Bağımlılığı Ölçeği.
ETPİÖ	: Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği.
P	: Anlamlılık Değeri.
X	: Aritmetik Ortalama.
Ss	: Standart Sapma.
R2	: Düzenlenmiş Regrasyon Analizi.
N	: Kişi Sayısı.
F	: Frekans Değeri.
%	: Yüzdeler Dilim.

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Demografik Değişkenler.	29
Tablo 2. Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler.	30
Tablo 4. Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 5. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığında Aşırı Odaklanma Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	32
Tablo 6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığında Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	33
Tablo 7. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığında Tolerans Gelişimi ve Tutku Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	34
Tablo 8. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.....	35
Tablo 9. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	36
Tablo 10. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Yaş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.	37
Tablo 11. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Medeni Durum Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	38
Tablo 12. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Meslek Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.	39
Tablo 13. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.....	40
Tablo 14. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Spor Geçmiş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.....	41

Tablo 15. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.	43
Tablo 16. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.	44

ÖZET

FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Kaşka F. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2022.

Bu araştırma fitness egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığının İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın verileri katılımcılara yüz yüze ulaştırılmış ve katılımında gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 376 kişiye ulaşılmış ve eksiklik ya da hata görülen 17 anket formu analizden çıkartılmıştır. Analiz için 359 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Veri toplama aracı olarak, Tekkurşun Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Vlachopoulos ve Michailidou tarafından (2006) tarafından geliştirilen Vlachopoulos, Aşçı, Ersöz, Cutre, Murcia ve Moutao (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır.

Veriler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında ve 0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaş, cinsiyet; haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, haftalık egzersiz yapma sıklığı, spor geçmişi, meslek gibi kişisel bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği ve parametrik test varsayımlarının sağlandığı anlaşıldığından istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucu ikili gruplar için Independent Sample T Testi üç veya daha fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların anlamlılığı ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ile test edilmiştir. Gruplar arasındaki farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacı ile yapılan gruplar arası çoklu karşılaştırmalarda varyansların homojen dağılması nedeniyle Post-Hoc Testleri'nden Bonferonni Testi kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığının ve varsa ilişkisinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısından

yararlanılmıştır. Egzersizde temel psikolojik ihtiyaçların egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda Egzersiz Bağımlılığı ve alt boyutları ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görülmektedir ($p<0.01$).

katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile yaş, medeni durum, meslek, eğitim durumu, spor geçmişi, gelir durumu ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ($p<0.05$); Katılımcıların Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçları ile cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, spor geçmişi, gelir durumu ve haftalık spor yapma sıklığı değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. ($p<0.05$)

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Bağımlılık, Egzersiz Bağımlılığı, İhtiyaç, Temel Psikolojik İhtiyaç.

ABSTRACT

BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND EXERCISE ADDICTION IN INDIVIDUALS DOING FITNESS EXERCISE

**Kaşka F. Aydın Adnan Menderes University, Health Sciences Institute, Physicale
Education And Sports Education Program, Master’s Thesis, Aydın, 2022.**

This study was conducted in order to examine basic psychological needs and exercise addiction in individuals doing fitness exercise. The data of the research were delivered to the participants face to face and the participation was based on volunteerism. A total of 376 people were contacted and 17 questionnaires with deficiencies or errors were excluded from the analysis. 359 questionnaire forms were evaluated for analysis.

As data collection tools, “Exercise Addiction Scale” developed by Tekkurşun Demir, Hazar and Cicioğlu (2018) and The “Basic Psychological Needs in Exercise Scale” developed by Vlachopoulos and Michailidou (2006) and adapted into Turkish by Vlachopoulos, Aşçı, Ersöz, Cutre, Murcia, and Moutao (2013) was used. The data were evaluated using the SPSS 25.0 package software with a confidence interval of 95% and a significance level of 0.05. Descriptive statistics and frequency distributions of the participants' personal information such as age, gender; How many days a week do you exercise, educational status, marital status, income level, weekly exercise frequency, sports history, occupation, etc. were evaluated. Parametric tests were used in statistical analysis since it was understood that the data showed a normal distribution and the parametric test assumptions were met. As a result of the fact that the data showed normal distribution, independent Sample T Test for paired groups and significance of means in regard to three or more independent groups were tested with One Way Analysis of Variance (One Way ANOVA). Bonferonni Test, which is one of the Post-Hoc Tests, was used due to the homogeneous distribution of variances in the multiple comparisons between the groups carried out in order to determine between which groups the differentiation between the groups is. Pearson correlation coefficient was used to determine whether there is a relationship between two or more variables and, if so, the

direction and severity of the relationship. Linear regression analysis was conducted to determine the effect of basic psychological needs in exercise on exercise dependence.

It is seen as a result of the research that there is a significant and positive relationship between Exercise Addiction and its sub-dimensions and Basic Psychological Needs in Exercise and its sub-dimensions ($p < 0.01$). It was observed that there was a statistically significant difference ($p < 0.05$) in the variables of exercise addiction and age, marital status, occupation, educational status, sports history, income status and weekly sports frequency of the participants; and that there was a statistically significant difference between the Basic Psychological Needs of the Participants in Exercise and the variables of gender, marital status, educational status, sports history, income status and weekly sports frequency. ($p < 0.05$).

Keywords: Exercise, Addiction, Exercise Addiction, Need, Basic Psychological Need

1. GİRİŞ

Modern toplumda, çalışma hayatının yoğunluğu, şehirleşme gibi sebeplerden dolayı bireyler, hayatın monotonluğundan uzaklaşıp arayış içerisinde olmuştur. Bu sebepler insanları bir arayış içerisine sokmuştur. İnsanlar rutinden uzaklaşarak hareketsiz yaşamın olumsuzluklarından uzaklaşarak hayatımızı kolaylaştıran teknolojik gelişmelerden de faydalanarak , yüzme, bisiklete binme, kas geliştirici egzersizlerle birlikte koşma, yürüyüş, tırmanma, kürek çekme, kardiyo gibi egzersiz türlerine yönelmiştir

Egzersiz tanım olarak psikolojik ve fiziksel faydalar sağlayan olumlu bir davranış olarak tanımlanır (Güler, 2020). Başka bir tanıma göre ise egzersiz daha önce planlanmış, istemli, fiziksel uygunluğun özelliğini geliştirmeyi kapsayan sürekli aktivitelerdir (Özer, 2019). Bağımlılık ise anlık ya da devamlılığı olan bireye bir takım olumsuzluklar verse de arzularımıza sürdürülmeye karşı konulama durumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Özer, 2019).

Egzersiz bağımlılığı ise fiziksel aktiviteye aşırı istek duyma hali olarak karşımıza çıkmaktadır. (Hausenblas ve Downs, 2002). Adams ve arkadaşları (2002) egzersiz bağımlılığını; yapılan aktivitenin tekrarlanabilme sıklığını kişilerin kendi kontrolünden çıktığını daha hızlı sonuç alabilmek için yapılan aktivitelerinin sürekli tekrarlandığını ve daha şiddetli olduğunu çevresindeki kişilere vakit ayıramadığı, sosyalleşmek yerine ilk önceliğinin egzersiz olduğu ve buna göre tüm hayatının yeniden şekillendiği şeklinde tanımlar. Yoğun aktivite sonucu oluşan bağımlılık ile birlikte kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi psikolojik problemlerin ortaya çıkışı gerçekleşir. (Hausenblas ve Downs, 2002). Davranışsal etmenler ve psikolojik etmenler egzersiz bağımlılığını tanımında göz önüne alınmalıdır. (Miller and Adams 2001). Belirli düzen ve planlama ile yapılan egzersiz, temel psikolojik ihtiyaçların yüksek olması ile bağlantılıdır. (Dimlioğlu 2018). Temel psikolojik ihtiyaçlar öncesi bunu oluşturan ihtiyaç teriminden bahsedilecektir (Şeker, 2017). İhtiyaç tüm canlıların varlıklarını sürdürebilmek için yaşamsal fonksiyonlarını sürdürmeyi sağlayacak gereksinimlerdir (Baymur, 1994). Temel psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme kuramına göre yaradılış itibarı ile insanla birliktedir. İhtiyaçların karşılanması insan sağlığı ve vücut bütünlüğü açısından önemlidir (Deci ve arkadaşları, 2000). Öz belirleme kuramı kendisine yeterlilik, özerklik ve ilişkili olmadan oluşan ihtiyaçları temel

belirler (Çetiner, 2021). Yeterlik, bireyin beceri ile gerçekleştirdiği ve bunu uzmanlık haline getirebildiği alanlardaki etkinliğidir. (Guardia ve arkadaşları, 2008). Özerklik, bireyin yaptığı aktivite için tüm kararı vermesi ve bu kararın bilincinde olmasıdır (Deci ve arkadaşları, 2000). İlişkili olma birbirini etkileme gücünün yoğun olduğu durumlarda ortaya çıkar (Guardia ve Patrick, 2008).

Bu bilgiler ışığında çalışmamızda Fitness Egzersizi Yapan Bireylerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi amaçlanmıştır. Burdan yola çıkarak yapacağımız araştırmamızın literatüre katkı sağlaması önem kazanmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fitness

Oxford online sözlüğü tanımında belirtilmesine göre fitness kavramı, fiziksel yapıda belirli form uygunluğu ve sağlıklı olma durumudur (Oxford 2018). Fitnessta vücudumuzdaki kasların belirli bir ekipman yardımıyla ya da ekipmansız bir şekilde, kas gruplarına ayrı ayrı uygulanarak, kas gücünün artırılması hedef alınır. Fitness tüm spor branşlarının alt yapısını teşkil eder. Çünkü spor branşlarında yoğun bir şekilde kullanılan kas grupları mevcuttur. Bu kas gruplarının güçlendirilmesi için fitness egzersizlerine başvurulur (Kırkibir, 2019). Amerika kıtasında ortaya çıkmış ve Avrupa kıtasında yayılım gösteren bu ekol vücut geliştirme branşının zamanla insan ihtiyaçları paralelinde değişim göstermiş şeklidir (Kayahan, 2016).

Fitness; fiziksel çalışmayı yapabilmek için gerekli olan kazanılmış özellikler olarak ifade edilebilir (Özer, 2001). Fitness; fit bir görünüme geçilmesinde mihenk taşı durumundadır. “Fit Olma” terimi de orantılı bir vücut ve bu vücutun güçlülüğünü betimlemek için kullanılan bir kavramdır (Kırkibir, 2019).

Fitness içerik olarak anlatılmak istendiğinde çeşitli bir çok spor branşını kapsamaktadır. Temel amaç kasların bölümlere ayrılarak ekipmanla ya da aletsiz çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ve güç kazanılması amaçlanır. Fitness kapsam olarak tüm spor branşlarının temelidir (Eurogymstar 2018).

Fitness sektörü hızlı bir ivme göstererek büyüyen bir endüstridir (Foroughi ve ark. 2019). Uluslararası Sağlık, Raket ve Spor Kulübü Derneği'ne göre, spor salonları, fitness kulüpleri ve diğer fitness merkezlerinin yanında fitness ile ilgilenen birey sayısı bakımından da son on yılda önem teşkil edecek bir büyüme olmuştur (Fernandez ve ark., 2020).

2.1.1. Fitnessin Bireye Faydaları

Fitness sağlıklı hayat ortaya koyarak daha kaliteli bir yaşam sürmemizi sağlar. Bununla birlikte hareketsizlikten oluşabilecek ihtimali olan sakatlıkların oluşmasını engellemede etkin rol alır (Kaya, 2019).

Fiziksel aktivitelerin sağlık açısından olumlu etkileri şu şekilde sıralanabilir.(<https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/>);

1- Fitness, stres faktörüyle mücadelede önemli bir yer tutar. Çeşitli egzersizlerle, günlük hayattaki zihin ve bedende oluşan stresi yok eder. En doğru görülen yöntem, bu aktiviteyi mesai bitimi olan akşam saatlerinde uygulamaktır.

2- Cildin yaşlanmasını azaltır. Egzersizle birlikte çoğalan kan dolaşımı hücre yenilenmesinde artış görülür. Bunun yanında, suyun kuvvetinin kullanıldığı fitness egzersizlerinin, suyun gücünün vücuda yaptığı masaj ve tonik etki ile birlikte ciltte sıkışmış bir görünüm izlenir.

3- Egzersizleri düzenli bir şekilde yapmak şartıyla, fitness kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. Kardiyovasküler egzersizleri, “iyi kolesterol”ü arttırırken, arterlerdeki “kötü kolesterol”ü azalmasını sağlar.

4- Fitness egzersizleri, doğru nefes alma tekniğini öğretir ve düzenler. egzersiz sırasında kalp kası güçlenir ve vital kapasitenin gelişimi yanı sıra iyileşme kapasitesi de gelişir. Bir antrenör kontrolünde, bireyselleştirilmiş bir egzersiz programı ile, dolaşım sisteminin daha kontrollü olması sağlanabilir.

5- Fitness egzersizleri, zihin gelişimini ve odaklanma becerisini arttırır. Bu tam olarak sağlanmadığında, tüm vücudu aynı anda kordine etmek mümkün olmaz. Streching veya pilates benzeri branşlar, daha iyi vücut formu ve arttırılmış olan denge kazanımı imkanı sağlarlar. Düzenli bir peridizasyon ile vücut belirli bir zaman sonrası iyi bir postür görünümü kazanır ve bu bireyin gündelik hayatında da belirgin şekilde farkedilir.

6- Fitness egzersizleri, tüm vücut bölümlerini çalıştırmak ve belirli bir esnekliği korumak veya geliştirmeyi sağlayan bir etkinliktir. Bireyselleştirilmiş ve düzenli yapılan çalışmalar kişilerin fiziksel yeteneklerini geliştirir. Eklemler, tendonlar ve bağlar daha esnek bir görünüm kazanır.

7- Fıtnes kilo vermeyi hedef alan bireylerde etkili yöntemlerden biridir. Vücutun biriktirdiği şekeri yaktığı ilk 30 ila 45 dakika sonrası yağ yakımı başlar. Planlı ve düzenli egzersizler, kasları güçlendirirken fazla kilolardan da düşmeyi sağlar. Dansa ilgi duyanlar, eğlence ve dansın bir arada olduğu, hızlı kalorileri yakan bir fitness branşı olan Zumba aktivitelerine dahil olabilirler. Zumba, tüm dünyada etkin bir hal almaya başlamış ve bu nedenle 125'ten fazla ülkede etkin bir hal almıştır.

2.2. Egzersiz

Egzersiz, belirli ve planlı bir program ile fiziksel uygunluğun korunması veya geliştirilmesi amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler şeklinde betimlenir (Paksoy, 2021). Biddle, egzersizi; belirli bir plan ve program dahilinde gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir bölümünü ya da tümünü geliştirmek ya da korumak amacıyla uygulanan ve belirli sürekliliği olan hareketler bütünü şeklinde tanımlamaktadır (Biddle, 1995).

Fiziksel aktivite ve egzersiz genel olarak karışırılmaktadır. Her iki bedensel faaliyette de kasların aktif çalışması ve bunun sonucu olarak bir enerji harcaması söz konusudur. Hareketlerin artması ya da sürenin uzaması ile birlikte de artan bir enerji harcaması görölmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkarak egzersizin bir fiziksel aktivite çeşidi olduğu söylenebilir (Anagnostis ve diğ., 2015).

2.2.1. Egzersizin Yararları

Egzersiz; kas kuvvetini artırma, kasın dayanıklılığını ve esnekliğini artırma, kilo kontrolü sağlama, kardiyovasküler riskleri düşürme, kandaki yağ oranını azaltma ve glikoz seviyesini aşağı çekme, ruh halini ve uyku kalitesinde olumlu artış, bazı kanser tiplerini ve kronik ağrıları iyileştirme, gündelik hayatta daha zinde olma, daha etkin bir yaşam sürdürme, kişilerin öz saygı ve güveni artırma, olumsuz çevre koşullarının yarattığı durumlardan ruhsal ve psikolojik olarak korunmayı sağlama, öfke kontrolünü ile daha sakin bir yaşam sürdürmeyi sağlama ve hayata olan bağlılığını artırma gibi fonksiyonlar barındırır (Ersoy 2004; Ardiç, 2014).

2.3. Bağımlılık

Bağımlılık son yıllarda dünya genelinde görülme sıklığı artan ve çok boyutlu bir bozukluktur. Bireysel yaşam çeşitliliği ve hayatın getirdiği stresten önemli miktarda etkilenen bağımlılık yapılan çalışmalara göre, kapsamına yeni türleri almakta ve bu durum sonucunda da anlamı yeni nitelikler kazanmaktadır (Tufan, 2018). Bağımlılık genel açıdan bakıldığında, kullanıcı bireylerin herhangi bir madde ya da hizmeti alışkanlık hâline getirmeleri durumunda bünyelerinde meydana gelen geçici iyi his algısına kapılmaları şeklinde tanımlanabilmektedir (Yozgat, 2021). Bağımlılık literatürde diğer türlerinden çok genelde madde bağımlılığı olarak bilinmektedir. İhtiyaç duyulan etmenlerle çıkışı sağlanan, kişilerin dahil olmak durumunda kaldığı pozisyonu farklılaştırmayı sağlayamadığında, karşılaştığı olumsuz durumların üstesinden gelemediği zaman gerçeklerden uzaklaşmak amacıyla ortaya koyduğu bir durumdur. Bireyin kendi kişiliği ile birlikte aile bireyleri, akraba, yaşamını sürdürdüğü yerleşim yeri ve arkadaş çevresi bağımlılık kavramının ortaya çıkmasında etkilidir (Savcı, 2015).

2.3.1. Bağımlılık Türleri

2.3.1.1. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, kişilerin vücudunun olumsuz etkilenebilecek olmasına rağmen maddelerin kullanımını sürdürmesi, zarar görmesine rağmen bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır (Ögel, 2002). Diğer bir deyişle madde bağımlılığı ; kişilerin madde alımı sonrası daha iyi hissediyor olma, tatmin duygusunun sağlanma durumu şeklinde betimleniyorken, kullanılan “madde” sözcüğü ise bağımlılık oluşturan, duygu ve beyin üzerinde değişikliklere yol açabilen, kullanımının bir çok farklı şekilde olduğu çeşitli kimyasal bileşenler şeklinde belirtilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Bireyler madde alınımını sağladıklarında daha iyi hissetme olduğundan daha güçlü oldukları hissine kapılırlar. Bununla birlikte problemlerin çözüme kavuştuğunu bile düşünmeye başlarlar. Bu durum, beynin alınan bu maddenin bir hediye şeklinde yorumlaması neticesinden kaynaklanır. Bu süreç psikolojik bağımlılık şeklinde tasfir

edilmektedir. Bireyler haz aldıklarını düşündükleri maddeyi düzenli bir şekilde almak ister haline gelirler ve bir süre sonrasında bu, bireyler için kaçınılması zor, hayati bir durum haline gelir. Bunun yanında sebep olduğu diğer bir faktör “fizyolojik bağımlılık” durumu olarak ortaya çıkar. Bu durum, psikolojik bağımlılığın bireylerde sağladığı tolerans durumu olarak belirtilmektedir. Fizyolojik bağımlılığa dair en göze çarpan özellik, “yoksunluk krizi” şeklinde tasfir edilir (Uzbay, 2009).

2.3.1.2. Davranışsal Bağımlılık

Herhangi bir madde kullanımı harici bir bağımlılık türü olan davranışsal bağımlılığı bir uyarıcı maddeye bağımlı bir şekilde olmadan kullanılacak maddeyi bulabilme kaygısı barındıran, davranışın patolojik kullanım özelliklerindeki ortaya çıkan belirtiler ile alakasının olduğu bağımlılığa verilen isimdir (Sevindik, 2011).

Davranışsal bağımlılıkta, kullanılan bir maddeye olan bağımlılık olmadan, bireyin belli bir davranışı yaparak rahatladığını hissetme ve daha huzurlu olduğunu düşünmesi söz konusudur, farklı bir söylemle belirtmek gerekirse birey “ödül alır”. Davranışın ödüllendirici özellik barındırması belirli bir süre içerisinde bu davranışa bağımlılık geliştirilmesine sebep olur. Alışverişe olan düşkünlüğün meydana getirdiği bağımlılık, seks bağımlılığı, yeme bağımlılığı, egzersiz bağımlılığı gibi bağımlılıklar davranışsal bağımlılık türleri arasında yer almaktadır (Starcevic, 2016).

2.3.1.3. Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı belirli aralarda ya da sürekli olarak kumarla meşgul olma ve bu süreçte kontrol kaybının olduğu, sürekli olarak kumarla meşgul olup kumar oynayabilecek para kazanma ve bu süreçte mantıklı karar verebilme yetisinin kaybolduğu arkasından olumsuz sonuçlara rağmen aynı davranışının devam etmesi ile oluşan zihinsel bir hastalıktır olarak karşımıza çıkmaktadır (Rizeanu, 2014).

2.3.1.4. İnternet Bağımlılığı

İlk olarak Goldberg tarafında 1996 yılında ortaya atılan internet bağımlılığı kişinin yaşamını negatif yönde etkileyerek, olumsuzluklara yol açacak kadar ileri giden ve kontrolün kaybolduğu internet kullanımı olarak karşımıza çıkmaktadır (Young, 1996).

2.3.1.5. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz belirli bir sistem ve planlama dahilinde, fiziksel yapının gelişmesine yönelik yapılan belirli bir düzen çerçevesine bağlı olan sıklık kavramı içerisinde yapılan vücut hareketleridir. Bireylerin istenilen kiloya ulaşılması ve orda kalabilmelerini sağlamak, kronik hastalıkları azaltmak, daha keyifli ve kaliteli zaman geçirmek, kişile r arası iletişimi arttırarak daha fazla sosyalleşmek gibi amaçlarla yapılan egzersiz kişiler bir çok olumlu özellik barındırır (Koruç ve Arsan, 2009). Belirli sıklıkta ve düzende yapılan egzersiz evrensel anlamda sağlıklı ve fayda barındıran bir alışkanlık şeklinde belirtilmektedir. Bununla birlikte belirli sıklıkta ve düzen dahilinde yapılan egzersiz davranışını benimseyen kişilerin belirli bir süreç içerisinde egzersize yönelik takıntılı bir şekle girebileceği olasılığının yüksek oranda olduğu, bundan dolayı bu tutumun kişilere zarar verebilecek bir davranış haline dönüşebileceği düşünülmektedir. Egzersiz davranışının kişiler için zararlı olduğunun kabul edildiği bu durum egzersiz bağımlılığı olarak tasfir edilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007).

Bağımlılık söylemi genellikle bağımlılık oluşmasına sebep olabilecek davranışlar doğrultusunda tanımlanmaktadır (Birgönül, 2019). Zararlı bir hal alması mümkün olan olumsuz açıyla egzersiz bağımlılığı, bireylerin kendi isteği dışında egzersiz süresini, periyodunu ve yoğunluğunu sürekli artırarak en haz alıcı noktaya ulaşmak için yaptığı egzersiz aktivitelerinin sosyal hayatının bir süre sonra önüne geçmesidir (Adams ve Kirkby, 2002)

İnsanların bir çok farklı davranışlara bağımlı hale gelebileceği zamanla daha belirgin bir hal almaktadır. Egzersiz bağımlılığı, kişilerin doyum noktasına ulaştığı veya çeşitli zorluklardan kurtuldukları ancak kendileri ve yakın aile ve arkadaşları için olumsuz sonuçlara neden olan davranışsal bir süreç olarak tanımlanabilir (Bircher ve diğerleri, 2017).

Egzersiz bağımlılığı, sonunda fiziksel ve psikolojik takıntıya sebep olan aşırı ve takıntılı egzersiz kalıpları ile iç içe geçmiş şekilde tasfir edilir (Lichtenstein, 2018).

Planlı bir egzersiz yapma sürecine yönelik öncelikli motivasyon bireyin kendisini iyi hissetmesi ve formada kalması amacı doğrultusundadır. Fakat bağımlılık geliştirme sürecine doğru gidildiğinde egzersizin belirtilen amaçların dışında, olumsuz duygulardan kaçınmak ve muhtemel bir olası durumu egzersize zaman ayırarak önleyebilmek için bir araç haline geldiği görülmüştür (Szabo, 1995). Egzersiz bağımlılığının yaygınlık oranları dünya genelinde, çoğunlukla spor öğrencileri ve fitness egzersizleri yapan bir çok farklı yetişkin bireyler izlendiğinde oronlama %3 ila %9 arasında değişmektedir (Griffiths, Szabo ve Terry, 2005 ; Lindwall ve Palmeira, 2009).

Egzersiz bağımlılığı üç temel faktörün bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Bu kavramlar: Tolerans, çekilme etkisi, kompulsif davranış şeklinde belirtilmektedir.(Vardar, 2012)

2.3.2. Egzersiz bağımlılığı Ölçümleri

Egzersiz bağımlılığı tanı ölçüm yöntemleri, tek boyutlu ölçüm ve çift boyutlu ölçüm olarak iki şekilde literatürde yer almaktadır.

2.3.2.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Carmack ve Martens, ilk 1979 yılında antrenmana bağlılık ölçeği geliştirmişlerdir, ölçek 12 sorudan oluşan 5'li likert yapıya sahiptir. Ölçümlerin psikolojik analizlerine bakıldığında, egzersiz bağımlılığını negatif bağımlılık grubunda belirleyen ve diğer tek boyutlu ölçümlerden hem daha güvenilir hem de daha uygun olduğunu belirtmişlerdir (Hailey ve Bailey, 1982). Konuyla alakalı bir diğer çalışma: "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" Rudy ve Estok (1989) tarafından hazırlanmıştır. Bu ölçekte egzersize yönelik isteğin egzersiz bağımlılığıyla ilgisi ele alınmaktadır. Egzersiz bağımlılığı için alınabilecek önlemler de Chapman ve Decastro (1990) tarafından 17 maddelik likert ölçeği aracılığıyla incelenmiştir.

Rudy ve Estok (1989)'un çalışmasını hazırladığı 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği' egzersiz bağımlılığı karşısında egzersize dahil olma farklılığını ortaya koyarken, Chapman ve Deastro (1990)'ın on yedi maddeden oluşan likert tipi ölçeği egzersiz bağımlılığı karşısında alınabilecek önlemlerini inceler. Diğer farklı bir araştırmada egzersiz talebinin ve bu talebin oluşturduğu olumsuzlukları azaltma, negatif bağımlılık ölçeğinde ortaya çıkışının araştırılması yapılmıştır. Beşli likert tipi ölçek ve on sekiz maddeyi kapsayan anket, zorunlu antrenman anketi ile benzer güvenilirlikte sonuçlar doğurmuştur (Blumenthal ve ark.1984).

Antrenmanın zorunluluğuna dayalı psikolojik faktörleri inceleyen anket ise, doğru/yanlış şekilde olmak üzere yirmi bir maddeden meydana gelir. Fakat çalışması yapılan ölçek karar verme sırasında tam güvenilir olmama sebebinden dolayı Pasma ve Thompson, 23 (1988) "zorunlu egzersiz" isimli anket çalışmasını oluşturmuşlardır. Yapılan anketi "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" şeklinde tanımlanmışlardır. Bu ölçek şekli, egzersiz bağımlılığı kapsamında yapılan çalışmalar için önemli unsur barındırmasına rağmen, tek boyutlu ölçümlerde, daha önce yapılan ölçekler baz alınmıştır. Bu gibi sebepler son dönemlerde tek boyutlu yapılan ölçümler üzerindeki net olmayan sonuçlar nedeniyle, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında daha fazla veriye ulaşma gibi sebeplerle çok boyutlu yaklaşımlar geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002)

2.3.2.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Çok boyutlu ölçümler kapsamında iki farklı egzersiz bağımlılığı ölçeği bulunmaktadır.

Ogden ve diğerleri (1997) bağımlılığın biomedikal ve psiko-sosyal alanlarını inceleyen sekiz alt boyuttan oluşan ve yirmi yedi maddeden meydana gelen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği"ni oluşturmuşlardır. Çalışma bağımlılık faktöründen daha çok tutum ve sosyal boyutları değerlendirmesi diğer konu ile ilgili çalışan kişilerde ölçeğin sorgulanmasına yol açmıştır (Hausenblas ve Downs 2002). Yapılan bu çalışma sonrası başka bir araştırmacı grubu mensupları olan Terry, Szabo ve Griffiths (2004) spor bilimlerini ve psikoloji bölümünü okuyan öğrencilerin dahil olduğu bir ölçek geliştirme üzerinde çalışma yapmışlar ve bunun sonucunda "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" (EAI) şeklinde adlandırılan ve içerik olarak altı maddeden meydana gelen bir ölçek geliştirmişlerdir.

Egzersize Bağıllık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği Hausenblas ve Downs (2002) ile Amerikalı olan deneklerde test edilen ölçek, 21 maddeden meydana gelmektedir ve yedi alt boyutu olan, 5'li likert tipi ölçeği şeklinde olduğu söylenmiştir. Egzersiz bağımlılığı belirtilerinde çok boyutlu ölçek bireysel kapsamda üç alt sınıftan oluşur ve bular şu şekildedir : Kişileri risk grubu içinde olanlar, Bağımlılık ile ilgili belirtileri taşıyanlar, Egzersiz bağımlısı olmayan kişiler (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Egzersiz bağımlılığı, meydana geldiği durumlara göre iki farklı başlık altında incelenir. Bu kapsamda ilk sıradaki egzersiz bağımlılığı, genel olarak betimlenmiş olan egzersiz bağımlılığıdır. Yani kişinin yenilenerek devam eden egzersiz davranışı sebebiyle işlev kaybına uğraması ve egzersizi bırakamama sebebi olarak bu aktiviteyle kurulan ruhsal ve fiziksel bağımlı oluşması durumudur. Bu bağımlılık türü genel olarak öğrencilerde ve erkek bireylerde sık görülmektedir. Diğer yandan ikincil egzersiz bağımlılığı ise temel olarak yemek bozukluklarıyla ilişkilidir.

Bağımlılık oluştuğuyla ilgili tanı koymak için belirli kriterlerin oluşturulmasını tavsiye eden Veale (1987); bağımlılığın oluşumuyla ilgili nedenler göz önüne alınarak yedi kriter belirtmiştir. On iki aylık zaman diliminde, yedi kriterden en az üçünün olması, klinik olarak sorun haline almış olma durumunda olması gerekli olup, vücut bütünlüğünde olumsuz olabilecek değişimlere sebep olması egzersiz bağımlılığının tespiti için önemlidir.

Dikkat Çekme: kişilerin sergilemiş olduğu davranış belirli bir süreçte, duygu, düşünce ve davranışlar üzerindeki farklılığı yaşamının bir bölümü şekline getirmesini sağlamasıdır.

Duygu-Durum Değişikliği: herhangi bir hareketli olma durumu veya egzersiz ile ilgilenme neticesinde, bireyin anlattığı kişisel deneyimler ve baş edebilme planlaması şeklinde tarif edilmektedir.

Tolerans: tasnif edilmiş aktivitenin sağladığı haz duygusunun sürekliliğini sağlamak için aktiviteyi sürdürme, bunu sürekli hale getirme ve yoğunluğunu artırma zorunluluğudur.

Yoksunluk Belirtisi: Devamlılık haline gelen aktiviteyi sürdürmeme yada kısıtlanması sonucu oluşan duygu belirtilerinin (stres, huzursuzluk, sinirlilik) kişinin fiziki yapısında etki altına alması durumudur.

Çatışma: Bağımlılığın sağlandığı kişilerin, etrafında yer alan kişilerarası çatışmalar, iş, sosyal yaşam ve hobilerde meydana gelen farklılık, çatışmalar ya da bireyin kendi içsel çatışmaları şeklinde ifade edilir.

Nüksetme: yapılacak egzersizden kaçınmaya çalışma durumu ve bu aktiviteyi kontrol altında tutma zamanından uzun süre geçse bile geri dönmebilecek ihtimal dahilinde olmasıdır.

2.3.4. Egzersiz Bağımlılığının Diğer Değişkenlerle İlişkisi

2.3.4.1. Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmaların çoğunda cinsiyet farklılığına bağlı fark tespit edilememiştir. Davis vd, (1993) tarafından hazırlanan çalışmada uygulanan egzersiz bağımlılığı ölçeğiyle fiziksel aktivite sıklığı üzerinde cinsiyet kavramı gözetilerek incelendiğinde herhangi bir farklılık olmadığı belirtilmiştir.. Hurst ve Germone (1993) negatif bağımlılık ölçeği kullanarak sağladıkları araştırmada; negatif bağımlılık puanlarının, cinsiyet değişkeninin göz önüne alınarak incelenmesi sonucu anlamlı bir fark oluşturmadığını tespit etmişlerdir.

Hausenblas ve Downs (2002) çok boyutlu egzersiz bağımlılığı ölçeğinde, kadın katılımcıların erkek katılımcıların oranından düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.3.4.2. Kişilik

Kişisel özellikler egzersiz bağımlılığının oluşumunda ilk nedenler arasında yer almaktadır. Literatür incelemesi sonucu araştırmacılar; bağımlılık kavramı ile kişilik, mükemmel olma, aşırı düzeyde zorlama ve endişe türünden farklı davranışlarla egzersiz yapma alışkanlığı arasında bir ilişkinin varlığını bulmuşlardır (Szabo ve Parkin 2001). Yapılan birçok farklı araştırmada (Bircher ve diğerleri, 2017: 19) egzersiz bağımlılığı ile kişilik özellikleri arasında birbirine yakın bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

2.3.4.3. Psikolojik Etmenler

Egzersiz bağımlılığı oluşumu gerçekleştiğinde ilk sıradaki psikolojik faktörün kişilik faktörü olduğu gözlemlenmektedir. Düzenli bir şekilde yapılan egzersizin özgüven ile pozitif bir ilişki varlığı olduğu ve egzersizin pozitif duyguların tekrarlanma sıklığını arttırdığı ortaya çıkarılmıştır (Stern ve Cleary, 1981). Egzersiz yapmayı bitirmiş olan bireylerin, egzersiz yapmayı devam ettiren bireylere göre bakıldığında daha depresif, kaygılı ve öfkeli bir ruh haline sahip oldukları tespit edilmiştir. Bununla birlikte egzersiz yapmayı kesen kişilerin, özgüvenlerinin düşük olduğu gözlemlenmiş ve egzersiz yapmayı bırakan kişilerin depresyon ve hipokondri puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. “Tip A” ve “Tip B” kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin de egzersiz bağımlılığı ile ilişkileri hakkında araştırmalar yapılmıştır. Yapılan bu araştırmalar sonucunda “Tip A” kişilik özelliklerine sahip olan bireylerin Tip B kişilik özelliklerini barındıran bireylere göre egzersiz yapmaktan vazgeçme oranı daha üst seviyede olduğu görülmüştür (Shephard ve Cox, 1980).

2.3.4.4. Sosyal Etmenler

Neredeyse tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi sosyal etmenler kavramı da egzersiz bağımlılığının oluşumunda önemli pozisyonadadır. Eş, aile, arkadaş gibi sosyal destek oluşturabilecek sebepler egzersiz programlarına yönelik olumluluk katılımları tutumları teşvik etmektedir. Egzersiz yapmaya grup halinde olarak katılım sağlayan bireylerin, tek başına katılım gösteren bireylere göre daha fazla egzersiz bağımlılığı gösterdikleri araştırma sonucunda ortaya çıkarılmıştır (Yıldızçiçek, 2019).

2.3.4.5. Yaş ve Katılım Yılı

Yapılan araştırmalarda devam eden egzersize katılım yılı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Birkaç yıldır egzersiz yapan kişilerin egzersize sonradan başlayan kişilere oranla daha yüksek bir bağımlılık düzeyinde oldukları tespit edilmiştir (Yeltepe ve İkizler, 2007). Egzersiz bağımlılık belirtilerinin tespitinde, kişilerin ruh hali ve egzersiz yapma sıklığı araştırıldığında; yetişkin bireyler göz önüne alındığında

yaş faktöründeki ilerleyiş ile birlikte egzersiz yapma ve dahil olunulan fiziksel aktivitede düşüş gözlemlenmektedir (Costa ve Hausenblas, 2013). Yetişkin bireylerin, gençlere kıyasla duygu durumlarını daha iyi düzenleyebildikleri bilinmektedir. Bundan dolayı egzersiz yapma sıklığı ve düşürücü etkiyi barındıran ruh hallerinin egzersiz bağımlılığı ile ilişik bir halde olması açık bir şekilde görülmektedir (Berczik, 2012).

2.4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Psikoloji biliminde ihtiyaç kavramı, insanın gelişim katetmesi, etrafında yer alan bireylerle uyum içinde olan bir iletişim kurması için olmaszssa olmaz olan şartların eksikliğini dile getirmek için kullanılmaktadır (Baymur, 1994, 64).kişilerin hayatını sürdürmek için ihtiyaç duyduğu koşulların karşılanamaması gereksinim, ihtiyaç hali şeklinde tarif edilir. İhtiyaç duyma hali canlılarda agresif bir hale sebep olur ve canlı, bunun etkisini azaltmak amacıyla farklılık barındıran davranışlar sergiler (Cüceloğlu, 2012, s. 230). İhtiyaç kavramı, daha önceleri deneysel psikoloji alanında motive edici çalışmaları düzenlemek için kullanılmıştır ve ihtiyaçlar, davranışın yönü ve enerjisi konusunda büyük bir alt yapı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Psikolojik ihtiyaç teorileri, McDougall, Murray ve Maslow' a kadar inen ve psikoloji biliminde çok eskilere dayanan bir teori durumundadır. Davranışların en önemli sebeplerinin başında, temel ihtiyaçlara dayalı olan yaşantılar olduğu (Baymur, 1994, 64) ve tüm davranışların bir ihtiyaca karşılık bulabilmek için amaca doğru yön almış bir eylem olduğu dile getirilmektedir (Kuzgun, 2009).

Psikoloji biliminde ihtiyaç terimi, insanın gelişimini sürdürmesi, etrafındakilerle daha sağlıklı ve uyum içerisinde olan bir iletişim için gerekli olan önemli sebeplerin eksikliğini dile getirmek için kullanılmaktadır (Baymur, 1994, 64). Temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi (TPİT) gereksinim duyulan bu ihtiyaçlar ile insan psikolojisi ile ilgili kavramlar (motive olma hali, mutluluk hali, esenliğin bozulması hali, olumlu veya olumsuz duyguların ortaya çıkışı gibi) arasında olan ilişiksel durumu açıklamaya çalışma yoluyla ilgilenir.

İhtiyaç olgusunun ortaya çıkması ve şekillenmesinde etkili olan iki sebep içsel ve çevresel faktörlerdir. Ortaya çıkan ihtiyaçların karşılanabilmesi amacıyla organizma harekete geçer ve ihtiyaç duyulan gereksinimin karşılanmasına uygun hareket yapmaktadır. Bireylerin arzu duyduğu şeyler , amaçları ve yönelimleri, var olan ihtiyaçlarının ortaya

çıkmasında etkili olan en önemli içsel sebepler olarak belirtilmektedir. (Ryan, 1995). Bireyin gereksinim duyduğu ihtiyaçları, hem fiziksel hem de psikolojik durumu açısından önem arz etmektedir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların kişinin mutluluğuyla da ilişkisi vardır (Dereceli, 2021). Fiziksel olarak ve psikolojik açıdan gereksinim duyulan eksiklikler bireyin içsel veya dışsal süreçleri üzerinde rol oynayabilir. Tamamlanmamış ve gereksinimi karşılamamış ihtiyaçların belirli bir doyuma ulaştırılmaması sonucu, bireyin yaşam kalitesini ve haz alma düzeyini negatif anlamda oluşmasına sebep olabilmektedir.

Fizyolojik ihtiyaçlar, yaşamsal sürecin devamlılığını sağlama ve var olma dürtüsünün devamlılığını sağlar , öğrenilmiş bir kazanım değildir, tüm canlılarda vardır (Morris ve Maisto, 2002). Bunlar; açlık, susuzluk, uyuma, dinlenme gibi vücudun yaşamsal faaliyetini sürdürebilmesi için olmazsa olmaz olan ihtiyaç kavramlarından oluşur. Fizyolojik ihtiyaçların gereksinimleri belirli bir tekrara dayalı olarak, sürdürülebilir şekilde karşılanmalıdır (Carver ve Scheier, 2014). Bu ihtiyaçlar ilk doğum anıyla birlikte başlar çocukluk ve ilk doğum dönemlerinde birincil temel ihtiyaç olarak gösterirler sonraki karmaşıklaşan yaşam döngüsü ve çeşitlenerek artan yapı temel ihtiyaçlar yanında sosyal ve psikolojik ihtiyaçlara olan gereksinimin artmasına zemin hazırlar durumdadır, bu sebepler ışığında fizyolojik ihtiyaçlar birincil ihtiyaçlar olarak tanımlanır (Köknel, 2005, 52) .

Psikolojik ihtiyaçlar yaşanmışlıklarla birlikte gelişim göstermekte ve bununla birlikte kişilik yapısı ve davranış şekilleri üzerinde daha etkin rol oynadığı, kişiliğin gelişimi, sosyal çevresiyle ilişkilerinin devamlılığının sürdürülmesi ve gelişimine katkı sağladığı, destek olduğu bilinmektedir. Temel olarak psikolojik ihtiyaçlar zaman içerisinde kazanılmış, yine zaman içerisinde öğrenilmiş ve kişiden kişiye farklılık gösterdiği ve toplumlar arası az da olsa farklılıklar barındırdığı görüşü hakimdir (Baymur, 1994, 52). Fizyolojik ihtiyaçlar beraberinde psikolojik ihtiyaçları da gün yüzüne çıkarmıştır. Fizyolojik ihtiyaçlarımız arasında olan beslenme, sosyalleşme süreci ile değişikliğe uğramış, çalışmak, kazanmak, yeni insanlarla iletişim kurmak biçiminde değişmektedir. Cinsellik ihtiyacı, sadece ihtiyaç karşılama şeklinde kalmamış zamanla bu ihtiyaç kendisiyle birlikte sevmek, sevilmek, beğenilmek kavramlarını da içine alarak gelişim katetmiştir (Köknel, 2005). Fizyolojik ihtiyaçların aksine, iç içe ve daga karmaşık bir yapıdan meydana gelen sosyal ya da psikolojik ihtiyaçları tanımlamak ve belirli bir tasnife tabi tutmak çok kolay değildir. Psikologlar bu nedenle psikolojik ihtiyaç kavramıyla alakalı birçok farklı sınıflama yapmak yoluna gitmişlerdir.

Temel psikolojik ihtiyaç gereksinimler tam olarak yerine getirilmemiş kişiler her hangi lumsuz bir tavırla karşı karşıya kalınca buna tepki olarak içsel olarak bir savunma geliştirirler. Oluşan bu mekanizmalar, bireyin doyuma ulaşmayan psikolojik ihtiyaçlarını, karşılayabildiği var olan diğer ihtiyaçlar ile telafi etme yoluna giderler (Deci ve Vansteenkiste, 2004). Temel psikolojik ihtiyaçları tam anlamıyla doyum ulaşmamış kişilerde kişisel anlamda da tam bir gelişim olma durumu söz konusu değildir. Özellikle çocuklarda temel psikolojik ihtiyaçların tam karşılanamaması motivasyon kaybı ve kendi güvenliğini sağlamak amacıyla bir davranış geliştirdikleri görülmektedir (Kasser, Koestner ve Lekes, 2002).

2.4.1. Temel İhtiyaçlar ile İlgili Kuramlar

2.4.1.1. Murray'in Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray, ilk çalışma dönemlerinde psikoanalist olarak çalışmış, ve ilerleyen dönem çalışmalarında da psikoanalitik kuramın bazı prensiplerini kullanmayı sürdürmüştür (Cartwright, 1974, 136), özellikle de bilinçaltına çalışmalarında sıklıkla yer vermesi bu kavrama verdiği önemi göstermektedir. (Burger, 2016, 245). Murray'ın kişilik ve kuram üzerine en büyük katkısı çalışmalarında yapmış olduğu davranışın yönünü ve bu davranışın motivasyonunu açıklamak için ihtiyaç kavramını kullanmasıdır. Murray, bir çok farklı sınıfa dahil edilebilecek farklı ihtiyaç türleri olduğunu söylemekte ve öncelikle ihtiyaçları birincil (viscerogenic) ve ikincil ya da psikolojik (psychogenic) şekilde ikili bir sınıflama yoluna gitmiştir (Murray ve Shneidman, 1981, 154).

Murray çalışmaları neticesinde 20 ihtiyaç listesinin varlığından söz etmektedir . Bu ihtiyaç listesi:

1. Alçalma,
2. Başarılı olma,
3. Yakınlık geliştirme,
4. Öfkeli olma hali,
5. Özerklik ,

6. Karşılık verme,
7. Korumacı rolünde olma,
8. Dahil olma,
9. Başatlık,
10. Gösterişli olma hali,
11. Tehlike oluşturacak sebeplerden uzak durmak,
12. Küçük düşmekten korkma,
13. Şefkatli olma,
14. Belirli bir düzende olma,
15. Eğlenceli olma,
16. Reddetmek,
17. Duyusal izlenimlerden zevk alma,
18. Karşı cinse ilgi,
19. Yardım isteme-ilgi görmek isteme,
20. Soruları anlama-cevaplama şeklindedir (Murray ve Shneidman, 1981, 154).

Murray'a göre ihtiyaçları oluşturan bazı kavramlar birbirini tamamlayıcıdır ve bir dizi davranış tarafından doyumu sağlanabilir. Murray bu durumu ihtiyaç füzyonu şeklinde betimler. Başarılı olma isteği yoğun olan kişinin ihtiyacını karşılamak için çok çalışması, başatlık ve özerklik ihtiyaçlarının da haz olarak en üst seviyeye çıkması sonucu gerçekleşir.

2.4.1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı

Maslow, bireylerin motivasyonunu etkileyen sebepleri öğrenmek istedi bu motivasyonun sağlanmasının anlamının ne demek olduğunu bilmek istedi ve buna ilişkin bireylerin belirli ihtiyaçlarını karşılaması için motive durumunda olduğunu diğer bir ifadeyle insanı harekete geçiren nedenin temel ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir. Maslow, insanların güdülerinin diğer canlılardan belirli sebeplerle değişiklik gösteren güdüler olduğunu belirtmiş ve insan güdülerini ifade ederken piramit benzetmesini kullanmıştır.

Oluşturulan bu yapıda piramidin en alt nesnesini biyolojik olan güdüler alt basamağında biyolojik güdüler mevcut durumdayken piramidin üst bölümlerinde psikolojik güdüler bulunmaktadır. Bir başka bakış açısına göre Piramitte alttan üste doğru belirli bir sıralama ölçütüne göre fizyolojik güdüler, güven, sevgi ve aidiyet, başarı ve saygı, en yukarıda kendini gerçekleştirme kavramı bulunur (Cüceloğlu, 2012, s.235). kişiler genelde bir ihtiyaç ile ilgili doyum noktasına ulaştığında bir başka gereksinim duyduğu ihtiyacı karşılama yoluna giderler. Bundan yola çıkarak Maslow piramite benzettiği yapı içinde bu ihtiyaçları sınıflama yoluna gider (McLeod, 2014).

1. Biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçlar (physiological needs): Hava, tüketilen yiyecek ve içecek, barınma ihtiyacını karşılayabilecek yer, sıcaklık, cinsellik, uyku kavramları şeklinde belirtilir.

2. Güvenlik ihtiyaçları : Güven içerisinde olduğunu hissetme, belirli bir düzen içerisinde olma, haklarını koruyabilecek kanuni yapı, belirli bir istikrar içerisinde yaşamını sürdürme, korkmadan güven içerisinde ve birine yada bişeylere bağlı olmadan yaşayabilme şeklindedir.

3. Ait olma ve sevgi ihtiyacı: ihtiyaç duyulan ve bu ihtiyaç anında hissedilebilecek olan arkadaşlık kavramı, samimi sürdürülen ilişkiler, ailemizle arkadaşlarımızla belirli romantizme dayalı olan sevgi ve aşk kavramları yer alır.

4. Saygı ihtiyacı: Başarılı bir hayat sürdürme, çevresine göre daha üst bir seviyede olma, birilerine bağlı olmadan bir hayat sürme, eğitim iş gibi etmenler göz önüne alındığında belirli bir statüye sahip olma, bireylerin kendisine duyduğu öz saygı, başkaları tarafından hürmet ve saygı görme ihtiyacı gibi kavramlar bu grup içerisinde yer alır.

5. Kendini gerçekleştirme: Kişinin kendisiyle ilgili yapabileceklerinin farkında olması ve bu potansiyelini ihtiyaç anında en iyi şekilde kullanmasıdır (McLeod, 2014).

Maslow'un ihtiyaçlar sıralaması şeklindeki belirlediği yapının özellikleri incelendiğinde; piramidin en altında yer alan özelliklerin hazssal doyuma ulaştıktan sonra bir üstte yer alan ihtiyacın ortaya çıkışı kendiliğinden gerçekleşmektedir, bu ihtiyaç duyulan gereksinimlerin gerçekleştirilme oranı bireyler arası farklılıklar göstermekte ve bununla birlikte yetişilen aile etkilenebilirliği kaçınılmaz olan çevre gereksinim duyulan ihtiyaçlar arasında sıralama ölçütünde etkin rol oynamaktadır (Cüceloğlu, 2013, 237). Temel ihtiyaçların karşılanmasıyla daha üst sırada yer alan ihtiyaçların ortaya çıkma süreleri hız

kazanacaktır. Daha yukarlarda olan psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması sonucu çeşitli patolojik problemlerin ortaya çıkışı kaçınılmaz bir hal alır (Schultz 1997).

Maslow, bireylerin doğumdan itibaren birçok anlamda bir gelişim serüveni içerisinde yer alırlar, fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı ihtiyaçlarının belirli bir hazza ulaşabilmesi için ön şart olarak bireylerin kendileriyle alakalı gelişim için belirli bir çaba ve arayış içerisinde olmalarıyla kabul görür. Bu gereksinimlerin karşılanmasında çevresel faktörler önemli bir etkiye sahip olmakla birlikte bireyin yapmaya çalıştığı şeyle ilgili belirli bir destek olunması sonucu bireyin kendini gerçekleştirebilme eylemini başarılı bir şekilde tamamlayabileceği belirtilmektedir.

2.4.1.3. Öz Belirleme Kuramı

Bireylerin tabepleri doğrultusunda eylemlerinin harekete geçmesi ve bunun devamlılığının sağlanması öz belirleme kuramı şeklinde tanımlanır (Deci, Cannell ve Ryan, 1989). Öz belirleme kurama göre birey psikolojik olarak sürekli bir gelişim gösterme çabası içerisinde olan bir canlıdır. Bu yönelim doğuştan itibaren geliyor olsa da bu kurama göre temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve içerisinde bulunan sosyal evre gelişim göstermek için son derece önem arz etmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Öz belirleme kuramı var oluşla birlikte ortaya çıkan; özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde belirtilen üç evrensel olan temel psikolojik ihtiyaç olarak varlığını devam ettirmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

2.4.1.3.1. Özerklik İhtiyacı

Öz belirleme kuramına göre özerklik kişilerin belirli bir etki altında kalmadan kendi seçimi ile belirli davranışta bulunması ve bunu sürekliliğini sağlayabilmesidir (Sheldon ve Bettencourt, 2002). Öz belirleme kuramı bireyin özerk olması ile çevresinden bağımsız olmasının birbirinden farklı olduğunu belirtmektedir. Kurama göre bağımlılık kişinin tüm istekleri doğrultusunda başka bir kişi ya da etkene bağımlı olması ile bağımsız olma diğer tüm etken ve kişilere güvenmemek ve bu etken ve kişilerden ne olursa olsun yardım ya da destek almamaktır (Ryan ve Lynch 1989). Fakat özerklikte çevresel faktörlerin etkisi

özellikle belirtilmekte ve ancak bu çevresel faktörlerin katkısı doğrultusunda kişilerin tam olarak özerk bir hal alacağı belirtilmektedir. Bu tür sebepler ışığında özerklik sosyal çevreden gerekli yardım ve desteği alarak kendi tercihlerini belirleme ve istenilen seçimi yapabilme şeklinde iken bağımsızlık diğer tüm etkenlere karşı olan güven duygusuyla ilişkilidir (Chirkov ve Riyan, 2001).

Özerklik kavramı kendi içinde davranışsal, duygusal ve değerler olarak üç farklı alanda incelenmektedir. Davranışsal özerklik geliştirilen bir davranış ve bunun sonucu oluşan karar verme yetisini kapsamına alır. Önemli olan kişilerin vermiş olduğu kararlar doğrultusunda davranışı nasıl bir eyleme döktüğüdür. (Ryan ve Lynch, 1989). Davranışsal özerklik dış faktörlerin etkisi altında kalmadan bireyin kendi ilgi alanları ve yetenekleri ile belirli seçimlerde bulunup sergilediği davranışlarda bir kontrol mekanizması geliştirip bu kontrolü kendi elinde tutmasıdır (Wehmeyer, 1999).

Duygusal özerklik genç olan bireylerin ailesi tarafından maruz kalınan duygusal baskı olmadan ihtiyaç ve isteklerine göre kendi kararlarını alabilme isteğidir. (Ryan ve Lynch, 1989). Ergen bireyler ailelerinin duygusal baskısına maruz kalmadan belirli konularda kendi seçimlerini yapmayı istemek ve bununla birlikte istedikleri gibi bir davranış geliştirebilme isteğinde olurlar. Fakat duygusal özerklik burda ailesel bağları tamamen koparmak durumundan bahsetmez tam tersi bireylerin ailesel bağlarındaki güçlülük oranları yüksek olanlarda daha fazla duygusal özerlikleri gelişmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

Değerlerde özerklik kavramı içinde bulunduğu sosyal çevrenin değerleri ile değilde kendi değerlerini oluşturması ve yaşamasıdır. Bireyin kendi isteği doğrultusunda oluşturduğu değer ve inançlarla yaşama isteğinde olan ergen bireyler için değerlerde özerklik ihtiyacı önem arz etmektedir (Ryan ve Lynch, 1989).

2.4.1.3.2. Yeterlik İhtiyacı

Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlardan yetkinlik kavramı bireyin ulaşmak istediği amaçlarına ulaşmada ve çevresi ile ilgili kurduğu etkileşimde kendini yeterli olarak görmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Yetkinlik ihtiyacı farklı bir söylemle dile getirilecek olursa bireyin sahip olduğu yeteneklerinin farkında olması ve bu yeteneklerini geliştirme içinde olmasıdır. (Deci ve Ryan, 2000).

İnsanların herhangi bir işe kalkışmadan önce bunun üstesinden gelebilecek güce ve yeteneğe sahip olduğuna inanması, yapılması planlanan işi zamanında ve başarılı bir şekilde yapmasına yardımcı olmaktadır. Bunun sonucunda kişi amacına ulaşmak için sergilemiş oldukları davranışlarda kendini yeterli hissettiği zaman başarılı olma oranını arttırmaktadır (Spreitzer, Kizilos ve Nason, 1997). Yetkinlik duygusu kişilerin kendileri için belirlediği amaç ve hedeflere ulaşırken çevresel etkenlerin oluşturabileceği olumsuz durumlar karşısında kendilerine duydukları güven ve inancı ile sahip olduğu yetenekleri de kullanarak bu dış etmenlere karşı koyabilmekte ve üstesinden gelebilmektedir

2.4.1.3.3. İlişki İhtiyacı

Öz belirleme kuramı bakış açına göre kişilerin ihtiyaç duyduğu mutluluk haz gibi kavramlara ulaşabilmesi için için temel psikolojik ihtiyaçların belirli oranda karşılanması gerekmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde hepsinin bir arada karşılanması kişilerin tam anlamıyla oturmuş ve sağlam bir psikolojik ruh haline sahip olması için önemlidir. (Deci ve Ryan, 2000). İlişkili olma ihtiyacı bireylerin içinde olduğu ve etkileşim kurduğu sosyal çevresi ile daha etkin bir iletişim kurabilmesi ve iyi ilişkiler geliştirebilmesi olarak betimlenir. Kurulan bu sağlıklı ve kaliteli ilişkinin başarı oranı kişilerin psikolojik olarak yüksek motivasyon ve başarılı olmalarıyla doğru olarak ilişkilendirilir (Deci ve Ryan, 2000).

2.4.2. Bireyi Spora Yönlendiren İhtiyaçlar

2.4.2.1. Biyolojik İhtiyaçlar

Şimdiye kadar yapılmış olan tüm bilimsel çalışmalarda bireylerin belirli bir sıklık ve düzen içerisinde yapmış oldukları fiziksel etkinliklerin kişilerin vücutları üzerinde bir çok faydalı sonuç izlenmiştir. Düzen içerisinde ve belirli bir süreklilikte yapılan bu fiziksel etkinliklerin kalp ve damar hastalıklarında, kas ve iskelet sisteminde, psiko-sosyal bozukluk gibi oluşabilecek olumsuzluklardan bireyleri koruduğu ve hastalık gibi olumsuz

durumlardan bireyi koruma yanında iyileştirmede de önemli bir rol olarak gözlemlenmektedir (Zorba 2007).

Egzersiz sırasında kaslarımızın oksijen ihtiyacı artar ve bu oksijen ihtiyacını giderebilmek için kalp kan pompalamada artış yoluna gidip ihtiyacı karşılamaya çalışır.. Düzenli egzersiz yapılmasıyla damarlar ihtiyacı karşılayabilmek için form değişikliğine giderek gelişir ve böylelikle tüm vücuda daha fazla kan pompalayabilme halini alırlar. Vücuda pompalanan ihtiyaç karşılayabilecek düzeydeki kan ile birlikte vücuttaki yağ oranında belirli oranda azalma sağlanmakta, yağ yakımı gerçekleşebilmektedir ve kan basıncında meydana gelen pozitif yönlü değişim ile kalp hastalıklarında oluşabilecek riskin daha aza çekildiği (Müftüoğlu, 2003).

Egzersiz sırasında oluşan oksijen borçlanması ile nefes alışverişi işlemi daha fazla olur nefes alış verişi sağlayan organlarımızın da oksijen ihtiyacı artar. Yapılan kardiovasküler çalışmalar ile birlikte solunum sisteminde de gelişim izlenir, böylelikle ihtiyaç duyulan oksijen için solunum miktarı azaltılıp artan oksijen miktarının kana geçmesi sağlanmaktadır (Açıkada ve Ergen,1990).

Yapılan egzersizler vital kapasitenin miktarında artış meydana getirirken, nefes alışverişi sıklık oranının azalması sağlanır. Bu değişimle birlikte insan vücudunda yorulma durumu daha geç gerçekleşir ve toparlanma süreci daha çabuk meydana gelir. Bununla birlikte günlük yaşam daha verimli bir pozisyona gelir. Bu etki psikolojik açıdan da kendini gösterir, bireyin kendine olan güven duygusu artış gösterir, daha hoşgörülü olma eğilimi içinde olur karşılaştığı olumsuz durumlar karşısında daha aktif çözüm yolları üretme kapasitesi de gelişir (Muratlı, 2002).

2.4.2.2. Sosyal İhtiyaçlar

Egzersiz aktivitelerini bireylerin psikolojik ve sosyal yapıları üzerinde olumlu katkı sağlamaktadır. Bunun temelinde yapılan spor aktiviteleri sırasında kişilerin kendilerini daha kolay ifade edebilmeleri yatmaktadır (Küçük ve Koç, 2004). Belirli düzen içinde olan spor aktiviteleri kişilere belirli bir disiplin içerisinde kalmasını sağlar yine bir arada ve birlikte aktiviteye katılan kişiler arası toplumsal kuralların ve bazı değerlerin oluşmasına katkı sağlar (Karayılmaz, 2006). Spor aktivitelerinin bireylerin sosyalleşmesi üzerinde bir çok etkisi bulunmaktadır bunların bir kısmı şu şekildedir:

- Katılımcılar arası arkadaşlık bağı oluşturma,
- Diğer kişiler arasında belirli bir saygınlık kazanma,
- Aktivitelerle birlikte belirli düzen ve bunun getirdiği kurallara uyma zorunluluğunun kazanılması,
- Bireylerin öz güveninin artış göstermesi,
- Grup aktiviteleri ile bireylere birlikte hareket etme becerisi ve uyum içinde olmayı öğretmesi sağlanır,
- Disiplin öğeleri içeren bir yapı kazanılması,
- Mücadeleci olma ve bunu hayatın tüm alanlarında kullanabilmeye olan katkısı yüksektir,
- Bireylerin bedenlerine daha fazla saygılı olması sağlanarak kötü alışkanlıklardan vücut korunma eğilimindedir,
- Agresilik gibi olumsuz durumlardan kurtulup başkalarına karşı daha saygılı olma duygusu kazanma sağlanmış olur (Bulgu, 2013).

Şahan'ın (2007) ifade ettiği gibi sportif etkinlikler bireyleri bir araya getirerek grup ruhuna uygun spor yapmalarına ve daha kaliteli bir iletişim kurmalarına destek olmaktadır. Yine sportif etkinlikler kişilerin çalışma disiplini, cesaretli olma, mücadeleci olabilme becerileri yönleri gelişir. Grup aktivitelerinde bir arada olan bireyler geliştirmek durumunda kaldıkları iletişim ile birlikte sosyallik oranlarında da yüksek bir gelişim gözlemlenir. Toplumsal olarak da bu hız yüksek oranda artış göstermektedir.

2.4.2.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Spor etkinlikleri ve bunların içerisinde olmak bireylerde yalnız fiziksel ve sosyal yönde katkı sağlamamakta bu etkinliklerin içerisinde olmak bireylere psikolojik olarak da bireylerin gelişimlerine destek olmaktadır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012). Etkinliklerdeki mücadeleyi ve kazanmak kaybetmek kavramlarını öğrenen bireyler başarılı olma ve başarısızlık kavramını öğrenirler bunu motivasyon olarak kullanırlar bu bakış açısıyla olan bireyler arası saygı kavramı da kendiliğinden oluşmakta ve sürmektedir. Bu saygı ve hoşgörülü olma kavramları kişilerin birlikte hareket edebilmesini sağlar ve bununla birlikte aralarındaki iş birliğine dayalı çalışma gelişir. Bir arada yaşanan sevgi gaibiyet coşkusu kaybetme üzüntüsü kişiler arası gelişimi arttırır. Sportif etkinliklere katılan bireylerde bir

çok gelişim meydana gelmektedir, bunlardan bazıları: Bireylerdeki algılama kapasitesi artar, belirli sorumlulukların verdiği karar verme zorunluluğu bu kavramın kullanılarak gelişimini sağlar, bireylerin hedeflerini belirleyip bu amaca odaklanması sonucu odaklanma kavramında gelişme izlenir, karşılaşılan sorunlardan kurtulabilmek adına farklı çözüm yolları aramayı öğrenen birey bu yönünü de geliştirir, belirli bir disiplin içerisinde ve kurallar bütününde olan etkinliklerle birlikte kişilerin kurallar bütününe gündelik hayatında da uyma ile ilgili sorun yaşamaz, karşılaşılan birden farklı problem karşısında bireyler daha üretken olurlar ve farklılaşan durumlara daha hızlı uyum sağlarlar, tüm bunları çok kısa sürelerde düşünüp uygulama yoluna gitme durumunda olan bireyler daha hızlı düşünüp daha hızlı harekete geçerler (Şahan, 2007).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma modellerinden genel bir tarama modeli olan betimsel ve ilişkisel tarama modeli kullanıldı. Betimsel araştırma modeli var olan bir durumu var olduğu şekliyle tasvir eden bir yaklaşımdır. (Karasar, 2015).

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırma evrenini Aydın ili Nazilli ilçesinde bulunan spor merkezlerinde düzenli olarak fitness yapan 18-45 yaş aralığındaki 3000 birey oluşturmuştur. Çalışmanın yürütüleceği spor merkezlerinin seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden tipik durum örnekleme yönteminden yararlanılacaktır. Araştırmanın örneklemini seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenecek kişileri kapsar. Araştırmada ulaşılmaması gereken en küçük örneklem büyüklüğü aşağıdaki formül kullanılarak 376 olarak hesaplanmıştır (Büyüköztürk ve ark, 2020).

$N =$ Evrendeki birey sayısı

$n =$ Örnekleme alınacak birey sayısı

$p =$ İncelenecek olayın görülüş sıklığı

$q =$ İncelenecek olayın görülmeyiş sıklığı ($q=0,50$)

$t =$ Belirli serbestlik derecesinde ve saptanan yanılma düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer ($t=1,96$)

$d =$ Olayın görülüş sıklığına göre yapılmak istenen \pm sapma

$n = t^2 * p * q / d^2$

$n = 5000 * 1,96 * 0,50 * 0,50 / 5000 * 0,052 + 1,96 * 0,50 * 0,50$

$n=342$

Örneklem büyüklüğü 342 olarak hesaplanmıştır. Olası kayıplar göz önünde bulundurularak %10 ekleme yapılarak örneklem büyüklüğü 376 olarak belirlenmiştir.

3.3. Araştırmaya Dâhil Edilme Kriterleri

- 6 aydır düzenli egzersiz yapıyor olmak
- 18-45 yaş aralığında olmak
- Düzenli olarak haftada en az üç gün fitness egzersizi yapmak
- Çalışmaya katılmak için gönüllü olmak

3.4. Araştırmanın Dışlama Kriterleri

- Okuma yazma bilmemek
- Türkçe konuşup okuduğunu anlayamamak
- İlgili formları eksik doldurmak

3.5. Veri Toplama Formları

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmayı yapacak araştırmacıların oluşturduğu''Kişisel Bilgi Formu'' yaş cinsiyet, haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz, eğitim durumu, Medeni durum, gelir düzeyi, spor geçmişi meslek sorgulayan 8 adet sorudan oluşmaktadır.

3.5.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ):

Araştırmada Tekkurşun Demir ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen katılımcıların egzersiz bağımlılığı belirlemeye yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek toplam 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar sırasıyla “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” olarak karşımıza çıkmaktadır. Ölçek alt boyutları sırasıyla aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 (14, 15, 16,17) maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde içermemektedir. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,77’dir. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları,”1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup” olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır (Tekkurşun ve arkadaşları, 2018).

3.5.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği (ETPIÖ):

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Vlachopoulos ve Michailidou tarafından (2006) tarafından geliştirilen Vlachopoulos, Aşçı, Ersöz, Cutre, Murcia ve Moutao (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek (2013) 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek boyutları yeterlik 4 madde (1, 4, 7, 10), özerklik 4 madde (3, 6, 9, 12) ve ilişkisellik 4 maddeden (2, 5, 8, 11) oluşan ölçek (Hiç Katılmıyorum) ile (Tamamen Katılıyorum) 5’li Likert tipi şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, yılında iç tutarlık değerlerinin Yeterlik için .73, Özerklik için .78 ve son olarak İlişkisellik için .80 olduğu bulunmuştur. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek puanlaması ortalama puana göre hesaplanmaktadır (Vlachopoulos ve arkadaşları 2013).

3.6. Araştırmanın Etik Yönu

Etik Kurul izni Nazilli Fit spor Center'dan kurum izni alınmış ve bireylerden yazılı onam alınmıştır. Araştırmaya katılımda gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Araştırmada kullanılacak olan ‘‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)’’ ve ‘‘Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile ilgili kullanım izni alınmıştır.

3.7. İstatistiksel Değerlendirme

Araştırmamızda verilerden elde edilen bilgiler SPSS 25,0 paket programında %95 güven aralığında değerlendirildi. Katılımcıların kişisel bilgilerini ortaya çıkarmak için tanımlayıcı istatistikler ve frekans dağılımları hesaplandı. Veri dağılımının normal dağılım değeri gösterdiği ve parametrik test varsayımlarının sağlandığı anlaşıldığından istatistiksel analizlerde parametrik testler kullanıldı. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucu ikili gruplar için Independent Sample T Testi ikiden fazla bağımsız gruba ilişkin ortalamaların manidarlığı ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ile test edildi. Gruplar arasındaki farklılaşmanın belirlenmesi amacıyla Post-Hoc Testleri'nden Bonferonni Testi kullanıldı. İki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığının ve varsa ilişkinin yönünün ve şiddetinin belirlenmesinde Pearson korelasyon katsayısından (r) yararlanıldı.

Tablo 1. Demografik Değişkenler.

Değişkenler		f	%
Yaş	18-20 yaş	60	16,7
	21-23 yaş	50	13,9
	24-26 yaş	64	17,8
	27-29 yaş	60	16,7
	30 yaş ve üstü	125	34,8
	Toplam	359	100,0
Cinsiyet	Kadın	131	36,5
	Erkek	228	63,5
	Toplam	359	100,0
Medeni Durum	Evli	92	25,6
	Bekar	267	74,4
	Toplam	359	100,0
Meslek	Memur	107	29,8
	Özel sektör	102	28,4
	Öğrenci	128	35,7
	Diğer	22	6,1
	Toplam	359	100,0
Spor Geçmişi	1 yıl ve altı	118	32,9
	2-3 yıl	106	29,5
	4-5 yıl	63	17,5
	6-7 yıl	22	6,1
	8 yıl ve üstü	50	13,9
	Toplam	359	100,0
Eğitim Durumu	Lise ve altı	98	27,3
	Lisans/önlisans	206	57,4
	Lisansüstü	55	15,3
	Toplam	359	100,0
Gelir Durumu	Kötü	9	2,5
	Orta	120	33,4
	İyi	230	64,1
	Toplam	359	100,0
Haftalık Spor Yapma Sıklığı	1-2 gün	14	3,9
	3 gün	103	28,7
	4 gün	96	26,7
	5 gün	114	31,8
	6-7 gün	32	8,9
	Toplam	359	100,0

Tablo 1’de katılımcıların çoğunun 30 yaş ve üstü yaş aralığındadır (%34,8). Kategorilerinde en yüksek değişkenlere baktığımızda cinsiyet değişkeninde erkek katılımcılar (%63,5); medeni durum değişkeninde bekarlar(%74,4); meslek değişkeninde öğrenciler (%35,7); 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olanlar (%32,9); Lisans/önlisans mezunları (%57,4); iyi düzeyde gelire sahip olanlar (%64,1); ve haftada 5 gün spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır (%31,8).

Tablo 2. Güvenirlik Analizi Sonuçları.

Ölçek	Cronbach Alpha Katsayısı
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	,728
Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi	,807
Tolerans gelişimi ve tutku	,791
Egzersiz bağımlılığı	,855
Yeterlilik	,803
Özerklik	,669
İlişkiselik	,830
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,899

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği iç tutarlılığının tespiti amacıyla gerçekleştirilen güvenilirlik analizinde Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu Cronbach's Alpha değerinin 0,728; Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda 0,807; Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda 0,791; Ölçek toplamında 0,855 olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve alt boyutlarının “yüksek derecede güvenilir” olduğunu göstermektedir. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin iç tutarlılığının saptanması doğrultusunda yapılan güvenilirlik analizinde 3. Madde faktör yükü düşük olduğunda analizden çıkartılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Yeterlilik alt boyutunda Cronbach Alpha 0,803; Özerklik 0,669; İlişkiselik 0,830; Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 0,899 olduğu ve ölçeklerin özerklik dışında yüksek güvenilirliğe sahip olduğu, özerklik boyutunun ise yeterli düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler.

Değişkenler	Minimum	Maximum	\bar{x}	Ss
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	10,00	35,00	26,6630	4,54961
Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi	6,00	30,00	13,0251	5,23865
Tolerans gelişimi ve tutku	4,00	20,00	11,4441	4,16413
Egzersiz bağımlılığı	20,00	85,00	51,1003	10,84713
Yeterlilik	8,00	20,00	15,5587	2,89512
Özerklik	4,00	15,00	11,7263	2,32703
İlişkiselik	4,00	20,00	15,4777	3,08303
Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar	27,00	60,00	46,1313	7,58977

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı tanımlayıcı değerlerine bakıldığında değerlendirildiğinde orta düzeyde bağımlılık olduğu görülürken ($\bar{x}=51,10$) aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutu puanının yüksek düzey olduğu ($\bar{x}=26,66$); bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutunun orta düzeyde olduğu ($\bar{x}=13,02$) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunun puan ortalamasının orta düzeyde olduğu görülmektedir ($\bar{x}=11,44$).

egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar tanımlayıcı değerlerine bakıldığında orta düzeyde temel psikolojik ihtiyaçlara sahip olduğu ($\bar{x}=46,13$); yeterlilik alt boyutu puanının yüksek düzey olduğu($\bar{x}=15,55$) özerklik alt boyutu puanının yüksek düzey olduğu($\bar{x}=11,72$); ilişkisellik alt boyutu puanının orta düzey olduğu($\bar{x}=15,47$) görölmektedir.

Tablo 4. Değişkenlere Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları.

	1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-
1- Aşırı odaklanma	1 -							
2- Bireysel-sosyal	,485** ,000	1 -						
3- Tolerans	,299** ,000	,376** ,000	1 -					
4- Egzersiz bağımlılığı	,777** ,000	,832** ,000	,696** ,000	1 -				
5- Yeterlilik	,425** ,000	,205** ,000	,495** ,000	,469** ,000	1 -			
6- Özerklik	,376** ,000	,263** ,000	,491** ,000	,475** ,000	,758** ,000	1 -		
7- İlişkisellik	,273** ,000	,104* ,048	,353** ,000	,302** ,000	,614** ,000	,575** ,000	1 -	
8- Temel Psikolojik İhtiyaçlar	,448** ,000	,277** ,000	,499** ,000	,515** ,000	,898** ,000	,859** ,000	,825** ,000	1 -

p<0,05*, p<0,01**

Tablo 4 inceleme sonuçlarına göre Egzersiz Bağımlılığı ve alt boyutları ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve alt boyutları arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu görölmektedir (p<0.01).

Tablo 5. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığında Aşırı Odaklanma Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	R2	Durbin Watson
Aşırı odaklanma	Sabit	14,184	1,274	-	11,135	,000	-	,242	1,852
	Özerklik	-,413	,205	-,267	-2,014	,045	8,294		
	Yeterlilik	-,630	,212	-,328	-2,972	,003	5,735		
	İlişki	-,796	,169	-,549	-4,719	,000	6,377		
	Bağımlılık	,838	,153	1,423	5,461	,000	31,971		

p<0,05*

Tablo 5'te yapılan regresyon analizine baktığımızda özerklik (t=-2,014 p<0.05), yeterlilik (t=-2,972 p<0.05), ilişki (t=-4,719 p<0.05) ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların (t=5,461 p<0.05) aşırı odaklanma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Aşırı odaklanma üzerindeki değişimin %24.2'sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.247$). Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artış aşırı odaklanma üzerinde ki -,413' lük azalışa ($\beta=-.413$); Yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artış aşırı odaklanma üzerinde - 0.630'luk azalışa ($\beta=-.630$); İlişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artış aşırı odaklanma üzerinde -.796'lik ($\beta=-.796$) azalışa ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artış aşırı odaklanma üzerinde ,838 artışa ($\beta=.838$) artışa neden olmaktadır.

Tablo 6. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığında Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	R2	Durbin Watson
Bireysel-Sosyal	Sabit	3,482	1,532		2,273	,024	-	,204	1,653
	Özerklik	-1,517	,246	-,838	-6,159	,000	8,294		
	Yeterlilik	-,902	,255	-,400	-3,538	,000	5,735		
	İlişki	-1,516	,203	-,891	-7,473	,000	6,377		
	Bağımlılık	1,457	,184	2,108	7,895	,000	31,971		

p<0,05*

Tablo 6’da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, özerklik (t=-6,159; p<0.05), yeterlilik (t=-3,538 p<0.05), ilişki (t=-7,473 p<0.05) ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların (t=7,895; p<0.05) Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi üzerindeki değişimin %20.4’ünün açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.204$). Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artış bireysel-sosyal ihtiyaçlar üzerinde ki -1,517’ lik azalışa ($\beta=-.413$); Yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artış Bireysel-sosyal ihtiyaçlar üzerinde -0.902’lik azalışa ($\beta=-.902$); İlişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artış bireysel-sosyal ihtiyaçlar üzerinde -1.516’lık ($\beta=-1,516$) azalışa ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artış bireysel-sosyal ihtiyaçlar üzerinde 1,457’lik artışa ($\beta=1,457$) neden olmaktadır.

Tablo 7. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığında Tolerans Gelişimi ve Tutku Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	R2	Durbin Watson
Tolerans	Sabit	-,858	1,165	-	-,736	,462	-	,269	1,909
	Özerklik	,436	,187	,303	2,329	,020	8,294		
	Yeterlilik	,506	,194	,283	2,611	,009	5,735		
	İlişki	,078	,154	,058	,504	,615	6,377		
	Bağımlılık	-,035	,140	-,064	-,251	,802	31,971		

p<0,05*

Tablo 6’da yapılan regresyon analiz sonucuna göre, özerklik (t=.2,329; p<0.05), yeterlilik (t=2,611; p<0.05), tolerans gelişimi ve tutku üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Tolerans gelişimi ve tutku üzerindeki değişimin %26.9’unun açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.269$). Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artış tolerans gelişimi ve tutku üzerinde ki ,436 lık artışa($\beta=.436$); Yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artış tolerans gelişimi ve tutku üzerinde ,506 artışa ($\beta=-.506$) neden olmaktadır.

Tablo 8. Temel Psikolojik İhtiyaçların Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi Amacıyla Yapılan Doğrusal Regresyon Analizi.

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	Standart Hata	Beta	t	p	VIF	R2	Durbin Watson
Egzersiz Bağımlılığı	Sabit	16,808	2,884	-	5,828	,000	-	,327	1,719
	Özerklik	-1,493	,464	-,403	-3,220	,001	8,294		
	Yeterlilik	-1,025	,480	-,222	-2,137	,033	5,735		
	İlişki	-2,234	,382	-,641	-5,849	,000	6,377		
	ETPİ	2,259	,347	1,597	6,504	,000	31,971		

p<0,05*

Tablo 8’de yapılan regresyon analiz sonucuna göre, özerklik (t=-3,220; p<0.05), yeterlilik (t=-2,137; p<0.05), ilişki (t=-5,849; p<0.05) ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların (t=6,504; p<0.05) egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı üzerindeki değişimin %32.7’sinin açıklandığı görülmektedir (Düzenlenmiş $R^2=0.327$). Özerklik değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde ki -1,493’lük azalışa ($\beta=-1.493$); Yeterlilik değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde -1.025’lik azalışa ($\beta=-1.025$); İlişkili olma değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde -2.234’lük ($\beta=-2,234$) azalışa ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar değişkenindeki 1 birimlik artış egzersiz bağımlılığı üzerinde 2,259’luk artışa ($\beta=2,259$) neden olmaktadır.

Tablo 9. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.

Boyut	Grup	n	\bar{X}	SS	t	p
Aşırı odaklanma	Kadın	131	26,43	4,54	-,719	,473
	Erkek	228	26,79	4,55		
Bireysel-sosyal	Kadın	131	12,79	5,06	-,633	,527
	Erkek	228	13,15	5,34		
Tolerans	Kadın	130	10,91	4,28	-1,820	,070
	Erkek	228	11,74	4,07		
E.B	Kadın	131	50,06	11,19	-1,378	,169
	Erkek	228	51,69	10,62		
Yeterlilik	Kadın	130	15,12	3,14	-2,077	,039*
	Erkek	228	15,80	2,72		
Özerklik	Kadın	130	11,37	2,53	-2,068	,040*
	Erkek	228	11,92	2,17		
İlişkisel	Kadın	130	15,31	3,05	-,752	,453
	Erkek	228	15,57	3,10		
E.T.P.İ	Kadın	130	45,03	8,19	-2,067	,039*
	Erkek	228	46,75	7,16		

p<0,05*

Tablo 9'a bakıldığında Egzersiz Bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (p>0,05). Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve cinsiyete dayalı farklılığın oluşturduğu analiz sonucuna göre yeterlilik özerklik ve ölçek toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Yeterlilik özerklik ve ölçek toplam puanlarında erkek katılımcıların puanlarının kadın birey puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 10. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Yaş Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Yaş	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Aşırı odaklanma	(1)18-20 yaş	60	27,15	4,19	,988	,414	-
	(2)21-23 yaş	50	26,52	3,97			
	(3)24-26 yaş	64	27,34	5,13			
	(4)27-29 yaş	60	25,91	4,53			
	(5)30 yaş ve üstü	125	26,49	4,62			
Bireysel-sosyal	(1)18-20 yaş	60	13,93	5,22	2,130	,077	-
	(2)21-23 yaş	50	12,32	5,35			
	(3)24-26 yaş	64	13,31	5,84			
	(4)27-29 yaş	60	11,55	4,85			
	(5)30 yaş ve üstü	125	13,43	4,94			
Tolerans	(1)18-20 yaş	60	10,93	4,04	3,628	,007*	2,3>5
	(2)21-23 yaş	50	12,66	4,13			
	(3)24-26 yaş	63	12,53	4,25			
	(4)27-29 yaş	60	11,45	3,80			
	(5)30 yaş ve üstü	125	10,64	4,17			
E.B	(1)18-20 yaş	60	52,01	9,99	1,300	,270	-
	(2)21-23 yaş	50	51,50	10,47			
	(3)24-26 yaş	64	53,00	12,79			
	(4)27-29 yaş	60	48,91	10,56			
	(5)30 yaş ve üstü	125	50,57	10,37			
Yeterlilik	(1)18-20 yaş	60	15,38	2,94	1,278	,278	-
	(2)21-23 yaş	50	15,98	2,94			
	(3)24-26 yaş	63	16,11	3,01			
	(4)27-29 yaş	60	15,45	2,87			
	(5)30 yaş ve üstü	125	15,24	2,78			
Özerklik	(1)18-20 yaş	60	11,61	2,40	,497	,738	-
	(2)21-23 yaş	50	11,82	2,59			
	(3)24-26 yaş	63	12,04	2,14			
	(4)27-29 yaş	60	11,75	2,08			
	(5)30 yaş ve üstü	125	11,56	2,39			
İlişkiselik	(1)18-20 yaş	60	15,65	3,41	1,235	,296	-
	(2)21-23 yaş	50	15,64	2,91			
	(3)24-26 yaş	63	16,11	2,96			
	(4)27-29 yaş	60	15,18	3,21			
	(5)30 yaş ve üstü	125	15,15	2,95			
E.T.P.İ	(1)18-20 yaş	60	46,18	8,02	1,006	,405	-
	(2)21-23 yaş	50	46,68	7,40			
	(3)24-26 yaş	63	47,52	7,88			
	(4)27-29 yaş	60	45,03	7,12			
	(5)30 yaş ve üstü	125	45,71	7,51			

p<0,05*

Tablo 10 incelendiğinde bakıldığında Egzersiz Bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece egzersiz bağımlılığının Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu 21-23 yaş ve 24-26 yaş

katılımcıların puanlarının 30 yaş ve üstü katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 11. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Medeni Durum DeğişkenineGöre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.

Boyut	Medeni Durum	n	\bar{X}	SS	t	p
Aşırı odaklanma	Evli	92	25,33	4,29	-3,286	,001*
	Bekar	267	27,11	4,55		
Bireysel-sosyal	Evli	92	12,42	4,97	-1,277	,202
	Bekar	267	13,23	5,31		
Tolerans	Evli	92	9,27	4,13	-6,092	,000*
	Bekar	266	12,19	3,91		
E.B	Evli	92	47,03	9,99	-4,270	,000*
	Bekar	267	52,50	10,79		
Yeterlilik	Evli	92	14,53	2,83	-4,027	,000*
	Bekar	266	15,91	2,83		
Özerklik	Evli	92	11,18	2,28	-2,610	,009*
	Bekar	266	11,91	2,31		
İlişkisellik	Evli	92	14,58	3,26	-3,258	,001*
	Bekar	266	15,78	2,96		
E.T.P.İ	Evli	92	43,81	7,50	-3,447	,001*
	Bekar	266	46,93	7,46		

p<0,05*

Tablo 11'e göre Egzersiz Bağımlılığının Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutu dışında hem Egzersiz Bağımlılığı hem de Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile medeni durum değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir (p<0,05). Tüm değişkenlerde bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 12. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Meslek Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Meslek	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Aşırı odaklanma	(1)Memur	107	26,38	4,66	3,231	,023*	4>1,3
	(2)Özel sektör	102	26,71	4,95			
	(3)Öğrenci	128	26,36	4,04			
	(4)Diğer	22	29,50	4,04			
Bireysel-sosyal	(1)Memur	107	12,68	4,85	8,467	,000*	4>1,2,3 2>3
	(2)Özel sektör	102	13,76	5,41			
	(3)Öğrenci	128	11,95	4,88			
	(4)Diğer	22	17,50	5,73			
Tolerans	(1)Memur	107	10,92	4,20	,816	,486	-
	(2)Özel sektör	102	11,69	4,07			
	(3)Öğrenci	127	11,60	4,20			
	(4)Diğer	22	11,86	4,20			
E.B	(1)Memur	107	49,99	10,36	5,222	,002*	4>1,2,3 2>3
	(2)Özel sektör	102	52,17	11,37			
	(3)Öğrenci	128	49,83	9,99			
	(4)Diğer	22	58,86	12,30			
Yeterlilik	(1)Memur	107	15,28	2,57	1,281	,281	-
	(2)Özel sektör	102	15,45	3,09			
	(3)Öğrenci	127	15,71	2,85			
	(4)Diğer	22	16,50	3,52			
Özerklik	(1)Memur	107	11,74	2,11	1,041	,375	-
	(2)Özel sektör	102	11,59	2,38			
	(3)Öğrenci	127	11,66	2,39			
	(4)Diğer	22	12,54	2,63			
İlişkisel	(1)Memur	107	15,37	3,00	1,911	,127	-
	(2)Özel sektör	102	15,03	3,08			
	(3)Öğrenci	127	15,73	3,09			
	(4)Diğer	22	16,54	3,18			
E.T.P.İ	(1)Memur	107	45,78	6,87	1,821	,143	-
	(2)Özel sektör	102	45,74	7,99			
	(3)Öğrenci	127	46,11	7,48			
	(4)Diğer	22	49,72	9,08			

p<0,05*

Tablo 12 incelendiğinde bakıldığında Egzersiz Bağımlılığı ile meslek değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma, Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferroni testi sonucu aşırı odaklanma boyutunda meslek olarak diğer işaretleyen katılımcıların puanlarının memur ve öğrenci olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu; Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutu ve ölçek toplam puanında meslek olarak diğer işaretleyen katılımcıların puanlarının memur, özel sektör ve öğrenci olan katılımcılardan yüksek olduğu ve özel

sektörde çalışanların öğrenci katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 13. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Eğitim	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	25,98	4,21	3,992	,019*	2>1
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	206	27,23	4,54			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	25,70	4,89			
Bireysel-sosyal	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	13,16	4,56	5,201	,006*	1,2>3
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	206	13,50	5,48			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	10,98	5,02			
Tolerans	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	10,93	4,08	2,541	,080	-
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	205	11,86	4,16			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	10,76	4,16			
E.B	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	50,09	9,20	5,514	,004*	2>3
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	206	52,55	11,06			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	47,45	11,81			
Yeterlilik	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	14,88	2,98	3,740	,025*	2>1
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	205	15,84	2,72			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	15,69	3,19			
Özerklik	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	11,17	2,56	3,897	,021*	2>1
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	205	11,91	2,19			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	12,00	2,21			
İlişkiselik	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	15,06	3,03	1,591	,205	-
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	205	15,55	3,11			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	15,94	3,02			
E.T.P.İ	⁽¹⁾ Lise ve altı	98	44,75	7,71	2,330	,099	-
	⁽²⁾ Lisans/Önlisans	205	46,75	7,26			
	⁽³⁾ Lisansüstü	55	46,25	8,34			

p<0,05*

Tablo 13'e göre Egzersiz Bağımlılığı ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma, Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu aşırı odaklanma boyutunda Lisans/Önlisans mezunu katılımcıların Lise ve altı mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutunda Lise ve altı mezunu katılımcıların Lisans/Önlisans ve Lisansüstü mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise Lisans/Önlisans mezunu katılımcıların puanlarının Lisansüstü mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile eğitim durumu değişkeni arasında

yapılan analiz sonucunda ise yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) ve her iki değişkende de Lisans/Önlisans mezunu katılımcıların puanlarının Lise ve altı mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 14. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Spor Geçmişine Göre Anova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Spor Geçmişi	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	118	25,06	4,52	9,832	,000*	3,4,5>1 5>2
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	26,58	3,93			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	26,98	4,21			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	29,36	5,03			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	29,00	4,54			
Bireysel-sosyal	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	118	11,44	4,44	11,082	,000*	4,5>1 4,5>2 5>3
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	12,50	4,69			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	13,12	4,91			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	16,27	7,31			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	16,30	5,50			
Tolerans	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	117	10,13	4,31	9,253	,000*	4,5>1 5>2 5>3
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	11,45	3,87			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	11,30	3,65			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	12,77	4,88			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	14,08	3,28			
E.B	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	118	46,55	9,59	17,864	,000*	2,3,4,5>1 4,5>2 4,5>3
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	50,54	9,39			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	51,41	9,59			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	58,40	14,24			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	59,38	10,15			
Yeterlilik	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	117	14,52	2,72	11,200	,000*	3,5>1 5>2,3
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	15,45	2,84			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	15,82	2,82			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	16,27	3,20			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	17,54	2,16			
Özerklik	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	117	11,11	2,10	8,390	,000*	5>1,2,3
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	11,57	2,43			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	11,73	2,30			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	12,27	2,60			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	13,24	1,79			
İlişkisellik	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	117	14,88	2,66	4,072	,003*	5>1
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	15,27	3,42			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	15,53	2,84			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	16,59	3,11			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	16,72	3,13			
E.T.P.İ	⁽¹⁾ 1 yıl ve altı	117	43,59	6,98	11,002	,000*	4,5>1 5>2
	⁽²⁾ 2-3 yıl	106	45,86	7,34			
	⁽³⁾ 4-5 yıl	63	46,17	7,20			
	⁽⁴⁾ 6-7 yıl	22	48,95	9,02			
	⁽⁵⁾ 8 yıl ve üstü	50	51,32	6,46			

$p<0,05^*$

Tablo 14'e baktığımızda hem Egzersiz Bağımlılığı hem de Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucuna göre Egzersiz Bağımlılığının aşırı odaklanma boyutunda 4-5 yıl, 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 8 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi, Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında 4-5 yıl, 6-7 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı ile 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 6-7 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 4-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının ise 2-3 yıl ve 4-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği yeterlilik alt boyutunda 4-5 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının ise 1 yıl ve altı ve 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özerklik alt boyutunda 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı, 2-3 yıl ve 4-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlişkisel alt boyutuna baktığımızda 8 yıl üstü spor geçmişine sahip katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği toplam puanlarında ise 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 15. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Gelir	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferroni
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ Kötü	9	25,88	6,27	,280	,756	-
	⁽²⁾ Orta	120	26,50	4,38			
	⁽³⁾ İyi	230	26,77	4,57			
Bireysel-sosyal	⁽¹⁾ Kötü	9	16,00	6,78	5,352	,005*	2>3
	⁽²⁾ Orta	120	14,00	4,87			
	⁽³⁾ İyi	230	12,39	5,26			
Tolerans	⁽¹⁾ Kötü	9	12,22	4,08	1,648	,194	-
	⁽²⁾ Orta	119	10,89	4,14			
	⁽³⁾ İyi	230	11,70	4,16			
E.B	⁽¹⁾ Kötü	9	54,11	15,72	,417	,659	-
	⁽²⁾ Orta	120	51,30	10,62			
	⁽³⁾ İyi	230	50,87	10,77			
Yeterlilik	⁽¹⁾ Kötü	9	15,11	3,21	7,041	,001*	3>2
	⁽²⁾ Orta	119	14,78	2,93			
	⁽³⁾ İyi	230	15,97	2,78			
Özerklik	⁽¹⁾ Kötü	9	10,88	3,21	4,234	,015*	3>2
	⁽²⁾ Orta	119	11,28	2,27			
	⁽³⁾ İyi	230	11,98	2,28			
İlişkiselik	⁽¹⁾ Kötü	9	14,88	2,84	5,088	,007*	3>2
	⁽²⁾ Orta	119	14,78	3,15			
	⁽³⁾ İyi	230	15,86	3,00			
E.T.P.İ	⁽¹⁾ Kötü	9	44,44	7,35	4,470	,012*	3>2
	⁽²⁾ Orta	119	44,54	7,67			
	⁽³⁾ İyi	230	47,01	7,43			

p<0,05*

Tablo 15 incelediğimizde Egzersiz Bağımlılığı ile gelir durumu arasında yapılan analiz sonucu sadece Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferroni testi sonucuna göre Egzersiz Bağımlılığının Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda gelir durumu orta düzeye sahip katılımcıların puanlarının gelir durumu yüksek sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile gelir durumu arasında yapılan analiz sonucu ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Gruplar arası fark incelendiğinde gelir durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta düzey olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Tablo 16. Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığının Haftalık Spor Yapma Sıklığı Değişkenine Göre Anova Analizi Sonuçları.

Boyutlar	Haftalık	N	\bar{X}	SS	F	p	Bonferro ni
Aşırı odaklanma	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	26,0714	2,58589	8,458	,000*	5>1,3 4,5>2 5>4
	⁽²⁾ 3 gün	103	25,2524	4,33345			
	⁽³⁾ 4 gün	96	26,5313	4,51186			
	⁽⁴⁾ 5 gün	114	27,1140	4,24631			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	30,2500	5,04816			
Bireysel-sosyal	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	12,9286	3,95094	12,636	,000*	5>1,2,3,4
	⁽²⁾ 3 gün	103	12,3495	4,33569			
	⁽³⁾ 4 gün	96	11,8542	4,65884			
	⁽⁴⁾ 5 gün	114	13,0263	5,45044			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	18,7500	5,84201			
Tolerans	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	13,0714	3,42983	20,324	,000*	4,5>2 1,4,5>3
	⁽²⁾ 3 gün	103	10,0874	4,12811			
	⁽³⁾ 4 gün	96	9,6875	4,17086			
	⁽⁴⁾ 5 gün	113	13,0354	3,19857			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	14,7500	3,32148			
E.B	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	52,0714	6,55702	19,641	,000*	5,4>1 5,4>2 5,4>3
	⁽²⁾ 3 gün	103	47,6893	9,05325			
	⁽³⁾ 4 gün	96	48,0729	10,05694			
	⁽⁴⁾ 5 gün	114	53,0614	10,41636			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	63,7500	10,90132			
Yeterlilik	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	13,5000	2,84875	16,343	,000*	4,5>1 4,5>2 4,5>3
	⁽²⁾ 3 gün	103	14,6117	2,79787			
	⁽³⁾ 4 gün	96	14,9583	2,68295			
	⁽⁴⁾ 5 gün	113	16,5221	2,53932			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	17,9063	2,63181			
Özerklik	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	10,2857	2,94641	11,990	,000*	4,5>1 4,5>2 4,5>3
	⁽²⁾ 3 gün	103	11,1553	2,27414			
	⁽³⁾ 4 gün	96	11,1875	2,34100			
	⁽⁴⁾ 5 gün	113	12,4159	1,87429			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	13,3750	2,18130			
İlişkiselik	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	14,3571	2,46848	11,400	,000*	5>1 4,5>2 4,5>3
	⁽²⁾ 3 gün	103	14,5049	3,28058			
	⁽³⁾ 4 gün	96	14,9375	2,55389			
	⁽⁴⁾ 5 gün	113	16,3186	3,01267			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	17,7500	2,48868			
E.T.P.İ	⁽¹⁾ 2 gün ve altı	14	41,2857	7,19432	16,162	,000*	4,5>1 4,5>2 4,5>3 5>4
	⁽²⁾ 3 gün	103	43,8155	7,38540			
	⁽³⁾ 4 gün	96	44,5208	6,92817			
	⁽⁴⁾ 5 gün	113	48,2389	6,64572			
	⁽⁵⁾ 6-7 gün	32	53,0938	7,27062			

p<0,05*

Tablo 16 incelendiğinde hem Egzersiz Bağımlılığı hem de Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile haftalık spor yapma günü değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni analizi

sonucu; Egzersiz Bağımlılığının aşırı odaklanma boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 2 gün ve altı, 4 gün ve 5 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının ise haftalık 4 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 5 gün ve altı spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu; haftalık 2 gün ve altı, 5 gün ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4 gün spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4 gün ve altı spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği yeterlilik ve özerklik alt boyutlarında haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4 gün ve altı spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlişkisel alt boyutunda haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 ve 4 gün spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 5 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeği toplam puanında ise boyutlarında haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4 gün ve altı spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 5 gün ve altı spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Fitnes egzersizi yapan bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığının İncelenmesi amacıyla yapılan bu çalışmada katılımcıların çoğunun 30 yaş ve üstü yaş olduğu cinsiyet değışkeninde erkek katılımcıların, medeni durum değışkeninde bekar katılımcıların, meslek değışkeninde öğrenciler, 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip olanlar, Lisans/önlisans mezunları, iyi düzeyde gelire sahip olanlar ve haftada 5 gün spor yapan katılımcılardan oluşmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı ve tüm alt boyutları ile cinsiyet değışkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde Bingöl (2015) farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasında cinsiyete göre farklılık bulamamıştır. Sucular (2020), Yeltepe (2005) ve Vardar (2012) çalışmalarında kadın ve erkek bireyler arasında egzersiz bağımlılık puanları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer olarak Uz (2015) fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi adlı çalışmasında da kadın ve erkek gruplarının arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızla paralellik gösterirken Güven (2019) fiziksel aktivite düzeylerine göre egzersiz yapan bireylerin bedeni beğenme ve egzersiz bağımlılığının değerlendirilmesi adlı araştırmasında zaman ve egzersiz, kontrol eksikliği, geri çekilme ve tolerans alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bahçivan (2020) fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı tüm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ve tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcılara göre yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demir ve Türkeli (2019), Cicioğlu ve arkadaşları (2019) çalışmalarında da bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile katılımcının cinsiyeti arasında yapılan analize göre ise yeterlilik özerklik ve ölçek genel puanı istatistiksel yönden anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Yeterlilik özerklik ve ölçek toplam puanlarında erkek katılımcıların puanlarının kadın katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar, çalışma grubunun fitness salonlarında

egzersiz yapan bireylerin olması gibi sebepler arasında gösterilebilir. Literatür incelendiğinde benzer ve farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Çetiner (2021) Taekwondo sporcularının cinsiyetlerine göre temel psikolojik ihtiyaç düzeyleri arasında erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özerklik ve yeterlilik alt boyutunda herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2020), Güneş, (2019), Acun (2018) araştırmalarında ise katılımcıların cinsiyet değişkenine göre temel psikolojik ihtiyaçlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece egzersiz bağımlılığının Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu 21-23 yaş ve 24-26 yaş katılımcıların puanlarının 30 yaş ve üstü katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Cicioğlu ve arkadaşlarının (2019) araştırmalarında elit sporcuların yaşları arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığını belirtmiştir. Uçar (2019) katılımcıların yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Paksoy (2021) spor bilimleri öğrencileri üzerine yaptığı araştırmada yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği alt boyutlarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Konuş (2019) aktif olarak spor yapmayan katılımcıların yaş değişkenine ilişkin ölçek geneli ve tüm alt değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşamamıştır. Sucular (2020) egzersiz yapan genç ve yetişkin bireyler arasında yeme davranış bozukluğu puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatüre baktığımızda benzer sonuçların olduğu görülmektedir (Akgöl, 2019; Uz, 2015; Botan, 2018). Alanyazı incelendiğinde çalışmamızı detekleyen ya da bizim bulgularımızdan farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Ekonomik durum, yaşanan coğrafya gibi sebepler farklılığın sebepleri arasında gösterilebilir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Yaş değişkeni arasında uygulanan analize göre anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p<0,05$). Literatüre baktığımızda Yasul (2016) Beden eğitimi öğretmenliği ve Antrenörlük bölümünde eğitim görmekte olan öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ölçek toplamı ve tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varmıştır. Benzer olarak Duyan (2014) çalışmasında katılımcıların yaş gruplarına ile temel psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Şeker (2017) araştırmasında katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlarının sadece ilişki alt

boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve 19 yaş üstü katılımcıların ilişki ihtiyaçlarının 18 yaş ve altı katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çetiner (2021) Sporcuların yaş değişkeni ile temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeği toplam puanı ve tüm alt alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu ve 17-18 olan sporcular ve 19 ve üzeri olan sporcuların ortalama puanlarının diğer yaş gruplarından yüksek çıktığı sonucuna ulaşmıştır.

Egzersiz Bağımlılığının Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutu dışında Egzersiz Bağımlılığı ile medeni durum değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Tüm değişkenlerde bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bekar katılımcıların spora daha fazla zaman ayırabilmeleri, dış görünüş kaygıları bireyi egzersiz bağımlılığına yönlendiren sebepler gösterilebilir. Yıldızçiçek (2019) psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi adlı çalışmasında Egzersiz bağımlılığı ile medeni duruma arasında evli olan bireyler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Polat ve Şimşek'in (2015) bir yıldan fazla zamandır düzenli bir şekilde egzersiz yapan kişiler üzerinde yapmış olduğu araştırmasında egzersiz bağımlılığının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Sadıq (2018) de benzer olarak, araştırmasında egzersiz bağımlılığının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Konuş (2019) aktif olarak spor yapmayan katılımcıların medeni durum değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Literatürde benzer sonuçlar olduğu görülmektedir (Orhan ve arkadaşları, 2017)

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile medeni durum değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Tüm değişkenlerde bekar katılımcıların puanlarının evli katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Güler (2020) araştırmasında katılımcıların sadece Temel Psikolojik İhtiyaçlar ölçeğinin özerklik alt boyutunda evli katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürde baktığımızda Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile medeni durum arasında yapılan çalışmaların az olduğu görülmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma, Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu aşırı odaklanma boyutunda Lisans/Önlisans mezunu katılımcıların Lise ve altı mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutunda Lise ve altı mezunu katılımcıların Lisans/Önlisans ve Lisansüstü mezunu katılımcılardan yüksek olduğu; Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise Lisans/Önlisans mezunu katılımcıların puanlarının lisansüstü mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Konuş (2019) aktif olarak spor yapmayan katılımcıların eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında toplam puan, birinci alt faktör ve üçüncü alt faktörlerde üniversite mezunları lehine farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uçar (2019) çalışmaya katılanların eğitim seviyesi ile tolerans ve devamlılık alt boyutunda düşük düzeyde olumsuz yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bahçıvan (2020) araştırmasında katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarında sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda eğitim seviyesi lise düzeyinde olanların, eğitim seviyesi lisansüstü olanlara göre puan ortalaması anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Açıkbaş (2021) çalışmasında Fitness katılımcılarının eğitim ile egzersiz bağımlılığının Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi alt boyutunda lise mezunu olan katılımcıların puanları ilkokul mezunu olan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldızçiçek (2019) ve Bavlı, ve arkadaşları (2011) araştırmaya katılan kişilerin egzersiz bağımlılıkları eğitim durumlarına göre farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile eğitim durumu değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda ise yeterlilik ve ilişkisellik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) ve her iki değişkende de Lisans/Önlisans mezunu katılımcıların puanlarının Lise ve altı mezunu katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatürde Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile eğitim durumu arasında yapılan çalışma bulgularına rastlanmamıştır.

Egzersiz Bağımlılığı ile gelir durumu arasında yapılan analiz sonucu sadece Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucuna göre Egzersiz Bağımlılığının Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi alt boyutunda gelir durumu orta düzeye sahip katılımcıların puanlarının gelir durumu yüksek sonucuna ulaşılmaktadır. Yıldızçiçek (2019) bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyesinde gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu egzersiz bağımlılığının en fazla görülen kişilerin aylık gelir seviyeleri 5.000 tl ve arkasından 5 2.000 tl , 3.000 tl , 4000 tl 6.000 tl ve üstü takip ettiği

sonucuna ulaşmıştır. Tekkurşun ve Demir (2019) araştırmalarında Katılımcıların aylık gelirleri ile, egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demirel ve Cicioğlu (2020) araştırmalarında Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi ve Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma boyutlarında maddi durumu düşük olan katılımcıların puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile gelir durumu arasında yapılan analiz sonucu ölçek toplam puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Gruplar arası fark incelendiğinde gelir durumu iyi olan katılımcıların puanlarının gelir durumu orta düzey olan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Acun (2018) araştırmasında katılımcıların gelir düzeyi ile özerklik ihtiyacı alt boyutunda aile gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu ve gelir durumunun yükseldikçe temel psikolojik ihtiyaçlarının da o düzeyde karşılandığı sonucuna ulaşmıştır. Çırak (2017) ve Yasul (2016) araştırmalarında çalışmamızdan farklı olarak gelir durumu ile temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması arasında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır.

Egzersiz Bağımlılığı ile meslek değişkeni arasında yapılan analiz sonucuna göre sadece aşırı odaklanma, Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucu aşırı odaklanma boyutunda meslek olarak diğer işaretleyen katılımcıların puanlarının memur ve öğrenci olan katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu; Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutu ve ölçek toplam puanında meslek olarak diğer işaretleyen katılımcıların puanlarının memur, özel sektör ve öğrenci olan katılımcılardan yüksek olduğu ve özel sektörde çalışanların öğrenci katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatüre baktığımızda Bahçıvan (2020) araştırmasında katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile meslek grupları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmış ve genel olarak öğrencilerin puanlarının diğer meslek gruplarının puanlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatür incelendiğinde meslek değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar arasında yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı hem de Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile haftalık spor yapma günü değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu; Egzersiz Bağımlılığının aşırı odaklanma boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 2 gün ve altı, 4 gün ve 5 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu; haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının ise haftalık 4 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bireysel-sosyal ihtiyaçların değişimi boyutunda haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 5 gün ve altı spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3 gün spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu; haftalık 2 gün ve altı, 5 gün ve 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4 gün spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise haftalık 5 gün ve haftalık 6-7 gün spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 4 gün ve altı spor yapan tüm katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuçlardan da anlaşılacağı üzere haftalık yapılan sporun süresi arttıkça bağımlılığın da arttığı söylenebilir. Aynı şekilde Arslanoğlu ve arkadaşları (2021) araştırmalarında katılımcıların haftalık egzersiz yapma ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Bu farkı incelediğinde ise haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların bağımlılık puanlarının haftada 1-2 defa egzersiz yapan katılımcılara göre yüksek bulunmuştur. Açıkbaş (2021) katılımcıların haftalık egzersiz yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılığının alt boyutlarından sadece Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve haftada 5 gün ve daha fazla egzersiz yapan katılımcıların puanları haftada 3 gün egzersiz yapan katılımcıların puanlarına göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde benzer sonuçlar mevcuttur (Bavlı ve ark., 2011; Bavlı ve ark., 2015; Başoğlu, 2018; Uz, 2015;). Çalışmamızdan farklı olarak Sadıq (2018) araştırmasında haftalık antrenman gününün egzersiz bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı hem de Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile spor geçmişi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu ölçek toplam puanlarında ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Farklılığın tespiti amacıyla yapılan Bonferonni testi sonucuna göre Egzersiz Bağımlılığının aşırı odaklanma boyutunda 4-5 yıl, 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 8 yıl ve üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; Bireysel-

sosyal ihtiyaçların değişimi, Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında 4-5 yıl, 6-7 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı ile 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 6-7 yıl spor geçmişine sahip olan katılımcıların puanlarının 4-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanında ise 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının ise 2-3 yıl ve 4-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Literatürü incelediğimizde Batu ve Alan (2020) araştırmalarında spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Güler (2020) araştırmasında kişisel eğitmen ile egzersiz yapan Egzersiz Bağımlılığı leği (F3.220 ařırđ odaklanma ve duygu değişimi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puan ortalamalarının egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre de egzersiz yılı arttıkça bağımlılığın da arttığı söylenebilir Birgönül (2019) tensile ilgilenen sporcularının egzersiz bağımlılığının egzersiz yılıyla paralel olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar leği yeterlilik alt boyutunda 4-5 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu; 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının ise 1 yıl ve altı ve 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özerklik alt boyutunda 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 1 yıl ve altı, 2-3 yıl ve 4-5 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. İlişkisellik alt boyutuna baktığımızda 8 yıl üstü spor geçmişine sahip katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar leği toplam puanlarında ise 6-7 yıl ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip katılımcıların puanlarının 1 yıl ve altı spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu ve 8 yıl üstü spor geçmişine sahip olanların puanlarının 2-3 yıl spor geçmişine sahip katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Güler (2020)'in yapmış olduğu araştırmada kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar leği, yeterlilik, ilişkililik ve özerklik puan ortalamalarının haftalık antrenman yapma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. ner (2019) tarafından yapılan araştırmada ise, egzersiz geçmişinin ve haftalık antrenman sıklığının temel psikolojik ihtiyaçların yanı sıra özerklik,

yeterlik, ilişki ihtiyaçları ve mental iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler göstermekte olduğu da ortaya konmuştur. Buna göre, katılımcıların hem egzersiz yaptıkları sürenin hem de haftalık antrenman sayılarındaki artışların özerklik, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları da kapsayarak temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasını, ayrıca mental iyi oluşlarını artırdığı söylenbilir.

ÖNERİLER

- Çalışmamız Fitness egzersizi yapan bireylere uygulanmıştır. Çalışma vücut geliştirme, pilates, dans vb. branşlara ayrılarak incelenebilir.
- Çalışmanın evreni genişletilerek daha fazla katılımcıya ulaşılıp daha iyi sonuçlara ulaşılabilir.
- Yapılan bu çalışmayla antrenör, yönetici, kulüp başkanları ve sporcular egzersiz temelli oluşabilecek bağımlılık üzerine daha fazla farklındalık oluşturulabilir.
- Çalışma sonucuna göre kazanılan farklındalık sporcularda ihtiyaç fazlası egzersizin oluşturabileceği fiziksel ve psikososyal zararlara karşı önlemler alınması sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Acun, A. (2018). Sporcu ve Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Gaziantep.
- Açıkada C, Ergen E. (1990). Bilim ve spor. Ankara: Bürotek Ofset Matbaacılık.
- Açıkbaş, F. C. (2021). Fitness Katılımcılarının Beden Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı. Yüksek Lisans Tezi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Mersin.
- Adams, J., ve Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Akgöl Ö. (2019). Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Manisa.
- Anagnostis, P., Dimopoulou, C., Karras, S., Lambrinouaki, I., & Goulis, D. G. (2015). Sarcopenia in post-menopausal women: Is there any role for vitamin D?. *Maturitas*, 82(1), 56-64.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A. ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Aydın, H. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan Lise Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Boş Zaman Sıkılma Algılarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, *Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kars.
- Bahçıvan, O. (2020). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları, Yaşam Doyumları ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi . *Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Sakarya.

- Başoğlu, U. D. (2018). Exercise addiction: a comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal training. *Journal Of Education and Training Studies*, 6 (12): 21-25.
- Batuhan, Batu., & Aydın, A. D. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 399-412.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E. ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bavlı, Ö., S, Işık, Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K. ve Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 1(2), 120-124.
- Baymur, F. (1994). Genel psikoloji (11. baskı). *Ankara: İnkılap Kitabevi*.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D, Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovic, Z. (2012). Egzersiz bağımlılığı: semptomlar, tanı, epidemiyoloji ve etiyoloji. *Madde kullanımı ve kötüye kullanımı* , 47 (4), 403-417.
- Biddle, S. (1995). *European perspectives on exercise and sport psychology*. Human Kinetics.
- Bingöl, E. (2020). Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Muğla.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Birgönül, Y. (2019). Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Balıkesir.
- Blumenthal, J. A., O'Toole, L. C., & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.

- Botan J. S. (2019). Investigation Of The Exercise Dependence Of Athlets' K1ck Boxing, Taekwondo And Muay Thai. Yüksek Lisans Tezi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Elazığ.
- Burger, J. M. (2016). Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri (1. Baskı). Çev. Ed. Erguvan-Sarıoğlu, ĞD) Ğstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 25-42.
- Cartwright, Desmond. S. (1974). Introduction to Psychology. Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Carver, Charles S., Michael F. Scheier. (2004). Perspectives on Personality. NY: Pearson Education.
- Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(3), 283-290.
- Chirkov, VI ve Ryan, RM (2001). Rus ve ABD'li ergenlerde ebeveyn ve öğretmen özerkliği desteği: Refah ve akademik motivasyon üzerindeki ortak etkiler. *Kültürler arası psikoloji dergisi* , 32 (5), 618-635.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulęay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcana, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 216-223.
- Cüceloğlu, D. (2012). İnsan ve davranışı [Human and behavior]. *İstanbul: Remzi Kitabevi*.
- Cüceloğlu, Doğan. 2013. İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. 26. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetiner, H. B. (2021). Taekwondo Sporcularının Sporda Zihinsel Dayanıklılık Düzeyinin Antrenör-Sporcu İlişisine Olan Etkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracılık

Rolü. Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.

- Çırak, M. F. (2017). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının incelenmesi (Ağrı ve Konya ili örneği). Yüksek Lisans Tezi, *Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bartın.
- Çiğdem, Ö. N. E. R. (2019). Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- De Coverley Veale, DMW (1987). Egzersiz bağımlılığı. *İngiliz bağımlılık dergisi* , 82 (7), 735-740.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The” what” and” why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of self-determination research*. University Rochester Press.
- Deci, E., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Deci, E., Connell, J. and Ryan, R. (1989). Self- determination in a Work Organization. *Journal of Applied Psychology*, 74 (4), 580-590.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demirel, H. G., & Cicioğlu, H. İ. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.

- Dereceli, Ç. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Duyan, M. (2014). Sporcuların Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Spor Dallarına Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Muğla.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Nobel Basımevi.
- Eurogymstar. (2021). Fitness Faydaları [online] <http://www.eurostargym.com/fitness.php> [erişim tarihi: 08.11.2021]
- Eurostargym (2021). <http://www.eurostargym.com/fitness.php> (Erişim tarihi 8 Kasım, 2021).
- Foroughi, B., Iranmanesh, M., Gholipour, H. F., & Hyun, S. S. (2019). Examining relationships among process quality, outcome quality, delight, satisfaction and behavioural intentions in fitness centres in Malaysia. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*.
- García-Fernández, J., Fernández-Gavira, J., Sánchez-Oliver, AJ, Gálvez-Ruiz, P., Grimaldi-Puyana, M., & Cepeda-Carrión, G. (2020). Servicescape Fitness Tüketicisini Cinsiyet ve Yaşa Göre Değerlendirmek için Önem-Performans Matrisi Analizi (IPMA). *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi* , 17 (18), 6562.
- Güler, F. (2020). Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen ile Çalışan Yetişkinler Örneği. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Güler, F. (2020). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Güneş, G. (2019). Namık Kemal Üniversitesi Öğrencilerinde Serbest Zaman Motivasyonunun ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Tekirdağ.

- Güven, N. K. (2019). Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of sport behavior*, 5(3), 150.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology and health*, 17(4), 387-404.
- <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlar-nelerdir/> (Erişim tarihi 8 Kasım, 2021)
- Karayılmaz A. (2006). Amatör Küme Futbolcularını Saldırganlığa İten Psiko-Sosyal Nedenler. Yüksek Lisans Tezi, *Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Zonguldak.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Kayahan, K. (2016). Açık alan fitness aletlerinin ahşap malzemeden yapılabilirliğinin araştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 319-328.
- Kırkbir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, *Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Rize.
- Konuş, N. D. (2019). Aktif Sporcular ile Sporunu Bırakmış Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi (Karma Model). Yüksek Lisans Tezi, *Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Niğde.
- Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113
- Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan mutluluğa kişilik (17. Baskı). *İstanbul: Altın Kitaplar*.

- Kuzgun, Yıldız. 2009. Meslek Gelişimi ve Danışmanlığı. 3. bs. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Küçük, V., & Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).
- Lichtenstein, M. B., Griffiths, M. D., Hemmingsen, S. D., & Støving, R. K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults–Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 117-125.
- McLeod, SA (2014). Carl Rogers. 02.12.2021 tarihinde www.simplypsychology.org/carl-rogers.html 12 Kasım, 2021).
- Morris, Charles. G., Albert A. Maisto. (2002). Psychology an Introduction. Eleventh Edition. New Jersey: Pearson Education.
- Mukherjee, N., Dowd, SE, Wise, A., Kedia, S., Vohra, V., & Banerjee, P. (2014). Bir ABD metropol bölgesinde fitness merkezi yüzeylerindeki bakteri topluluklarının çeşitliliği. *Uluslararası çevre araştırmaları ve halk sağlığı dergisi* , 11 (12).
- Muratlı, S., (2002). 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Kemer-Antalya.
- Murray, Henry. A., Shneidman, Edwin. S. (1981). *Endeavors in Psychology: Selections from the Personology of Henry A. Murray*. Ed. Edwin Shneidman. New York: Harper & Row, Publishers.
- Müftüoğlu O. *Yaşasın Hayat*. 13. Baskı. İstanbul, Doğan Kitap, 2003.
- Ogden, J., Veale, D. & Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence questionnaire. *Addiction Research*, 5(4), 343-355.
- Orhan S, Yücel AS, Gür E, Karadağ M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Oxford, (2018). “Fitness” <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> [erişim tarihi: 8 Kasım 2021]
- Ögel, K. (2002). Türkiye’de madde bağımlılığı. *IQ Kültür Sanat Yayıncılık İstanbul*.
- Özer K. *Fiziksel Uygunluk 1.Baskı*. Ankara: Nobel Yayınları; 2001.
- Paksoy, S. M. (2021). Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği). Yüksek

Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Pasman, L., Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weightlifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.
- Polat, C., ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15): 354-369.
- Rizeanu, S. (2014). The efficacy of cognitive-behavioral intervention in pathological gambling treatment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 626–630.
- Rudy, E. B., Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M. and Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 60(2), 340-356.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Sadıq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' kick boxing, taekwondo and muay thai.* (Master Thesis). Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports.
- Salar B, Hekim M, Tokgöz M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 4(6):123-135.
- Schultz, T. P. (1997). Demand for children in low income countries. *Handbook of Population and Family Economics*, (1), 349-430.

- Seferoğlu, S. S. & Yıldız, H. (2013). Dijital ağın çocukları: İlkretim ğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(ocuk ve Medya zel Sayısı), 31 – 48.
- Sheldon, K. M. and Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.
- Shephard, R. J., & Cox, M. (1980). Some characteristics of participants in an industrial fitness programme. Canadian journal of applied sport sciences. *Journal canadien des sciences appliquees au sport*, 5(2), 69-76.
- Spreitzer, G. M., Kizilos, M. A. and Nason, S. W. (1997). A dimensional analysis of the relationships between psychological empowerment and effectiveness, satisfaction and strain. *Journal of Management*, 23(5), 679-704.
- Sucular, E. (2020). Egzersiz Yapan Bireylerin Yeme Davranış Bozukluklarının Egzersiz Bağımlılığı zerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Aydın.
- Szabo A, Griffiths MD. Exercise addiction in British sport science students. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 2007, 5(1), 25-28.
- Szabo, A. & Parkin, A.M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of Sports and Exercise*, 2, 187-199.
- şahan H. Üniversite ğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. Doktora Tezi, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Konya.
- şeker, R. (2017). Elit Sporcularda Hedef Yöneliminin, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Başarısızlık Korkusu zerine Etkisi. Doktora Tezi, *Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü*, Çorum.
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Tufan, P. D. S. (2018). Bağımlılığın Tanımı, Esrar Bağımlılığı, Belirtileri ve Görüşmede Temel İlkeler. Okul Psikolojik.

- Uçar, S. A. (2019). Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Bursa.
- Uz, İ. (2015). Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Çanakkale.
- Uzbay, G.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99- 115.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv kaynak tarama dergisi*, 21(3):163-173.
- Wehmeyer, M. L. (1999). A functional model of self-determination: Describing development and implementing instruction. *Focus on Autism and Other Developmental Disabilities*, 14(1), 53- 62.
- Willis, J. D., & Campbell, F. L. (1991). *Exercise Psychology*. USA, Human Kinetics,
- Yasul, Y. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kahramanmaraş.
- Yeltepe, H. (2005). Egzersiz bağımlılığının tanımlanması ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21”İN geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Yeltepe, H., & İkizler, H. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.
- Yıldızçiçek, C. (2019). Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya.
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- Yozgat, S. (2021). Farklı Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, *Yozgat Bozok Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*. Yozgat.
- Zorba E. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite. 10Th. *International Sports Sciences Congress*, 2007, Bolu.