**T.C.**
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**
**ANRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**
**SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

# TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: KİŞİSEL EĞİTMEN İLE ÇALIŞAN YETİŞKİNLER ÖRNEĞİ

**Yüksek Lisans Tezi**

**Ferhat GÜLER**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**

**İSTANBUL, 2020**

**T.C.**
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**
**ANRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**
**SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

# TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: KİŞİSEL EĞİTMEN İLE ÇALIŞAN YETİŞKİNLER ÖRNEĞİ

**Yüksek Lisans Tezi**

**Ferhat GÜLER**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**

**İSTANBUL 2020**

**T.C.**
**İSTANBUL1 GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**
**SPOR YÖNETİMİ BİLİM DALI**

Tezin Adı: Temel Psikolojik İhtiyaçları İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen İle Çalışan Yetişkinler Örneği
Öğrencinin Adı Soyadı: Ferhat GÜLER
Tez Teslim Tarihi: … /… / 2020

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Fehim COŞAN
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

| Jüri Üyeleri | İmzalar |
|---|---|
| Tez Danışmanı<br>Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER | ---------- |
| Üye<br>Doç Dr. Veysel KÜÇÜK | ---------- |
| Üye<br>Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL | ---------- |

## BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Ferhat GÜLER**

**İmza**

**TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI**

"Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitmen İle Çalışan Yetişkinler Örneği" adlı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Tezi Hazırlayan**
**Ferhat GÜLER**
**İmza**

**Danışman**
**Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem ÖNER**
**İmza**

**Enstitü Yetkilisi**
**İmza**

## TEŞEKKÜR

Bu çalışma süresince çalışmaktan mutluluk duyduğum, yönlendirmeleri ile bana ve çalışmama değerli katkıları ile bana yol gösteren danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Çiğdem ÖNER'e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince yardımlarını esirgemeyen Dr. Öğretim Üyesi Mehmet SOYAL'a teşekkürlerimi sunarım.

# ÖZET

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: KİŞİSEL EĞİTMEN İLE ÇALIŞAN YETİŞKİNLER ÖRNEĞİ

Ferhat Güler

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner

Temmuz 2020, 80 Sayfa

Araştırmada kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu bağlamda İstanbul ili Bahçeşehir ilçesinde spor salonlarıda kişisel eğitmen ile egzersiz yapan 224 kişi ile araştırma yapılmıştır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Verilerin analizi Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi ile yapılmıştır. Araştırmada; kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyaçlarının, egzersiz bağımlılığı düzeylere pozitif yönlü etkide bulunduğu saptanmıştır. Bununla beraber temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlilik ihtiyacının egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin, ilişkililik ve özerklik ihtiyacına kıyasla daha yüksek derecede olduğu gözlenmiştir. Araştırmada sonucunda

egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacının, aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeyleri üzerindeki etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak egzersizde ilişkililik ve özerklik ihtiyacının, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyleri üzerindeki etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca egzersizde yeterlilik ihtiyacının, , tolerans gelişimi ve tutku düzeyleri üzerindeki etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kişisel Eğitmen, Egzersiz Bağımlılığı, Temel Psikolojik İhtiyaçlar

# ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS AND EXERCISE ADDICTION: A CASE OF ADULTS WORKING WITH PERSONAL TRAINER

Ferhat Güler

Coaching Education Department
Department of Science of Motion and Training Science

Thesis Supervisor: Asst. Assoc. Dr. Çiğdem Öner

July 2020, 80 Pages

This study aimes to investigate the effect of the basic psychological needs of individuals who exercise with a personal trainer on exercise addiction levels. In this context, research was carried out in Istanbul province with the participation of 224 individuals who exercise with a personal trainer. Datas were collected through Personal Information Form, Exercise Addiction Scale and Basic Psychological Needs Scale in Exercise. To analyse the datas Independent Sample T-Test, ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Hierarchical Linear Regression Analysis were used. In the research, it was determined that the psychological needs of individuals who exercise with a personal trainer within the scope of basic psychological needs in exercise have a positive effect on exercise addiction levels. However, it was observed that the effect of the need for competence, which is one of the basic psychological needs, on exercise addiction is higher than the need for relationality and

autonomy. As a result of the research, it was determined that the need for exercise competence, relationality and autonomy, and the effect on excessive focus and emotional change levels were significant. In addition, it was determined that the need for relationality and autonomy in exercise, the postponement of individual-social needs and the effect on conflict levels were significant. In addition, it was determined that the need for adequacy in exercise, postponement of individual-social needs and the impact on conflict levels was significant.

**Key words:** Personal Trainer, Exercise Addiction, Basic Psychological Needs

## İÇİNDEKİLER

**İÇ KAPAK**……..…..…..……..…….…….....

**ONAY SAYFASI**……..…..……..…..

**BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK** ..... iii

**TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI** ..... iv

**TEŞEKKÜR** ..... v

**ÖZET** ..... vi

**ABSTRACT** ..... viii

**İÇİNDEKİLER** ..... x

**TABLOLAR** ..... xiv

**ŞEKİLLER** ..... xvii

**KISALTMALAR** ..... xviii

**SEMBOLLER** ..... xix

**1. GİRİŞ** ..... 1

**1.1 PROBLEM CÜMLESİ** ..... 2

**1.2 ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ** ..... 2

**1.3 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ** ..... 3

**1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI** ..... 3

**1.5 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ** ..... 4

**1.6 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI** ..... 4

**1.7 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI** ..... 4

**1.8 TANIMLAR** ..... 5

**2. GENEL BİLGİLER** ..... **6**

**2.1 EGZERSİZDE TEMEL PSiKoLOJİK İHTİYAÇLAR** ..... **6**

**2.1.1 Güdüleme** ..... **7**

**2.1.1.1 Öz belirleme kuramı** ..... **10**

***2.1.1.1.1 Bilişsel değerlendirme kuramı*** ..... ***12***

***2.1.1.1.2 Organizmik bütünleşme kuramı*** ..... ***12***

***2.1.1.1.3 Nedensellik yönelimi kuramı*** ..... ***13***

***2.1.1.1.4 Hedef içeriği kuramı*** ..... ***14***

***2.1.1.1.5 İlişki motivasyonu kuramı*** ..... ***14***

***2.1.1.1.6 Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı*** ..... ***14***

***2.1.1.1.6.1 Özerklik*** ..... ***15***

***2.1.1.1.6.2 Yeterlilik*** ..... ***16***

***2.1.1.1.6.3 İlişkisellik*** ..... ***17***

**2.1.1.2 Tutkunluk** ..... **17**

***2.1.1.2.1 İki boyutlu tutukunluk modeli*** ..... ***18***

**2.2 EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI** ..... **20**

**2.2.1 Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Psikolojik Faktörler** ..... **21**

**2.2.2 Egzersiz Bağımlılığının Kriterleri** ..... **23**

**2.3 EGZERSİZDE KİŞİSEL EĞİTİM** ..... **25**

**2.3.1 Kişisel Eğitmenlik ve Kişisel Eğitmenlerin Görevleri** ..... **27**

**2.3.1.1 Kişisel Eğitmenlerin Görevleri** ..... **27**

***2.3.1.1.1 Yönlendirme, geri bildirim verme ve eşlik etme*** ..... ***28***

***2.3.1.1.2 Etkili iletişim kurma*** ..... ***29***

*2.3.1.1.3 Empati kurabilme* ..... *30*

*2.3.1.1.4 Öğretme odaklı iletişim yeteneği* ..... *30*

*2.3.1.1.5 Vücut dilinin etkin kullanımı* ..... *30*

*2.3.1.1.6 Zamanı etkili kullanabilme* ..... *31*

*2.3.1.1.7 Pozitif olabilme yeteneği* ..... *31*

**2.3.2 Kişisel Eğitmen Eşliğinde Egzersiz Uygulamalarına Katılım Motivasyonu 31**

**3. MATERYAL VE YÖNTEM** ..... **33**

**3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ** ..... **33**

**3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ** ..... **33**

**3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI** ..... **36**

**3.3.1 Kişisel Bilgi Formu** ..... **36**

**3.3.2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği** ..... **36**

**3.3.3 Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği** ..... **37**

**3.4 VERİ ANALİZİ** ..... **37**

**4. BULGULAR** ..... **39**

**4.1 EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ile EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ** ..... **39**

**4.2 EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUT PUANLARININ DEMOGRAFİK VE EGZERSİZ ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI** ..... **44**

**4.3 EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUT PUANLARININ DEMOGRAFİK VE EGZERSİZ ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI** ..... **54**

**5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER** ..... **64**

**KAYNAKÇA ..... 71**

**EKLER ..... 81**

**Ek A.1 Anket Formu ..... 81**

**Ek A.2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ..... 82**

**Ek A.3 Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ..... 83**

## TABLOLAR

Tablo 3.1. Egzersiz Katılımcılarının Demografik Özellikleri ..... ..34

Tablo 3.2. Egzersiz Katılımcılarının Egzersiz Alışkanlıklarına İlişkin Özellikleri ..... 35

Tablo 3.3. Ölçek ve Alt Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Katsayıları..... 37

Tablo 3.4. Ölçek ve Alt Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık İstatistikleri ..... 38

Tablo 4.1. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki ..... İlişki ..... 39

Tablo 4.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Etkisi ..... 40

Tablo 4.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Etkisi..... 41

Tablo 4.4. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisi..... 42

Tablo 4.5. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Alt Boyut Puanları Üzerindeki Etkisi..... 43

Tablo 4.6. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Tolerans Gelişimi ve Tutku Alt Boyut Puanları Üzerindeki Etkisi..... 43

Tablo 4.7. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Cinsiyete Göre ..... Karşılaştırılması ..... 44

Tablo 4.8. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Medeni Duruma Göre ..... Karşılaştırılması ..... 45

Tablo 4.9. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Yaşa Göre Karşılaştırılması ..... 46

Tablo 4.10. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması ..... 47

Tablo 4.11. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması ..... 48

Tablo 4.12. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması ..... 49

Tablo 4.13. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Haftalık Antrenman Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırılması ..... 51

Tablo 4.14. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersize Başlama Nedenine Göre Karşılaştırılması ..... 52

Tablo 4.15. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumuna Göre Karşılaştırılması ..... 53

Tablo 4.16. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması ..... 54

Tablo 4.17. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması ..... 55

Tablo 4.18. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Yaşa Göre Karşılaştırılması ..... 56

Tablo 4.19. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması ..... 57

Tablo 4.20. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması ..... 58

Tablo 4.21. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması ..... 59

Tablo 4.22. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Haftalık Antreman Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırılması..... 60

Tablo 4.23. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersize Başlama Nedenine Göre Karşılaştırılması ..... 61

Tablo 4.24. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumuna Göre Karşılaştırılması ..... 62

Tablo 4.25. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersiz Bağımlılığı Derecesine Göre Karşılaştırılması ..... 63

# ŞEKİLLER

Şekil 3.1. Araştırma Modeli ..... 33

## KISALTMALAR

| | | |
|---|---|---|
| GA | : | Guplar Arası |
| Gİ | : | Gruplar İçi |
| KO | : | Kareler Ortalaması |
| KT | : | Kareler Toplamı |
| Ort. | : | Aritmetik Ortalama |
| sd | : | Serbestlik Derecesi |
| SH | : | Standart Hata |
| SPSS | : | Statistical Programme For Social Sciences |
| SS | : | Standart Sapma |
| T | : | Toplam |
| VK | : | Varyans Kaynağı |
| vd. | : | ve diğerleri |

## SEMBOLLER

| | | |
|---|---|---|
| Alpha Katsayısı | : | $\alpha$ |
| Anlamlılık Değeri | : | p |
| Determinasyon Katsayısı: | : | $R^2$ |
| F istatistiği | : | F |
| Frekans | : | n |
| Korelasyon Katsayısı | : | r |
| Regresyon Sabiti | : | B |
| Standartlaştırılmış Regresyon Sabiti | : | $\beta$ |
| t istatistiği | : | t |
| Yüzde | : | % |

# 1. GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktiviteler bütünüdür (Özer 2013). Alanyazında, egzersizin yararını ortaya koyan çok sayıda çalışmanın yanında, zararlarının da olabileceğini bildiren çalışmaların arttığı gözlemlenmektedir. Egzersiz bağımlılığı tanımlanırken davranışsal etmenler, psikolojik etmenler ile birlikte ele alınmakta (Miller and Adams 2001), olumlu ve olumsuz bağımlılık olarak farklı bakış açıları ile incelenmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların yüksek olması ile düzenli fiziksel aktivite yapma arasında bir ilişki söz konusudur (Dimlioğlu 2018). Erşen (2019) çalışmasında, söz konusu temel psikolojik ihtiyaçların egzersizde hedef yöneliminin belirlenmesinde etken olduğunu ortaya konmuştur. Kirkland vd. (2011) tarafından egzersiz yapan ve yapmayan bireyler örnekleminde yürüttükleri araştırmada, egzersiz yapan bireylerin öz belirlenen dışsal motivasyon ve öz belirlenen içsel motivasyon düzeyleri ile öz belirleme kuramının alt teorileri altında geliştirilmiş temel psikolojik ihtiyaçlardan olan yeterlilik, ilişkililik ve yeterlilik ihtiyaçlarının tatmin olma düzeylerinin, egzersiz yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Balaguer vd. (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, oyuncuların koçlarının özerklik destekleyici bir ortam yaratmasına yönelik algılarının, egzersizde psikolojik ihtiyaç tatminini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. İlişki Motivasyonu Kuramına göre bireyin egzersize devamlılığı olumlu yönde etkileyen en önemli hususlar arasında beraber egzersiz yapılan kişisel eğitmenin ve salona gelen diğer üyeler ile kurulan iletişimin kalitesi yer almaktadır (Ryan and Deci 2017). Bu durumlar kişinin tatmin olacağı ölçüde olduğu takdirde egzersize devamlılık olumlu yönde etkilenir. Bu noktada kişisel eğitmen eşliğinde yapılan egzersizlerin, egzersizden duyulan tatmini ve devamlılığı etkilemesinin yanında, bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyini de etkilediği ve temel psikolojik ihtiyaçlarının yoğunluğunun değişmesinde rol oynayacağı düşünülmektedir.

Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması üzerine egzersiz yapan, sporcu veya egzersiz yapmayan arasında yapılmış bir çok çalışma yer alırken, temel psikolojik ihtiyaçları

karşılaşama güdüsünün kişisel eğitmen eşliğinde egzersiz yapan bireyleri egzersiz bağımlılığında hangi noktaya getirdiği konusunda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada kişisel eğitmen eşliğinde egzersiz yapan bireyleri egzersiz yapmaya yönelten temel psikolojik ihtiyaçların egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 1.1 PROBLEM CÜMLESİ

"Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?" sorusu araştırmanın temel problem durumunu oluşturmaktadır.

## 1.2 ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ

Araştırmanın detaylandırılması amacıyla çalışmada, aşağıda sunulmakta olan alt problemler de irdelenmiştir;

1. Kişisel eğitmen ile çalışan bireylerde egzersiz bağımlığı demografik değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

    1a. Cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?

    1b. Medeni duruma açısından farklılaşmakta mıdır?

    1c. Yaş açısından farklılaşmakta mıdır?

    1d. Eğitim durumun açısından farklılaşmakta mıdır?

    1e. Egzersiz deneyim süresi açısından farklılaşmakta mıdır?

    1f. Kişisel eğitmen ile egzersiz deneyim süresi açısından farklılaşmakta mıdır?

    1g. Haftalık antrenman sıklığı açısından farklılaşmakta mıdır?

    1h. Egzersize başlama nedeni açısından farklılaşmakta mıdır?

    1ı. Sporla profesyonel olarak uğraşıp uğraşmama durumu açısından farklılaşmakta mıdır?

2. Kişisel eğitmen ile çalışan bireylerde egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları

demografik değişkenler açısından farklılaşmakta mıdır?

2a. Cinsiyet açısından farklılaşmakta mıdır?

2b. Medeni durum açısından farklılaşmakta mıdır?

2c. Yaş açısından farklılaşmakta mıdır?

2d. Eğitim durumun açısından farklılaşmakta mıdır?

2e. Egzersiz deneyim süresi açısından farklılaşmakta mıdır?

2f. Kişisel eğitmen ile egzersiz deneyim süresi açısından farklılaşmakta mıdır?

2g. Haftalık antrenman sıklığı açısından farklılaşmakta mıdır?

2h. Egzersize başlama nedeni açısından farklılaşmakta mıdır?

2ı. Sporla profesyonel olarak uğraşıp uğraşmama durumu açısından farklılaşmakta mıdır?

2i. Egzersiz bağımlılığı derecesine açısından farklılaşmakta mıdır?

## 1.3 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ

Araştırmanın hipotezleri, aşağıda sunulmaktadır;

$H_1$: Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

$H_2$: Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar düzeylerinde demografik değişkenlere ve egzersiz alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık vardır.

$H_3$: Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinde demografik değişkenlere ve egzersiz alışkanlıklarına göre anlamlı bir farklılık vardır.

## 1.4 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireyler özelinde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ayrıca,

kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin bazı demografik değişkenler ile egzersiz alışkanlıkları açısından farklılaşıp farklılaşmadığının saptanması da amaçlanmıştır.

## 1.5 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yapılan literatür taramasında kişisel spor eğitmeni ile çalışan yetişkinlerin temel psikolojik ihtiyaçları ve egzersiz bağımlılığı konularının birbirinden bağımsız olarak ele alındığı çalışmaların var olduğu gözlenmiş, ancak kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinlerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlığının birbirleriyle ilişkilendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bireylerin egzersize farklı amaçlarla yönelmesi; formda kalmak, sağlıklı yaşam, kilo vermek, sosyalleşmek, stresle başa çıkmak, var olan sağlık problemlerini yenmek ya da ileriki yaşlarda sağlık problemleri yaşamamak için güçlü ve kuvvetli bir vücuda sahip olmak düşüncesiyle başlayan bu çalışma ilerleyen zamanlarda bir bağımlılık haline dönmektedir. Bu bağımlılık sonucu kendisini yetersiz gören birey kendi sınırlarını zorlayacak, gerekli motivasyon ve disiplini sağlayacak kişisel antrenöre ihtiyaç duymaktadır. Burada bireyin psikolojik ihtiyaçların devreye girdiği görülmektedir. Egzersiz bağımlılığını ile ilgili çalışmalar ülkemizde sınırlı sayıdadır. Kişisel antrenörlerle çalışan bireylerde psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı üzerine daha fazla kaynağa ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmekte olduğundan bu çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir. Bu çalışma sonucu ortaya konulacak bilgilerin alanyazına katkı sağlayacağı ve öncü nitelikte olması açısından önem taşıyacağı düşünülmektedir.

## 1.6 ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Bu araştırmada; egzersiz katılımcılarının anket veri toplama araçlarına kaydettikleri yanıtlarda samimi ve içten davrandıkları varsayılmaktadır.

## 1.7 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Veriler, 2020 yılı Nisan ve Mayıs aylarında İstanbul iline bağlı Başakşehir ilçesinde faaliyet gösteren bir spor salonuna üye olan ve en az 1 yıldır kişisel eğitmen ile egzersiz yapan kişilerin ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

## 1.8 TANIMLAR

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar:** Öz Belirleme Kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlar yeterlilik, özerklik ve ilişkililik ihtiyaçlarıdır.

**Egzersiz Bağımlılığı:** Egzersiz bağımlılığı, genellikle fiziksel sağlığa zarar vermek için aşırı miktarda egzersiz yapılmasını, kişisel ve mesleki yaşamın zararına çok fazla zaman harcamayı ve fiziksel yaralanmadan bağımsız olarak egzersiz yapmayı içerir (Egorov and Szabo 2013).

# 2. GENEL BİLGİLER

## 2.1 EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR

Öz belirleme kuramı çerçevesinde bireyin güdülenme davranışı ve psikolojik ihtiyaçları arasında çevre, özerklik ve yeterlik ile ilişkili bağ vardır. Bu bağ bireyin çeşitli davranışları üzerinde etkilidir. Sonuç olarak güdülenme üzerinde belirleyici faktör temel psikolojik ihtiyaçlar sonucunda meydana gelmektedir. Kişi hayatındaki kararları kendisi alarak temel psikolojik ihtiyaç bakımından tamamen doyma noktasına gelir. Normal yaşamda özerk bir konumda bulunmalarına rağmen seçimlerini içsel davranışları ile belirleyerek motive olurlar. Yaşam içerisinde ihtiyaçlar kişinin seçtiği davranışlar tarafından doyurulmadığında içsel motivasyon meydana gelmemekte fakat birey davranışı devam etmektedir. Diğer açıdan bakıldığında bireyin çevresi tarafından sağlanan özerklik desteği kişinin davranışları üzerinde içsel motivasyonu harekete geçirerek bir kontrol mekanizması oluşturmaktadır (Çankaya 2005). Öz Belirleme Kuramı bireylerin davranışları ve kişisel farklılıkları yönünden temel psikolojik ihtiyaçlarını ele alan, ortam ve bağlamlar ile birlikte kişiler arası süreci değerlendiren bir takım alt teori çalışmalarını içerir.

Alt teoriler bireyin çevresinde davranışı ile bir etkileşime girmesini ve bu etkileşim sonucunda mevcut ihtiyacının karşılandığı, motivasyon konusunda çeşitli düzenlemelerin meydana geldiği sonucunu gösterir (Barkoukis vd. 2010). Kişi psikolojik açıdan ihtiyaçlarını giderebilmek için özgür iradesi ile motivasyon arttırıcı egzersiz davranışlarına pozitif katkı sağlamaktadır. Eğer birey psikolojik ihtiyaçlar bakımından doyum noktasına gelmezse egzersiz davranış konusunda uyum sağlayamayacak ve kontrollü motivasyon artış gösterecektir. Öz Belirleme Kuramı göz önüne alındığında burada en temel unsur insan davranışlarının doğduğu andan itibaren gelen psikolojik ihtiyaçlarına göre yönlendirilmesidir.

Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirilen psikolojik ihtiyaçların bireyin hayatında halihazırda yaşamakta olduğu bütünlük, mutluluk ve psikolojik büyüme gibi ihtiyaçlarına

karşılık geldiği görülmektedir. Kurama göre, psikolojik ihtiyaçlar temelde insan davranışı üzerinde sürece ve içeriğe bağlı olarak bir katkıda bulunmaktadır. Başka bir ifade ile söylenecek olursa bireyin psikolojik ihtiyaçları neticesinde hareket etme süreci hedefleri takip etme ve bu hedeflere ulaşma ile birlikte aynı amaç doğrultusunda düzenlenen süreçleri de kapsamaktadır (Deci and Ryan 2000).

Bireyin psikolojik ihtiyaçlarının spor açısından değerlendirilmesinin, birey için bu ihtiyaçların karşılanmasında etkili sonuçlar doğurduğu kanıtlamıştır. Spor faaliyetleri gösteren bireyler arasında birtakım yüksek enerji ve canlılık durumları kişinin yaşam kalitesi işlevsellik, fiziksel ve psikolojik durumu için kritik bir önem arz etmektedir. Yapılan araştırmalarda spor ile ilgilenen beden eğitimi öğretmeni, kişisel eğitmen, oyuncu gibi bireylerin yaşam kalitesi pozitif durumda olduğunda spor alanında bir başarı durumu ortaya çıkmaktadır (Gagne 2003; Reinboth vd. 2004). Edmunds vd. bireyin üç temel ihtiyacının giderilmesi yönünde dışsal düzenleme bakımından olumsuz, içsel ve özdeşim ile kontrol etme açısından olumlu egzersiz sırasında motivasyonun temel ihtiyaçlar açısından ilişkisini yaptıkları araştırmalar sonucunda ortaya koymuşlardır. Spor alanında bireyin üç psikolojik ihtiyacının giderilmesi kişide canlılık duygularını arttırdığı görülürken diğer tarafta ihtiyaç doyumunun düşük seviyelerde seyretmesi, bireyde duygusal ve fiziksel tükenme konusunda daha fazla bir durumun ortaya çıkacağını göstermektedir (Adie vd. 2008).

### 2.1.1 Güdüleme

Güdülenme teorileri tarihsel bir sıralama içerisinde mekanistik, sosyal ve bilişsel olacak şekilde devam eden bir süreçtir. Mekanistik kuram geleneksel kuramlar içerisinde insan; temel ihtiyaç ve dürtülerine göre hareket eden ve birtakım olaylara dolaylı yoldan katılan varlık olarak bilinir. İnsanların günlük hayatta dürtü ve temel ihtiyaçları ile birlikte hareket ettiğini sosyal teori kabul eder. Ancak kişinin yaşadığı sosyal çevrenin de bu durum üzerinde önemli bir etkisi vardır (Tenenbaum and Eklund 2007). Bilişsel teori iki kuram sonucunda meydana gelmiş ve kişisel değerlendirme yapılarak belirli durumlar karşısında kişinin aktif ve hareketli bir canlı olduğu görülmüştür. Sosyal bilişsel kuramlar çerçevesinde çağdaş kuramlar incelendiğinde bireyin özgür düşüncesi önem kazanmış ve özellikle bu kuramda bireyin kişisel değerlendirmeleri ile birlikte algısı üzerine yoğunlaşılmıştır. Ortaya çıkan

özellikler sonucunda sosyal bilişsel kuramların diğer geleneksel kuramlar ile karşılaştırıldığında daha etkili olduğu görülmüştür (Lavallee vd. 2004).

Genel perspektiften bakıldığında güdülenme kavramı insanların belirli bir davranışını belli olan süre ve şiddette yapma ihtiyacı olarak tanımlanır. Güdülenme davranışının tanımını insanın içsel ve dışsal deneyimlerinin bir ilişkisi sonucunda temel ihtiyaçlarını yönlendirici olarak barındırdığını savunmaktadır. İnsanda güdülenme davranışları zamanla değişkenlik gösterebilir ya da olumlu yönde gelişebilir. Bireyin içsel ve dışsal güdüleri istemli olarak davranış göstermesinde etkilidir. Daha çok kalıtım ile geçen içsel güdülenme bireyin anlık doyumu ile ilgilidir. Bireysel ve sosyal cezalar ve geleceğe yönelik ödüller ise dışsal güdülenme çerçevesinde gerçekleşir (Güngörmüş 2007). Bireyin içsel ya da dışsal güdülerin etkisi ile spora katılım durumunun değerlendirilmesi önemlidir. Spor ortamında bu durumun ayrımını yapan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bireyin gösterdiği davranışların güdülenme kavramı çerçevesinde değerlendirilmesinde yapılan çalışmaların odağında serbest zaman ile ilgili araştırmalar yer alır. Çünkü bireyin gösterdiği güdülenme davranışları içinde bulunduğu durumda hangi etkinlikleri ne tür amaçla gerçekleştirdiğine ve serbest zamanlarında ne gibi planlar yaptığına bağlıdır (Recours vd. 2004). Kişinin serbest zamanlarında ne yaptığı ile ilgili yapılan bir deneysel çalışmaya göre kişinin yaptığı serbest zaman aktivitesi kampçılık, tırmanma ve balık tutma gibi eylemler ile sınırlı tutulmamalıdır. Aksine kişinin rekreasyon çalışmasına katılım psiko-sosyal çerçeve içinde değerlendirilmelidir. Çünkü bu çalışmalar bireyin kendini özgür hissettiği ve gönüllü olarak katıldığı aktivitelerdir (Manfredo vd. 1996).

Literatürde güdülenme kavramı teorik ve ampirik olarak gerçekleştirilen çalışmaların odağında yer alır. Güdülenme kavramı ile egzersize katılım arasındaki ilişki tüm literatür incelendiğinde yeteri kadar anlaşılamamıştır. Yeteri kadar anlaşılamama durumu bireyin gösterdiği güdülenme davranışlarının kavram çerçevesinde yeteri kadar ölçülememesi durumunda görülür. Güdülenme kavramı ile ilgili yapılan teorik çalışmalar ve daha önceki dönemlerde ortaya çıkan modellerin eksik yönleri de anlaşılamama durumunda etkili olmuştur (Güngörmüş 2007). Son zamanlarda ortaya çıkan araştırmalar, bireyin gösterdiği rekreasyonel amaçlı egzersiz davranışları belirli faktörler çerçevesinde ve ölçek geliştirme

çalışmaları sonucunda oluşmaktadır. Sonuçta kişiyi rekreasyonel amaçlı egzersiz davranışlarını göstermeye yönlendiren faktörler yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda belirlenmiştir. Belirlenen bu faktörler ‘’beceri gelişimi’’, ‘’rekabet’’, ‘’vücut ve dış görünüm’’, ‘’sağlık’’, ‘’eğlence’’, ‘’sosyalleşme’’, ‘’diğerlerinin beklentileri’’ gibi gruplandırabilir.

Bireyin günlük hayatta gösterdiği güdülenme davranışları ve kişinin başarısı arasındaki ilişki sporda çok önemlidir. Güdülenme açısından bir sporcunun düzeyi düşükse başarılı bir performans ortaya koyması da bu ölçüde zor olacaktır. Çoğu durumlarda aradaki dengesizlik nedeniyle katılımcı başarısız olma durumu ile karşı karşıya kalmaktadır. Dolayısıyla sporcunun güdülenme performansı başarısı ile doğru orantılıdır. Güdülenme ve liderlik kavramları birbirinden farklı gibi görünse de aslında oldukça ilişkili tanımlardır (Karaküçük ve Yetim 1996). Dolayısıyla katılımcı bireyin güdülenmesine yol açan temel faktör oldukça önemlidir. Sporcularla sürekli olarak iletişim halinde bulunan antrenörler burada büyük rol oynar. Spor çalışmaları içerisinde bireyin güdülenme davranışlarının temelinde içsel ve dışsal güdülenme faktörlerinden söz edilebilir. Sporcunun içsel güdülenme davranışları kendi iç dünyasından kaynaklanır. Dışsal güdülenme ise bireyin bulunduğu dış faktörler aracılığı ile gerçekleşir.

İçsel güdülenme düzeyi yüksek olan sporcular daha çok bilgi ve beceri öğrenmek, daha başarılı olmak, daha çok doyuma ulaşmak için büyük bir açlık duyarlar. Bu hedeflerine ulaşmak için istekle, zevkle, hırsla çalışırlar; alanlarında uzmanlaşmak, yetkinleşmek isterler.

Dışsal güdülenme türü sporcunun dışındaki etkenlerden kaynaklanmaktadır. Bu etkenler kişisel eğitmen, seyirciler, diğer insanlar, dışsal ödüller olabilir. Dışsal güdülenme sporcunun performansını hem olumlu, hem de olumsuz olarak etkileyebilir.

Spor ve egzersiz kavramları güdülenme konusu çerçevesinde değerlendirildiğinde kuramsal olarak pek çok yaklaşım bulunmaktadır. Son zamanlarda gerçekleştirilen çalışmalara göre özellikle genç yetişkinlerde sosyal bilişsel olarak perspektif açıyla yapılan değerlendirmeler spor ve egzersiz konusu çerçevesinde değerlendirilmektedir. Çalışmalarda sosyal bilişsel güdülenme kuramları büyük bir oranda algılanan "Yeterlilik Kuramı", "Sosyal Bilişsel Kuram", "Hedefi Gerçekleştirme Kuramı" ve "Öz Belirleme Kuramı" 'dır. Araştırmanın bu

bölümünde Deci and Ryan (1985) tarafından gerçekleştirilen Öz Belirleme Kuramı geniş bir biçimde anlatılacaktır.

#### 2.1.1.1 Öz belirleme kuramı

Öz Belirleme Kuramı geniş bir perspektifte incelendiğinde insan güdülenmesi, bireyin gelişimi ve refahı çerçevesinde deneysel temelli bir teori olarak açıklanır. Bu teori bireyin sadece güdülenme derecesi ile ilgilenmekten ziyade ferahlık, ilişkisellik ve performans göstergelerine bağlı olarak özel güdülenme, güdülenmeme ve kontrollü güdülenme gibi çeşitleri etrafında değerlendirilir. Üstelik bireyin güdülenme ihtiyaçlarını baskılamaktan ziyade bu durumu açığa çıkaracak sosyal davranışlarına odaklanır. Teori kişinin yeterlik, ilişkili olma ve özerklik ile ilişkili temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleyen ve bu durumu engelleme amaçlı güdüleme davranışlarının gücü ve türü açısından önemli bir etkisi olduğunu savunur (Deci and Ryan 2008). Öz Belirleme Kuramı insanın amaçlarını ve isteklerini irdeleyerek bireyin içsel ve dışsal güdülenme konusunda performans ve psikolojik sağlık açısından etkisini inceler. İnsanın güdülenme ihtiyacına geniş perspektiften bakan Öz Belirleme Kuramı kişinin evrensel psikolojik ihtiyaçları, bireysel gelişimi, hayatta amaçları ve istekleri, öz düzenleme, bilinçdışı süreçleri, enerji ve canlılığı, kültürü, duygusu, davranışları ve refah düzeyi gibi temel faktörler çerçevesinde değerlendirilir (Vansteenkiste and Ryan 2013). Bu kuram kapsamında daha öteye gidilecek olursa kişinin hayat içerisindeki davranışlarının daha geniş bir incelemesi üzerine dayandığı görülmektedir.

Öz Belirleme Kuramı kapsamında güdülenme prensipleri ve temel araştırmalar güçlü adımlarla sürmektedir. Teori ile ilgili yayımlanmış araştırma sonuçları ağırlıklı olarak eğitim, spor ve sağlık gibi alanlar üzerine yoğunlaşmıştır (Deci and Ryan 2008). Temel olarak Öz Belirleme Kuramı'nı kavrayabilmek için öz irade tanımını el almak gerekir. Öz Belirleme Kuramı kişinin davranışlarının dış faktörlerden veya kendi değer yargıları, kişisel inançları ve hayattaki kararlarını tek başına vermesi ile yakından ilgilidir (Budak 2019). Öz Belirleme Kavramı'nı tam olarak anlayabilen ve öz iradeye sahip olan kişiler kendi hayatlarında amaçlarını belirleyebilen, önüne çıkan seçeneklerden seçim yapabilen, kendi haklarını savunabilen ve karar verebilen kişiler olarak görülür. Kendi hayatlarında özgür iradeye sahip olan bireyler tercihleri, istekleri ve kararları doğrultusunda hareket eder (Çankaya 2005).

Özgür bir iradeye sahip olan bireyler farklı bir ortama daha kolay bir şekilde uyum sağlayabilmekte ve bulundukları ortamda kendilerini kolaylıkla ifade edebilmektedir.

Birey psikolojisi üzerinde güdülenme teorileri tarihsel ve çağdaş anlamda bütünsel olarak ele alınsa da Öz Belirleme Kuramı bu çalışmayı güdüleme türlerini ayırt ederek ele alır. Güdülenme miktarından daha önemli olan bireyin psikolojik sağlığı, etkili performans durumu, derin ve kavramsal öğrenme biçimi, yaratıcı bir şekilde sorun çözümüne odaklanma, ferahlık gibi sonuçlarıdır. Bu yönde yapılan çalışmaların çokluğu ilk fikrin daha doğru olduğunu ortaya çıkarmıştır. Öz Belirleme Kuramı içerisinde yer alan en belirgin ayrım kontrollü güdülenme ve özerk güdülenmedir. Özerk güdülenme içerik olarak bireyin kendi benliği ve yaptığı etkinlik değeri ile ele alınan dışsal güdülenme ve içsel güdülenme türlerini kapsar. İnsanlar kendi içlerinde güdülenme davranışı gösterdiklerinde deneyimsel olarak kendi kendine ve istekli bir şekilde eylemlerini gerçekleştirirler. İnsanlar dış faktörlerden kaynaklı olarak kontrol edilmeye çalışıldıklarında düşünme, davranma ve hissetme eylemlerinde üzerlerinde bir baskı hisseder. Güdülenme çeşitlerinden olan özerklik ve kontrollü güdülenme bireyin davranışlarına güç verir ve günlük hayatta kişiyi birçok anlamda yönlendirir. Bireyin güdülenmesi özerk ve kontrollü güdülenme eğilimlerinin karşısında yer alır (Deci and Ryan 2008).

Yapılan bilimsel çalışmalar güdülenme çeşitlerinden olan özerk ve kontrollü güdülenmenin birey üzerinde ve davranışlarında farklı etkilere sebep olduğunu, özel güdülenme çeşidinin kişinin psikoloji ve sezgisel etkinliklerini kullanarak daha iyi performans gösterdiğini ortaya koymuştur. Ayrıca bireyin özerk olarak güdülendiğinde davranışlarını daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirdiği ve sağlıklı davranışların devamlılığı konusunda başarı gösterdiği ortaya konulmuştur. Öz Belirleme Kuramı alt teori grubu olarak değerlendirildiğinde güdülenme davranışlarının ferahlık ile doğrudan etkili olduğunu ve güdülenmenin içsel, dışsal olarak ele alındığını ortaya koyar. Dışsal güdülenme çeşidinde bireyin finansal başarısı, dış görünüşü, toplum içerisinde popülerlik durumu gibi amaçları; içsel güdülenme çeşidinde ise çevresi ile olan yakın ilişkileri, toplumsal davranışları, kişisel gelişim hedefleri ile bir tezat oluşturduğu görülür. İçsel güdülenme de bireyin refah seviyesinin azalması ve sağlığını kaybetme olasılığı artış gösterir (Ryan and Deci 2000).

Bireyin güdülenme davranışlarının farklı kategorilerde değerlendirildiğini ele alan Öz Belirleme Kuramı bu farklılığın özgür iradenin devamlılığı sonucunda ortaya çıktığını savunmaktadır. Güdülenmenin özgür irade formları azdan çoğa doğru incelendiğinde güdülenme çeşitleri ortaya çıkar. Güdülenme çeşitleri içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve bireyin hiç güdülenmemesi olarak bilinir (Murcia vd. 2008). Öz Belirleme Kuramı bir bakıma bireyin bilişsel olarak değerlendirilmesi, organizma açısından bütünleşebilmesi, hayatında belirlediği hedeflerin içerikleri, temel ihtiyaçları ve nedensellik yönelimi gibi alt teoriler ile ilişkili bir modellemedir. Alt teoriler Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde bu ana kurama büyük bir katkı sağlamaktadır (Ryan and Deci 2017); Bilişsel Değerlendirme Kuramı, Organizmik Bütünleşme Kuramı, Nedensellik Yönelimi Kuramı, Temel İhtiyaçlar Kuramı, Hedef İçeriği Kuramı ve İlişki Motivasyonu Kuramı. Farklı alan ve laboratuvar çalışmalarıyla desteklenen bu alt teoriler aşağıda kısaca açıklanmıştır.

#### *2.1.1.1.1 Bilişsel değerlendirme kuramı*

Öz Belirleme Kuramı çerçevesindeki ilk çalışmalardan olan bilişsel değerlendirme teorisi kapsamında ele alınmaktadır. Öz Belirleme Kuramı'nın alt kategorisinde ele alınan Bilişsel Değerlendirme Kuramı Deci and Ryan (1985) çalışmaları sonucunda içsel güdülenme çeşidinin insan yaşamına etkisini ele aldığı görülmektedir. Bilişsel Değerlendirme Kuramı'na göre bireyin kendisi içsel davranışlar yönünden kalıtım faktöründen etkilenir. Bunun yanında çevresel faktörler de kişinin davranışlarında önemli bir etkendir (Özer 2009). Bilişsel Değerlendirme Kuramı çerçevesinde yapılan çalışmalar dışsal güdülenmenin çevresel ve toplumsal faktörlerden etkilendiği görülür. Spor bilimi alanında yapılan çalışmalar sporcuların çevrelerinde meydana gelen olaylardan (geri bildirim, ödül, iletişim) etkilenerek daha sonra bu etkilenmeden kaynaklı olarak çeşitli güdülenme davranışlarını sergiledikleri ve bu davranışların egzersiz üzerinde olumlu ve olumsuz etkiler yarattığını göstermiştir (Mouratidis vd. 2008).

#### *2.1.1.1.2 Organizmik bütünleşme kuramı*

Bu tanım davranışlar ile alakalı benlik güdüleşme konusunda yoğunlaşmıştır. Güdülenen davranışlar ve aynı zamanda bu davranışlar ile ilgili benlik düzenleme konusuna

yoğunlaşılan, bu süreçte içselleştirmenin önemini öne süren bir kavramdır (Çankaya 2005). İnsan davranışlarının tamamının içsel manada çekici olmadığını düşündüğümüzde dışsal güdüleşmenin birden fazla biçimi incelenmiştir. Orgazmik bütünleşme kuramı dışsal motivasyon yaşayan kişilerin zaman içerisinde bütünleşme ya da içselleştirme sürelerini deneyimleyerek içsel motivasyonlarının tamamlanabileceklerini düşünür. Gösterilen davranışların düzenlemeler ve değerler ile içselleştirilerek bütünleştirilmesine yarayan birbirinden farklı motivasyon yollarıyla farklı segmentlerde istendik davranış sağlanılabilmektedir. İçselleştirme kişilerin düzenleme ya da değer benimsemelerini içerirken, bütünleşme ise kişinin kendi başına çok daha ileri bir seviyede bireysel düzenlenmeleri kabul etmelerini içerir. Hayatını doğru şekilde sürdürebilmesi için kişinin içsel ve dışsal güdüler arasında bağlantı kurması, bu bağlantıyı sağlam tutması gerekir. İçsel güdülerin mutlaka dışsal bakımdan yeterince yansıtılması gerekir. Yansıtılmadığı takdirde bir takım sorunlar baş gösterebilir. İçsel ve dışsal bakımdan kişi bütünsel olarak yaklaşım göstermelidir (Özer 2009).

#### *2.1.1.1.3 Nedensellik yönelimi kuramı*

Bu kuram bireylerin sergilediği bağımsız davranışlarda bulunurken çevrelerinden aldıkları desteğe yoğunlaşır. Nedensellik Yönetim Kuramına göre bireyler konuları kontrol, güdülenmeme ve aynı zamanda bilgi temelinde oldukça geniş bir şekilde incelerken, yaratıcılıklarını gösterme ve değerlendirme yapma, arayışta bulunma gibi özgür iradeleri ile yaklaşımlar gösterdikleri için her ne kadar dışsal güdüler sergilemiş gibi gözükseler de, içsel güdülemeyi de içlerinde barındırırlar (Çankaya 2005). Çevrelerinin kontrol edici ve bilgilendirici olması, çevrenin güdülenememesi bireylerin davranışlarını değiştirmesinde ve düzeltmesinde büyük rol oynar. Bu kuramda bahsedilenler kontrol eğilimi, özerklik eğilimi, bireysel olamayan eğilimler olarak birbirinden ayrılarak adlandırılır. Birey kendi eğiliminden ötürü özerklik eğilimi, kontrol eğilimi ve bireysel eğilimlerden herhangi birisine sahip olduğu durumlar ile ilişki kurulurken temel olarak davranışların özelliği, değerlendirilmesi, çeşitliliği ve gösterdiği etki gibi olayların düzelmesine ya da düzenlenmesine destek olarak davranışların düzelmesini sağlar (Özer 2009).

#### *2.1.1.1.4 Hedef içeriği kuramı*

Bu kuram bireylerin temelde duydukları psikolojik destekleri, hedefleri ve psikolojik durumları arasındaki ilişki ile ilgilidir. Bu düşünceye göre kişiler dışsal ve içsel hazlar olarak ikiye ayrılan hayat amacına sahiptir. Bu kuramda dış ve iç arzular bulunmaktadır. Dış arzular / istekler finansal kazanç, popüler olma ve iyi bir görünüm isteği, iktidar olma ve ünlü olma gibi bir takıp hedefleri barındırırken, iç arzular ise kişinin toplumsal fayda sağlamak, yakın ilişkiler kurmak ve kişisel gelişimini geliştirmek gibi hedefler barındırır (Ryan and Deci 2017).

#### *2.1.1.1.5 İlişki motivasyonu kuramı*

Bu kuram kişiler arasındaki ilişkileri inceler, ilgilenir. Bu kuram, kişilerin ilişkilerindeki temel hususların diğer kişilere karşı saygılı ve pozitif davranmasına ek olarak kişilerin bireyselliklerine, sınırlarına saygı göstermesini savunur. İlişki Motivasyonu Kuramına göre ilişkilerin en temel psikolojik karşılığı kişilerin ilişki ihtiyaçlarını karşılaması ve yaşam doyumunu sağlamasıdır. İMK kapsamında yapılan çalışmalar ve araştırmalar, iyi olarak nitelendirilen bir ilişkide yeterlilik ihtiyacının giderilmesinin yanı sıra ilişki olma ihtiyacı ve bireysellik ihtiyacının da sağlandığını göstermiştir (Gaine and La Guardia 2009). İlişki Motivasyonu Kuramına göre bireyin egzersize devamlılığı olumlu yönde etkileyen en önemli hususlar çalışan egzersiz danışmanı, salonda yer alan diğer kişiler ile kaliteli ilişkiler kurmasıdır (Ryan and Deci 2017). Bu durumlar kişinin tatmin olacağı ölçüde olduğu takdirde egzersize devamlılık olumlu yönde etkilenir.

#### *2.1.1.1.6 Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı*

Temel psikolojik ihtiyaçlar, insanın doğasında bulunur ve sonradan kazanılmaz. Öz Belirleme kuramına göre bu ihtiyaçlar, doğuştan gelmektedir. İhtiyaçların doyurulması bireyin bütünlüğü, sağlığı ve aynı zamanda gelişimi için oldukça önemlidir. Temelde var olan psikolojik ihtiyaçların eksik olması durumunda bireyin kişisel bütünlüğü ve sağlığı olumsuz olarak etkilenir. Yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyaçlarının karşılanmış olması bireyin daha iyi bir şekilde gelişmesini sağlayacaktır (Sorhan 2014). Kişiler yeterlilik, ilişkisinin olması ve özgürlük / bağımsızlık gibi ihtiyaçlarını gidermek için çabalarlar.

Bireylerin bilinçli olarak oluşturdukları istekler, güdüler ve arzuları ifade eden ihtiyaçlar, genel olarak kişinin ihtiyaç seviyesine göre farklılıkların da oluşmasına neden olur (Özer 2009). Öz belirleme kuramının temel psikolojik ihtiyaçlar alt teorisi kapsamında bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkililik olarak isimlendirilen üç temel ihtiyacı bulunmaktadır.

#### *2.1.1.1.6.1 Özerklik*

Öz Belirleme Kuramı; psikolojik olarak her bireyin ihtiyacı olan özerkliği, kişinin aktif doğası, gelişimi ve büyümesi için gerekli olarak görmektedir. Özerklik, kişilerin davranış kökeninde karşımıza çıkan mutlak bir ihtiyaçtır. Kişi herhangi bir konuda hakkı olduğunu anladığı takdirde; psikolojik olarak daha fazla özerkliğe sahip olduğunu düşünecektir. Kontrol altında olan davranış ile karşılaştırıldığında özerk davranış, güdülenmeyi anlamayı sağlayan en önemli nedenlerden biridir. Özerkliğin asıl tanımı, kendi kendini yönetebilmek ya da kendi davranışlarını düzenlemektir. Fakat daha özel anlama değinmek gerekirse özerklik; kişinin kendi davranışlarını başlatarak seçimler yapması, kabullenerek onay vermesi, davranışlarının arkasında durmasıdır (Ersöz 2011).

Öz Belirleme Kuramı'na göre ise özerkliğin tanımı bireylerin kendi eylemlerini başlatması, seçim yapması, düzenlemesi, kendi kendini yönetecek bilinçte olması ve davranışlarının ardında durmasıdır. Farklı bir ifade ile öz belirleme kuramında özerliği tanımı; bireyin kendini bağımsız hissetmesiyle özgür iradesi ile kendi kararlarını vermesi, yaşantısında kendisini hür hissetmesidir. Özerk olan kişiler öncelikli olarak isteklerini ve amaçlarını belirler, bu amaç ya da amaçlar için seçim yaparak; seçimlerini uygularlar. Bu sayede de bireyler kendi durumlarını ve etkinliklerini kendileri yönetmiş, yönlendirmiş olmaktadır (Yarkın 2014). Özerklik içerisinde aynı zamanda değerler, duygular ve davranışlar barınmaktadır. Duygusal özerklik kişinin ailesi ile olan ilişkilerinde yakınlık seviyesine ve bireysel olarak ayaklarının üzerinde ne şekilde durduğu ile ilgilenir. Davranışsal özerklik ile beraber bireyin karar verme anı, karar verme süreci ve sonrasında kişinin yaptığı seçimler ile ilgilenir. Değerlerdeki özerklik kavramıysa kişinin yaşadığı, büyüdüğü çevrenin düşüncelerinden, fikirlerinden ve değerlerinden bağımsız bir şekilde kendi değerlerine bağlanması ile alakalıdır (Cihangir ve Çankaya 2005). Bireyin özerk hissetmesi yalnızca bireysel benliği ya da kişiliğiyle bağlantılı değildir. Aynı zamanda çevresinin de desteklemesi

bireyin çok daha özerk hissetmesini sağlayacaktır. Çevre bireyi ne kadar desteklerse, kararlar verme süreci de o kadar kolaylaşmaktadır. Çevresi tarafından destek alan birey, bu şekilde kapasitesini en üst seviyeye çıkarabilir (Yarkın 2014).

Özerklik, bireylerin özgüvenlerinin yükselmesini sağlamaktadır. Kişinin çevresinin özerklik kavramına olumlu yaklaşması ve desteklenmesi; yapabilme isteklerinin artmasını dolayısıyla da isteklerinin çoğalmasını sağlar. Bu da kişinin verdiği kararlara olumlu yönde katkı sağlar. Bireyin birden fazla seçeneğe sahip olması, daha fazla özerk hissetmesine neden olur. Bu sayede de kişi aktivitelere katılma ve sürdürme bakımından çok daha istekli olur. Öz belirleme kuramından yola çıkarsak, bir durumun kontrol edilmesi nedensellik ve özerklik ile ilişki içerisindedir. Kişinin aktivite esnasında dışsal nedenler ile kontrol edildiğini hissetmesi, özerklik hissini ve içsel motivasyonunu azaltır. Buna zıt olarak serbest ve özgür bir şekilde yaptığı seçimler, özerklik hissiyatını ve içsel motivasyonunu arttıracaktır (Kaman vd. 2017).

#### *2.1.1.1.6.2 Yeterlilik*

Yeterlilik kavramı, bir işi yapabilmek için gereken güce, beceriye, bilgiye sahip olma ve yapabileceğine inanmak olarak tanımlanır. Yeterlilik, kişinin bir temel psikolojik ihtiyaçlarından birisidir. Yetkinlik beklentisi ise, kişinin bir durumda sahip olduğu becerilerine olan inancıdır. Yeterlik ihtiyacı, kişinin genel anlamda hayat ile başa çıkmasında, isteklerini ve görevlerini gerçekleştirmede yeterli durumda olduğu hissini taşıması, yaşamasıdır. Yeterli olduğunu düşünen ve hisseden kişilerin performansı olumlu şekilde etkilenir (Cihangir-Çankaya 2005). Yeterlik, kişinin çevresi ile etkileşim içinde olma ve kişinin yeteneklerini becerilerini ifade etme şansına sahip olmasını sağlayan ihtiyaçlardır. Yeterliğin en önemli yanı ise, kişinin algıladığı yeterliktir. Bir davranış karşısında anlaşılan yeterlik, o davranış ile çok daha fazla kararlılıkla özdeştirilmektedir (Kirkland vd. 2011). Kişiler, aktivitelere katılım gösterirken sosyal çevrelerinden aldıkları geri bildirim, ödül ya da iletişimden etkilenir ve ortaya çıkan yeterlik hissi içsel güdülenmenin artmasına neden olur.

#### *2.1.1.1.6.3 İlişkisellik*

İlişki ihtiyacı; kişinin kendisinin çevresi tarafından sevildiğini, ait olduğunu hissetmesi ile ilgili bir kavramdır. Fakat bu durum yalnızca sosyal ortamlarda kendisi için önemli kişiler için geçerlidir. (Vlachopoulos and Michailidou 2006). Bireyler arasındaki duygusal ve kişisel bağlar ile ilgili olan ilişkisellik, bir başka ifade ile ilişki ihtiyacıdır. Kişilerin diğer bireyler tarafından anlaşılması ve bu bireyler ile bağlantıda olması, destek vermesi ve aynı ortamda bulunma çabalarını yansıtır. Çevrelerinde bulunan kişiler ile yüksek seviyelerde ilişki ihtiyacı olan ya da hisseden kişiler, uyumlu bir şekilde davranış sergilerler. Yeterlik ve özerklik kavramı ile benzerlik gösteren ilişkisellik, davranış bakımından ısrar ile özleşen tatmin duygusunu da gerektirir (Deci and Vansteenkiste 2004). Kişi çevresiyle kurduğu ilişkilerin tamamen kendisine, beklentilerine, arzu ve isteklerine uygum sağlamasını ve aynı zamanda güvende olduğunu hissetmek ister. Aynı zamanda ilişkisellik kavramında karşımıza çıkan en büyük durumlardan bir diğeri de, bireylerin ilişki ihtiyaçlarını giderirken bağımsız, özerk olmak istemesi ve aynı zamanda tüm kontrolü elinde bulundurmak istemesidir. Kişinin tüm bu ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için diğer kişiler ile sosyal ilişki içerisinde olarak, doyurucu etkileşimler içinde bulunması gerekir. İnsan doğasında olan aitlik hissiyatı, yine bu alanda da karşımıza çıkar. Bir gruba, topluluğa ait olmak ve onlarla zaman geçirmek, paylaşımda bulunmak, ilişkide olma duygusu temel ihtiyaçlarımız arasındadır. Toplu olarak gerçekleştirilen faaliyetleri grup olarak alınan sorumlulukların tamamı kişinin duygusunu geliştirir (Yiğit 2012). Markland and Ingledew (2008) tarafından yapılan çalışma sonucunda sosyal tanınma güdülenmesi, mücadele ve yarışma güdülenmesi, ilişkisellik tarafından oluşan sosyal katılım güdülenmesi olarak ele alınmıştır. Bu güdülenme durumu içsel düzenlemeler ile pozitif bir ilişki içerisindedir.

### 2.1.1.2 Tutkunluk

Tutkunluk kavramı konusunda felsefe tarihinde iki farklı düşünce bulunmaktadır. İlk düşünceye göre tutkunluk kişilerde kontrolün ve mantığın kontrol dışına çıkmasını neden olur ve kişiler bir çeşit ızdırap ve acı içerisinde tutkunluklarının kölesi olurlar. İkinci görüşteyse kişiler üzerinde mutlak bir etkisi olan tutkunluğa olumlu bakış açısıyla bakılmaktadır. Öyle ki bu düşüncede tutkunluk, kişilerin ilgi duydukları aktiviteye karşı çok

daha aktif olduğunu savunulur (Vallerand and Houlfort 2003). Fiziksel aktivitelere ve bazı egzersizlere katılım göstermenin olumlu etkileri üzerine birçok bilimsel çalışma yapılmıştır. Kişilerin fiziksel aktivitelere katılmalarının asıl sebepleri yapılan bu araştırmalarda salt bir biçimde ortaya konulmuştur (Paradis vd. 2013). Kişilerin birden fazla çeşitteki fiziksel aktivitelere, sporlara ya da egzersizlere katılmalarını doğrudan etkileyen en önemli etmenin tutkunluk olabileceği de öne sürülmüştür. Son zamanlardaysa Vallerand vd., genel olarak fiziksel aktivite ve psikoloji alanlarında olan tutkunluğu gözlem ve deneye bağlı bir şekilde incelemişlerdir. Vallerand, tutkunluk kavramının birçok nedenden ötürü geliştiğini öne sürmüştür. Tutkunluk kavramı aktiviteye değer vermekten, seçimden ve söz konusu olan aktivitenin bireyin kimliğine eklenmesinden dolayı ortaya çıktığını savunmuştur (Vallerand 2008). Yapılan çalışmaların ardından tutkunluğun tanımlanması izlenmiştir.

Vallerand vd. (2003) tutkunluk kavramını tanımlarken ve araştırma yaparken, Öz Belirleme Kuramı'ndan da yararlanmışlardır. Tutkunluk konusunda araştırma yapan Vallerand vd. tutkunluk kavramının kişilerin değer verdikleri, sevdikleri ve emek verdikleri etkinliğe, duruma ya da konuya karşı olan güçlü bir yönelim olarak tanımlamışlardır. Tutkunluk iç güdülerden bazı alanlarda farklılaşmaktadır. Buna ek olarak iç güdünün tutkunluk kavramı gibi bireylerin kimliği ile özdeşleşmediğini, uyumsuz ya da uyumlu sonuçlanan durumlara göndermede bulunulmadığının da altını çizer. Var olan tutkunluk kendisini farklı şekillerde ve farklı yollarla gösterebilir. Geleneksel olarak bir duruma, aktiviteye olan tutkunluk davranışının tercihi, yoğunluğun ve yönünün temelini oluşturduğu kabul edilir (Paradis vd. 2013).

#### *2.1.1.2.1 İki boyutlu tutukunluk modeli*

Tutkunluk ile ilgili çalışmalar yapan Vallerand vd. (2003), tutkunluk kavramını tanımlayabilmek ve anlamak için tutkunluk kavramını ikiye ayırmışlardır. Uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluk ayrımı yaparken; aynı zamanda iki boyutlu model oluşturmuşlardır. Araştırma yapmaya devam eden Deci and Ryan (2000), Öz Belirleme Kuramı'nı baz alarak takıntılı tutkun ve uyumlu takıntılı olan kişileri ayrıştırarak, kişilerin etkinliklere katılmalarıyla ilgisi bulunan içselleştirme türleri olan kontrollü ya da özerk kavramının direkt olarak tutkunluk türlerini etkilediğini savunmuşlardır. Araştırmacılar, bu model sayesinde iki

tip tutkunluk olan uyumlu tutkunluk ve takıntılı tutkunluğu ölçebilecekleri araç olarak kullanmışlardır ve bu yönde kullanılmasını önermişlerdir (Vallerand vd. 2003).

Tıpkı Öz Belirleme Kuramı'nın savunduğu gibi içselleştirme durumu kişilerin ilişkili, özerk ve aynı zamanda yeterli seviyede olduğunu hissettiği bir sosyal çevrede gerçekleşmelidir. Uyumlu tutkun türünde olan kişiler esasında özerk bireylerdirler. Tutkun olmadıkları ya da tutkunu oldukları etkinliklerde olumlu deneyim sağlayan bir açıklık ile katılım gösterirler. Tam da bu noktada bireylerin anlayışlı ve esnek bir tavır ile etkinliğe bağlı olduğu gözlemlenir. Aynı zamanda takıntılı biçimde olan tutkunluğun içsel ihtiyaçları doyuramamasından ortaya çıkan bir sonuç olduğu düşünülmekte, kabul edilmektedir. Bu doyurulamama durumu bireyler arasında ya da bireyin kendi içerisindeki baskıyı ya da bu her iki durumun da içselleştirilmesine neden olur. Bu baskı etkinlik ile bağlantılı olarak sosyal kabul hissiyatı, öz saygı ve benzeri gibi bazı psikolojik faktörlerden dolayı etkinliğe katılmaktan ötürü ortaya çıkan heyecan ya da baskılayıcı hislerden ötürü ortaya çıkabilir; sosyal çevreden de gelebilir (Mague vd. 2009).

Knee and Hodgins (2002) tarafından yapılan araştırmada destek vermeyen çevrelerde kişilerin dış nedenlere bağlı olarak olumsuz bir öz benlik veya olumlu öz benlik yönelimlerinin gelişeceği belirtilmiştir. Bu türdeki ego yönelimli olan durumlarda ve olumsuz öz benlik durumlarında bireyin kişisel öz değerini koruma ve aynı zamanda savunma görevi gözlemlenmiştir. Buna paralel bir şekilde Vallerand vd. (2003), tutkunluk türlerinden biri olan takıntılı tutkunlukla etkinliğe bağlanma durumunun kişinin öz değerini koruma durumunun yerini alacağını iddia etmiştir. Kişiler kendilerinden emin olabilmek veya egolarını, öz benliklerini onaylayabilmek için etkinliği şevkle ya da şiddet ile takip etme eğilimi gösterecektir. Aynı zamanda söz konusu olan etkinliğe öz benliği ya da ego yönelimi ile katıldığı takdirde etkinliği katı bir biçimde takip edecektir. Bu durum ise dolayısıyla işlevselliğe yol açacaktır. Etkinlik, bireyin koruyucu işlevi ve savunma mekanizması nedeni ile değerli bir konumda ise, kolay bir şekilde kenara koymak oldukça zor bir hal alır. Bu sebeple de takıntılı tutkunluğu bulunan kişiler etkinlikleri ile duygusal bir bağ içerisindedir ve sürekli ilgilenmek zorundaymış gibi hissederler (Maguea vd. 2009).

## 2.2 EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Egzersiz kavramı genellikle psikolojik ve fiziksel faydalar sağlayan olumlu bir davranış olarak tanımlanır. Düzenli egzersiz davranışları sergilemek, sağlıklı yaşamak ve hastalıkları önlemek için planlanan ve tekrarlanan spor aktiviteleri olarak tanımlanabilir. Bununla birlikte, fiziksel aktivite aşırı egzersiz davranışına dönüşürse olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilir. Her ne kadar egzersiz bağımlılığına her bireyin ilgisi olsa da, egzersiz bağımlılığı tanımıyla ilgili önemli tartışmalar ve araştırmalar devam etmektedir. Egzersiz bağımlılığı henüz tıbbi veya psikolojik bir hastalık olarak kabul edilmemiştir (Egorov and Szabo 2013). Dolayısıyla, egzersiz bağımlılığının kesin bir tanımını yapmak için objektif bir kriter yoktur. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ile ilgili literatürde incelendiğinde, zorunlu egzersiz, fiziksel aktiviteye bağlılık, egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirmek, aşırı egzersiz ve negatif bağımlılık gibi çok sayıda tanım ve kavram ile özdeşleştirilmektedir (Berczik vd. 2012). Aslında egzersiz bağımlılığı, egzersiz yetersizliğinin uyku düzenine etkilerini inceleyen bir çalışma ile birlikte gerçekleştirilmiştir. Kontrol edilemeyen aşırı egzersiz davranışları birden fazla uyumsuz desen ile karakterize edilen egzersiz bağımlılığı psikolojik ve fizyolojik semptomlar içerir (Freimuth vd. 2011). Egzersiz bağımlılığını günlük olarak yapılan basit fiziksel egzersizlerden ayırmak gerekir.

Diğer bağımlılık davranışlarında olduğu gibi, egzersiz bağımlılığı da bireyin egzersiz toleransı dahil olmak üzere madde bağımlılığının özelliklerini gösterir. Bu özellikler; geri çekilme (örneğin aynı miktarda egzersiz olmadığında endişeli, kaygılı hissetmek); amacın sonuçları (örneğin amaçlanandan daha uzun bir süre egzersiz yapmak); kontrol kaybı (örneğin egzersizi durdurmak için yetersiz olma durumu); zaman (örneğin egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcama); diğer faaliyetlerde azalma (örneğin aşırı egzersiz nedeniyle sosyal, iş hayatında ve serbest zamanlarında yeteri kadar verimli olamama); egzersize acı çekilse bile devam etmek (örneğin ciddi sonuçlara rağmen egzersize devam) olarak söylenebilir (Hausenblas and Symons Downs 2002). İkinci olarak, egzersiz bağımlılığı olan bireylerin diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bilinçli olmalarına rağmen davranışın olumsuz sonuçlarını görmezden gelmesi muhtemeldir (Egorov and Szabo 2013). Egzersiz bağımlılığında, davranış zevkten ziyade bireye yükümlülük haline gelir.

Egzersiz bağımlılığı olan bireyler, hedef davranışın gerçekçi sonuçları hakkında tekrarlayan düşüncelere sahiptir. Dürtü kontrol bozukluklarının aksine, egzersiz bağımlılığında yoksunluk ve tolerans belirtileri ortaya çıkar (Freimuth vd. 2011). Birincil egzersiz bağımlılığı ve ikincil egzersiz bağımlılığının tanımının ve ortaya çıkan sonuçlarının birbirinden farklı olduğunu vurgulamak çok önemlidir. Birincil egzersiz bağımlılığında, fiziksel egzersiz için en büyük etken motivasyon, ikincil egzersiz bağımlılığında ise kilo kontrolü ve manipülasyonudur. Anoreksiya athletica adı verilen ikincil egzersiz bağımlılığı olan insanlar çoğunlukla anoreksiya nervoza veya bulimiya nervoza gibi yeme bozukluklarına da sahiptir. (Egorov and Szabo 2013). Bu nedenle, birincil egzersiz bağımlılığının etiyolojisinin ikincil ile aynı olmadığı varsayılmaktadır. Yine de, bu ayrım her zaman net değildir. Çünkü birincil egzersiz bağımlılığı olan insanlar kiloları ve vücut imajları hakkında endişe duyarlar (Starcevic and Khazaal 2017).

Egzersiz bağımlılığı olan bireyler egzersiz yoksunluk semptomlarını hafifletmek veya önlemek için neredeyse aynı miktarda egzersize ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda, alışılmış egzersiz davranışları egzersizin yoksunluğu ile ilgili çeşitli duygudurum bozuklukları ile beraber farklı sonuçları doğurduğu bildirilmiştir. Önemli olarak, hem bağımlı olmayan hem de bağımlı egzersizlerde egzersizi kesme belirtileri oluşabilir. Deneysel egzersiz yoksunluğu konsunda yapılan bir çalışmadan elde edilen bulgular, egzersiz yoksunluğunun olumsuz etkilerini yaşayan kişilerin suçluluk, depresyon, sinirlilik, huzursuzluk, gerginlik, stres ve kaygı duyguları bildirdiklerini ortaya koymuştur (Hausenblas and Symons Downs 2002). Çalışma sonucunda erkeklerde, kadınlara kıyasla daha fazla egzersiz bağımlılığı semptomları görüldüğü bulunmuştur. Daha spesifik olarak, erkeklerin birincil egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olma olasılığı daha yüksek iken, kadınlarda ise ikincil egzersiz bağımlılığı semptomlarına sahip olma olasılığı daha yüksektir (Berczik vd. 2012). Egzersiz bağımlılığının ciddi fizyolojik ve psikolojik etkileri olduğundan, bu tür bağımlılıkta hem primer hem de idame faktörlerinin araştırılması önemlidir.

### 2.2.1 Egzersiz Bağımlılığına İlişkin Psikolojik Faktörler

Yapılan çalışmalar sonucunda araştırmacılar, egzersiz bağımlılığını çeşitli teorik modellerle açıklamaya çalışmışlardır. Bunlardan biri olan Bilişsel Değerlendirme Hipotezi bazı

insanların yaşam stresinden kaçmak için egzersiz yapabileceğini düşündürtmektedir. Daha sonra sosyal yaşamda egzersizin iyi bilinen olumlu etkileri bu bireyler tarafından stresle sağlıklı başa çıkma yöntemi olarak algılanmaktadır. Diğer yükümlülüklere ve günlük sorumluluklara müdahale edildiğinde, egzersizin azaltılmasına ihtiyaç duyulur. Bu da strese karşı savunmasız kalışın artmasına neden olur. Sonunda yoksunluk belirtileri bireyde egzersiz için güçlü bir dürtüye yol açar. Bu hipotez, egzersiz bağımlılığının devam ettiğini kabul etmesine rağmen, başlangıç hakkında bilgi vermemektedir (McNamara and McCabe 2012). Öte yandan, Etkileşim Modeli bir dizi kişisel, durumsal ve motivasyon faktörlerinin egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında hayati bir rol oynamaktadır (Egorov and Szabo 2013).

Meyer vd. (2011) egzersiz bağımlılığının sürdürülmesi için bilişsel bir davranış modeli ortaya koymuşlardır. Model mükemmeliyetçilik, katılık, yeme patolojisi, obsesif zorlayıcı ve duygu düzenleme gibi faktörleri korumaya odaklanmaktadır. Daha spesifik olarak, duygu düzenlemesinin olumlu pekiştirme ve olumsuz pekiştirme yoluyla önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmaktadır. Meyer vd. (2011) düzenli egzersiz davranışının hem olumlu pekiştirme hem de olumsuz pekiştirme ile sürdürülmesini önermişlerdir. Bu modele göre egzersiz bağımlıları, egzersizi yapmadıkları zaman artan depresyon, kaygı bozukluğu ve öfke düzeylerine ek olarak, egzersizden önce yüksek huzursuzluk ve stres duyguları bildirdiler. Bu süreç kendi başına sorunlu değildir. Ancak bireyler egzersizi bir takım sorunlara karşı önleyici bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıklarında, olumsuz uyaranlarla başa çıkmanın sağlıklı yollarına müdahale eden uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi haline gelir (Meyer vd. 2011).

Goodwin vd. (2014) tarafından düzenlenen bir çalışmada duygu düzenleme stillerinin on iki aylık bir zaman diliminden sonra kız ve erkeklerde egzersiz bağımlılığını desteklediği bulunmuştur. Özellikle, iç fonksiyonel duygu düzenleme stili egzersiz bağımlılığının önemli bir benzersiz belirleyicisi olarak tespit edilmiştir. Özellikle kızlar için egzersiz bağımlılığının anlamlı bir destekleyicisi bulunmamıştır. Öte yandan, Goodwin vd. (2012) tarafından düzenlenen başka bir çalışma dış fonksiyonel duygu düzenlemesinin erkekler için en büyük

benzersiz belirleyici olduğunu, iç fonksiyonel düzenlemenin ise kızlar için en büyük benzersiz öngörü olduğunu belirtmiştir.

Belirgin Özellikli risk faktörleri ile ilgili olarak, ön araştırmalar yaş ve cinsiyetin egzersiz bağımlılığını desteklediğini göstermiştir. Özellikle Costa vd. (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, erkeklerde egzersiz bağımlılığı belirtileri kadınlardan daha fazla rapor edilmiştir. Ayrıca, genç yetişkinlik ve orta yaş grubu en kritik yaş dönemleri olarak bulunmuştur. Öz-yönelimli mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak bilinen mükemmeliyetçilik, egzersiz bağımlılığı ile anlamlı derecede ilişkilidir (Goodwin vd. 2011). Benzer şekilde, kanıtlar uyumsuz mükemmeliyetçiliğin algılanan ebeveyn kontrolü ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bu bağlamda sağlıksız mükemmeliyetçiliğin olumsuz duygular ve duygusal baskılamanın kabul edilemez olduğuna dair inançlarla ilişkili olduğuna dair kanıtlar vardır (Tran and Rimes 2017). Bununla birlikte, duyguların kabul edilmemesi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki bağlantıyı araştıran bir araştırma yoktur. Tüm bağımlılık yapıcı davranışlar kendine özgü şekillerde farklılık gösterse de, genellikle birçok benzerlik yer alır (Berczik vd. 2012).

### 2.2.2 Egzersiz Bağımlılığının Kriterleri

Düzenli fiziksel egzersizler bireye hem ruh sağlığı hem de beden sağlığı üzerinde sayısız fayda sağlamaktadır. Kaybı bozukluğunu azaltır ve stres gidermede yardımcı olur. Fiziksel olarak uyku düzeninin sağlanmasında ve bağışıklık sisteminin güçlenmesinde önemlidir (Adams vd. 2003). Birey gün içerisinde zamanının çoğunu egzersiz yaparak geçiriyor ve birtakım engellere rağmen hala egzersiz yapmaya devam ediyorsa bu kişi egzersiz bağımlısı olarak adlandırılır (Hausenblas ve Symons Downs 2002). Egzersiz bağımlığının 3 temel bileşeni mevcuttur. Bunlardan birincisi tolerans; kişinin aynı miktarda haz alması için her geçen gün daha fazla egzersiz yapması ya da egzersiz yapmaya devam ettikçe etkinin azalması olarak bilinir. İkinci bileşeni ise çekilmedir. Buna göre kişi egzersiz yapmaya devam etmezse yoksunluk semptomlarını yaşamaktadır. Üçüncü ana bileşen olarak zorlayıcı davranış şeklinde spor egzersizlerin tekrarlanması söylenmektedir (Adams vd. 2003). Fizyolojik bağımlılılık göstermeyen egzersiz bağımlısı bir bireyde tolerans gelişmesine rağmen zorlayıcı bir şekilde egzersizi yapma davranışları devam etmektedir.

Egzersiz bağımlılığının tanımı yapılırken psikoaktif madde bağımlılığı ölçütlerinden yararlanılmaktadır. Egzersiz bağımlılığı döngüsel olarak bir egzersiz davranışının sürekli olarak tekrarlanmasıdır. Kimyasal maddelere olan bağımlılık davranışları da temelde bu noktadakine benzemektedir. Davranış açısından kimyasal maddelere olan bağımlılık ve egzersiz bağımlılığı benzerlik göstermektedir. Bu iki tanım, hem psikolojik davranışlar açısından hem de biyofiziksel süreç bakımından benzemektedir (Hausenblas and Symons Downs 2002). Serbest zamanlarında kişi egzersiz yapmaya aşırı istekli ise bu duruma aşerme ya da egzersiz davranışlarının zorlayıcı olarak devam ettirilmesi denir. Kimyasal maddeye karşı bağımlılık ile egzersiz bağımlılığı tolerans ve geri çekilme belirtileri olarak da örtüşmektedir. Psikoaktif madde bağımlılığında kimyasal maddenin yoksunluğunda ortaya çıkan belirtiler egzersiz bağımlılığında egzersiz davranışlarını göstermeme durumundan farklıdır. Kişinin aşırı egzersiz yapma davranışlarının altında zayıf kalmak ya da bulunduğu kiloyu korumak hedefi olabilir. Bu açıdan yeme bozuklukları anoreksiya ya da bulimia nevroza tanımlarını kapsamaktadır. Yeme bozuklukları eğer egzersiz bağımlılığı ile birlikte ortak semptomlar gösteriyorsa buna ikincil egzersiz bağımlılığı denir. İkincil egzersiz bağımlılığı olan bireylerde psikopatolojik durumlar sıklıkla görülür (Bamber vd. 2003).

Bilimsel araştırmaların sonucunda egzersiz yapmanın bireye hem fiziksel hem de psikolojik katkılar sağladığı görülmüştür. Birçok olumlu etkinin yanında egzersizin olumsuz yanları da bulunmaktadır (Szabo 1998). Egzersiz bağımlılığı temelde ilk önce Veale (1995) tarafından ortaya atılmıştır. Veale, egzersiz bağımlılığını eğlence amaçlı yapılan egzersiz davranışlarının daha da öteye gitmesi ve çeşitli semptomlarla birlikte seyretmesi olarak tanımlamaktadır. Egzersiz bağımlılığı fizyolojik ve psikolojik semptomları bir arada barındırır. Bu konu psikolojik, fizyolojik ve davranışsal faktörler değerlendirilerek ele alınmalıdır. Veale (1995) tüm dünyada bağımlılık kavramlarının net olarak anlaşılması ve bilinmesi için standardize edilmesini istemiştir. Sonuçta bağımlılık tanımı DSM kriterleri ile belirlenmiştir. Bağımlılık çeşitli açılardan incelenmiş olup; DSM-IV'in madde bağımlılığı kriterleri baz alınarak egzersiz bağımlılığı tanımlanmış ve çeşitli örüntüleri incelenmiştir. Buna ek olarak, egzersiz bağımlılığı, DSM-IV madde bağımlılığı ölçütlerine uygun olarak, ölçekler yardımıyla araştırılabilmektedir. Bu ölçütlerin temel aldığı kriterler şu şekildedir (Vardar vd. 2012):

**Tolerans:** İstenilen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarının artırılması ya da aynı miktarda egzersiz yapmaya devam etme sonucunda etkilerin azalması.

**Yoksunluk:** Egzersiz yapamama sonucunda ortaya çıkan egzersizle ilişkili karakteristik yoksunluk semptomlarının varlığı ya da yoksunluk semptomlarından sakınmak ve rahatlama sağlamak için aynı miktarda (ya da buna yakın) egzersiz yapılması.

**Niyet Etkisi:** Egzersizin sıklıkla düşünülenden daha fazla miktarda ya da daha uzun sürede yapılması.

**Kontrol Kaybı:** Şiddetli egzersiz yapma isteği ya da egzersizi kontrol etme veya bırakma isteğinde başarısızlık.

**Zaman:** Egzersiz yapmak için çok fazla zaman harcama.

**Diğer Aktiviteleri Azaltma:** Egzersiz yapabilmek için sosyal, işle ilgili ya da rekreatif aktiviteleri azaltmak ya da terk etmek.

**Devamlılık:** Fiziksel ya da fizyolojik olarak devam eden bir problemin varlığından haberdar olunmasına rağmen, egzersize devam etme.

Bu bağlamda belirtilen 7 kritere göre geliştirilen Egzersiz Bağımlılık Ölçeği-21 kullanılarak, egzersiz bağımlısı olan, bağımlı olmayan semptomatik ve bağımlı olmayan asemptomatik olmak üzere üç farklı gruba ayrılabilmektedir. Bu ayrım, egzersiz bağımlılığın farklı nesnel ağırlığı olan olgularını tanımlamaktadır. Yapılan incelemelerde egzersiz bağımlılığının psikolojik rahatsızlıklarla ilişkisine de değinilmiştir.

## 2.3 EGZERSİZDE KİŞİSEL EĞİTİM

Kişisel eğitim çalışmaları günümüz dünyasında spor endüstrisi içerisinde azımsanmayacak bir orana sahiptir. Kişisel eğitim kavramı, National Academy of Sports Medicine'ın yayınladığı ''Essentials of Personal Fitness Training'' adlı kitapta ''Danışanların mevcut sağlık ve form durumunu belirlemeye yönelik bir dizi ölçümü içeren kapsamlı antrenman eğitimi" olarak tanımlanmıştır. Yapılan eğitim çalışmaları içeriğinde antrenman sürecinin bilimsel ölçümler kullanılarak değerlendirilmesi ve bunu da çeşitli formların kullanılmasıyla danışan olarak görev yapan kişinin anlık olarak takip etmesi, egzersiz katılımcısını devamlı

olarak yönlendirmesi kişisel eğitim uzmanını klasik kişisel eğitmen tanımından farklı bir boyuta taşımaktadır. Bireylerin spor ve egzersiz çalışmalarında kişisel eğitimen ile egzersiz yapmayı tercih etmelerindeki ana sebepler; sağlıksız bir yaşam sürüyor olmaları, vücut yapılarını daha estetik bir görünüme kavuşturma istekleri ile birlikte özgüven konusunda daha üst noktaya ulaşmaları (Kipp 2016) ve toplum içindeki hiyerarşik yapılarını güçlendirme isteği olarak sayılabilmektedir.

Bir diğer tanıma göre, kişisel eğitim, bireyin birebir çalışmalar ile kendini güvende hissettiği bir ortamda uygun egzersiz çalışmaları yapması, bir kişisel eğitmen tarafından yönlendirilerek, vücudunun uygunluk seviyelerinin artırılmasına ya da fiziksel, ruhsal olarak sağlıklı bir yapıya sahip olunmasına odaklanmadır. Günümüz dünyasında bu tür kişisel eğitim çalışmalarının ne zaman başladığı hakkında net bir bilgi olmamakla birlikte film yıldızları da dahil olmak üzere bedensel görünümünü iyileştirmeye çalışan pek çok kişi bu çalışmalardan kendi bütçesi doğrultusunda yararlanmaktadır (Clark vd. 2008).

Fitness ve vücut geliştirme alanında yapılan çalışmalar, bireyleri bu alanda birtakım başarılı projelerin ortaya çıkmasına itmiş, kişilerin performansları doğrultusunda bu amaçla hareket eden kişileri memnun etmeye yönelik işlerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Amerika Birleşik Devletleri başta olmak üzere birçok ülkede özellikle okul çağındaki çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının olmadığı sonucunda vücut kitle indekslerinde bir artış saptanmış ve gelişmeler bu alanda daha fazla yatırım yapılmasına neden olmuştur. Sosyal ve güncel medyanın kişisel eğitim çalışmaları üzerine etkisi ünlü kişiler aracılığı ile yaygınlaşmakta ve insanların egzersiz uygulamalarına bakış açıları çeşitli haberler, postlar ve paylaşımlar sonucunda birtakım kitlelere ticari alan sağlayan konu haline gelmiştir (Yaraş 2017). Bireyin fiziksel görünümü ile birlikte yaptığı egzersizlerle psikolojik ve ruhsal açıdan rahatlaması günlük hayatında çeşitli kronik hastalıklardan ve iş stresinden kurtulmasına neden olmuş, birey zamanını daha verimli kullanabilir hale gelmiştir. Bunu tek başına değil de bir kişisel eğitmen ile çalışarak gerçekleştirmeyi gereklilik olarak görmüştür. Çünkü zorlanabileceğini fark etmiştir. Kişisel eğitmen ile bu süreci daha acısız ve istikrarlı bir şekilde gerçekleştirebileceğine inanmıştır (Baechle vd. 2004).

Bireylerin günlük hayatlarında egzersiz ve spor davranışlarını yapmakta ve bunu bir alışkanlık haline getirmesinde kişisel eğitmen rehberliği önemlidir. Kişisel eğitmenlerin bu konuda sergiledikleri davranışlar düzenli egzersiz çalışmaları konusunda kişileri motive etmiştir. Daha fazla motive olan birey eğitmeninin fiziksel görünümünü ve yaşam tarzını görerek kendine bu yapıyı örnek almış ve süreç boyunca motivasyonunu bu şekilde korumayı başarmıştır (Madeson vd. 2010).

### 2.3.1 Kişisel Eğitmenlik ve Kişisel Eğitmenlerin Görevleri

Kişisel eğitmenlik olarak da bilinen antrenörlük tanım olarak; çeşitli alanlar ile spor merkezlerinde sportif faaliyetlerde öncülük ve rehberlik yapan, bireyleri bu konuda yönlendiren, yapılan egzersiz ve sporla ilgili taktikler veren, çalışmalar boyunca bireyde fiziksel, ruhsal ve zihinsel aşamayı yakından gözlemleyen, sporcuların başarılı olmalarında onları her konuda destekleyen kişidir. Kişisel eğitmenlik mesleği, sporcunun başarısı konusunda gerekli olan tüm stratejileri ve yapılması gereken çalışmaları değerlendiren, bu konuda profesyonel olan ve tüm bilgileri kullanarak çeşitli motive edici adımları atan organizatör, motive edici, lider, yönetici ya da eğitimci gibi rolleri üstlenen kişi olarak bilinir (Dolaşır 2006). Antrenör mesleğine sahip olan uzman kişi, spor merkezlerinde bireylerin fiziki özelliklerini ve dayanıklılık durumlarını göze alarak gerekli planları yapan, egzersiz çalışmalarını koordine eden ve bu doğrultuda verimli bir takım performansı ortaya koyan birey olarak tanımlanmıştır (Güneş 2016).

#### 2.3.1.1 Kişisel Eğitmenlerin Görevleri

Fitness eğitmenleri, Türkiye Vücut Geliştirme Fitness Bilek Güreşi Federasyonu çatısı altında faaliyetlerini sürdürür ve yaptığı her davranış nedeniyle bu kuruma karşı sorumludur. Bu kurum da Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlıdır.

Kişisel eğitmenlik ya da antrenörlük yapan kişiler nerede görev yapıyorsa o kurumun vizyon ve misyonunu benimsemeli ve bunu üyelerine yansıtmalıdır. Üyelerini merkezlerinde tutmak için müşteri memnuniyeti kavramına önem vermelidir. Böylece spor merkezlerinden iyi hizmet alan bireyler üyeliklerini devam ettirmekte ve bu kriterlere yönelik ikna olduklarından

hizmet almayı sürdürür ve başka üyelerin salona gelmelerinde referans olurlar (Maguire 2001).

Antrenör olarak görev yapan kişisel eğitmenler, spor merkezinde ya da sağlık kulübünde çalışmakla birlikte fizik tedavi, rehabilitasyon merkezleri, sağlıklı yaşam alanları gibi kurum ya da kuruluşlarda da faaliyetlerini gösterebilmektedir. Üstelik takım çalışmasının yanı sıra bireysel bir performans gösterme de söz konusudur. Tüm bunlar değerlendirildiğinde kişisel eğitmenin oldukça donanımlı olması ve ele aldığı her kişide gerekli çalışmaları sorunsuz bir şekilde devam ettirmesi son derece önemlidir (Thomas vd. 1993). Antrenör, kişisel eğitmeni olduğu kişinin ihtiyaçlarını kontrol etmeli ve her zaman bir durum değerlendirmesi yaparak plan çerçevesinde çalışabilmelidir. Bireyler spor ve egzersiz çalışmalarını yaparken çoğunlukla bir hedefe yoğunlaşarak ilerlemek ister. Kişisel eğitmenler bu noktada devreye girerek bireye liderlik etme, motivasyon sağlama, yol gösterme, süreci sağlıklı bir şekilde kontrol etme gibi vasıflara sahip olmalıdır (Korkutata ve Halis 2015). Türkiye'de kişisel eğitmenlik çalışmalarını incelediğimizde belirlenen yasal düzenlemeler, kişinin kişisel eğitmen olabilmesi için asgari düzeyde ölçütlere uygun olması gerektiğini söylemektedir. Kişisel eğitmen lise düzeyinde yani ortaöğretim eğitimini tamamladıktan sonra yüksek düzeyde bir kişisel kişisel eğitmen olma yolunda ilerleyebilmektedir. Açık bir ifade ile kişisel eğitmen olmak profesyonel bir eğitim sürecinden geçmeyi gerektirmemektedir (Yaraş 2017).

#### *2.3.1.1.1 Yönlendirme, geri bildirim verme ve eşlik etme*

Spor ve egzersiz faaliyetlerinde görev alan kişisel eğitmenler, bireylerin istedikleri başarı ve fiziksel kondisyona sahip olmalarını sağlayan verimli çalışma metodları ve çeşitli çalışma planları uygulamalarını gerçekleştirir. Spor ve egzersiz katılımcılarını hangi aletleri nasıl kullanacağı yönünde kontrol eder (Güneş 2016). Spor ve egzersiz konusunda uzman olan bir kişisel eğitmen, kendisiyle çalışmak isteyen kişinin hedeflerine yönelik risk analizi ve plan yapma gibi çalışmaları ortaya koyabilmeli, kişinin etkili bir performans göstermesi konusunda gerekeni yapabilmelidir. Fazla miktarda spor ve egzersiz faaliyetleri, hizmeti almak isteyen kişiyi zaman zaman olumsuz etkileyebilmektedir. Antrenör olarak görev yapan kişisel eğitim uzmanı bireyi olumsuz etkileyen tüm durumları değerlendirir ve gerek sağlık gerek psikolojik hastalıklar açısında bilgilendirme yapar. Yani tüm durumları önceden fark

edebilmelidir. Uzman ve birey üzerinde etkili kişisel eğitmen, rol model görevini olumlu olacak şekilde tamamlamalıdır. Dolayısıyla birey kişisel eğitmenin bu konuda tecrübe sahibi olmasını da beklemektedir (Rupp vd. 1999)

Günlük hayatta olduğu gibi kişisel eğitim uzmanı ve hizmeti almak isteyen birey arasındaki etkili iletişim son derece önemlidir. Bu konuda ikili arasındaki geri bildirime göre tüm çalışmalar devam etmektedir. Antrenör ve katılımcı yüz yüze bir iletişim şeklini kullanarak daha iyi bir performans ortaya koyabilir. Bu sayede geri bildirim daha kolay algılanır ve gereken çalışmalar hızlı bir şekilde sergilenir. Birey ile kişisel eğitmen arasında her zaman yüz yüze iletişim mümkün olmayabilir. Birden fazla kişiyle gerçekleştirilen spor çalışmalarında kişisel eğitmenin bireylere tek tek etkili geri bildirim verme imkanı çok düşüktür. Bu tarz olaylarda anlaşılamayan konu ve durum üzerine daha fazla gidilmeli ve geri bildirim alma konusunda daha fazla ağırlık verilmelidir (Demirel 2018; Karademir ve Türkçapar 2017).

#### *2.3.1.1.2 Etkili iletişim kurma*

Egzersiz çalışmalarının yapıldığı bir alanda kişisel eğitmen ile katılımcı arasındaki iletişim, egzersiz yapan bireylerin daha iyi ve rahat performans ortaya koymalarında oldukça etkilidir. Pozitif enerjisiyle kendinden emin, anlattığı konuya hakim aktarımında basit ve sade dil kullanan ve geribildirimde karşısındaki üyesini tüm saygınlığıyla dinleyen bir eğitmen bu tavrıyla olumsuz bir etkileşimin önüne geçerek etkili bir iletişim sağlamış olur. Bu etkili iletişim üyesiyle arasındaki uyumu güçlendirir ve her iki taraf için de motivasyonu yüksek tutar. Kişisel eğitmen olarak görev yapan kişiler sporcuya karşı büyük bir sorumluluk hisseder ve daima başarılı olmak için elinden geleni yapmaya çalışır. Fiziksel aktiviteleri gerçekleştirirken kişisel eğitmen ve üye arasında iletişim kopukluğunu ortadan kaldırabilmek için etkili bir iletişim kurmak çok önemlidir. Etkili iletişimde en önemli şey dinlemeyi engelleyen faktörleri ortadan kaldırmaktır. Kişisel eğitmen ve katılımcı arasındaki iletişim de bu şekilde gerçekleşmelidir (Sümer 2019; Demirel 2018).

#### *2.3.1.1.3 Empati kurabilme*

Kişisel eğitmenin sporcusu ile etkili bir iletişimde bulunarak karşılıklı bir empati kurabilme yeteneğine sahip olması gerekir. Sadece empati kurabilme becerisinin gelişmiş olması yeterli değildir. Etkin dinleme konusunda belirli bir seviyeye gelmiş olan katılımcı ve kişisel eğitmen arasında düzgün bir koordinasyon sağlandığı takdirde başarılı sonuçlar elde edilmektedir. Bir fitness eğitmeni empati kurabilme becerisi açısından gelişmiş bir yapıya sahipse birlikte çalıştığı katılımcı ya da üyelerini kendi disiplini çerçevesinde yönlendirerek sonuç odaklı çalışmalar gösterebilir (Demirel 2018; Karademir ve Türkçapar 2017).

#### *2.3.1.1.4 Öğretme odaklı iletişim yeteneği*

Kişisel eğitmen karşısında yer alan katılımcıyı etkili bir şekilde yönetebilme konusunda tam yetkinliğe sahip olmalıdır. Etkili bir şekilde yönlendirmek ise katılımcıyı etkileme odaklı bir iletişim gerçekleştirme ya da başarı için öğrenilmesi gereken bilgiyi doğru bir şekilde kişilere aktarabilme yoluyla gerçekleşir. İkili arasında etkili iletişim yöntemleri kullanılarak gerçekleştirilen sonuç odaklı öğretme iyi bir fiziksel ruh haline yol açarak işleri daha da kolaylaştırmaktadır (Demirel 2018; Ulukan 2012).

#### *2.3.1.1.5 Vücut dilinin etkin kullanımı*

İkili iletişimde etkili bir performans ortaya konulabilmesi için beden hareketleri, jest ve mimik gibi vücut dilinin kullanılması oldukça önemlidir. Vücut dili kullanılırken bireylerin çıkardığı ses tonu, el kol hareketleri, karşısındaki kişiye dokunma yoluyla konuşma davranışı, kişinin üzerinde taşıdığı aksesuar veya parfüm, vücut dilinin sergilendiği alanın fiziksel özellikleri bir bütün olarak karşımıza çıkmaktadır. Beden dili bir bakıma sözsüz iletişim olarak tanımlanır. Fitness eğitmeni ve katılımcı arasında vücut dili kullanılarak yapılan iletişimin en önemli faktörü doğru anlaşılabilmektedir. Doğru yerde ve doğru zamanda etkili iletişim kurabilmek için düz bir konuşma yapmak yerine jest, mimik, el kol hareketleri yardımı ile anlatılmak isteneni karşı tarafa aktarmak gerekir (Demirel 2018; Ulukan 2012).

#### *2.3.1.1.6 Zamanı etkili kullanabilme*

Kişisel eğitmen yani kişisel eğitmen ile katılımcı arasında zamanı etkili kullanabilmek son derece önemlidir. Fitness eğitmeninin sporcuya doğru zamanda verilmek istenen mesajı etkili bir şekilde aktarması arada oluşabilecek zamanlama hatasının önüne geçilmesini sağlar. Zamanlama konusunda dikkatli davranan kişisel eğitmen ve sporcunun çalışma sürecini doğru bir şekilde kontrol edebilmesi ve iki taraf arasında verilmek istenen mesajın net bir şekilde anlaşılabilmesi etkili beceri yöntemleri arasında sayılmaktadır (Martens 1998).

#### *2.3.1.1.7 Pozitif olabilme yeteneği*

Kişisel eğitmen katılımcıya karşı pozitif bir yaklaşımda bulunduğunda bu durum katılımcının gösterdiği performansa hızlı bir şekilde yansır. Gerekli durumda sporcuyu aktive edici konuşmalar yaparak onun gösterdiği aşamayı ortaya koyar. Birey spor kulübünde kendisine pozitif bir yaklaşım gördüğü zaman kendine olan özgüveni artarak performansını daha da iyileştirmeye çalışır. Bu şekilde pozitif olabilme yeteneğini gerçekleştirebilen fitness eğitmeni sporcunun güvenini artırır (Martens 1998).

### 2.3.2 Kişisel Eğitmen Eşliğinde Egzersiz Uygulamalarına Katılım Motivasyonu

Motivasyon kavramı, psikoloji ve spor alanlarında sıkça karşımıza çıkan bir kavramdır. Hedefe yönlendirmek ya da harekete geçmesini sağlamak gibi anlamları olan bu kavram; bir kişinin harekete geçirilmesi veya amaca yöneltilmesi gibi anlamlar da taşır (Öztürk ve Dündar 2003). İnsanın doğası gereği sürekli olarak tatmin etmek zorunda hissettiği ve tatmin edebilmek için çabaladığı ihtiyaçları bulunmaktadır. Kişilerde bu ihtiyaçların baş gösterdiği andan itibaren motivasyon süreci de başlar. Kişinin bu süreçte göstereceği davranışların büyük bir kısmı, ihtiyaçlarını giderebilmek içindir (Şahin 2004). Motivasyon kavramına farklı bir tanım getiren Recours vd. (2004) dışsal ve içsel olan bazı faktörlerin dürtüler ya da eğilimlerle birleşmesiyle ortaya çıktığını savunmaktadır. Kişilerin ihtiyaçlarının gruplara ayrılması gerektiğini savunan Maslow, bu konuda 5 farklı kategori oluşturmuştur. Maslow'un kuramının özünde, ihtiyaçların beş grupta toplanan bir sıra izlediği ve doyurulan bir ihtiyacın motive edici etkisini yitireceği yaklaşımı bulunmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişinin gereksinimleri Fizyolojik İhtiyaçlar, Güvenlik İhtiyaçları, Sosyal İhtiyaçlar,

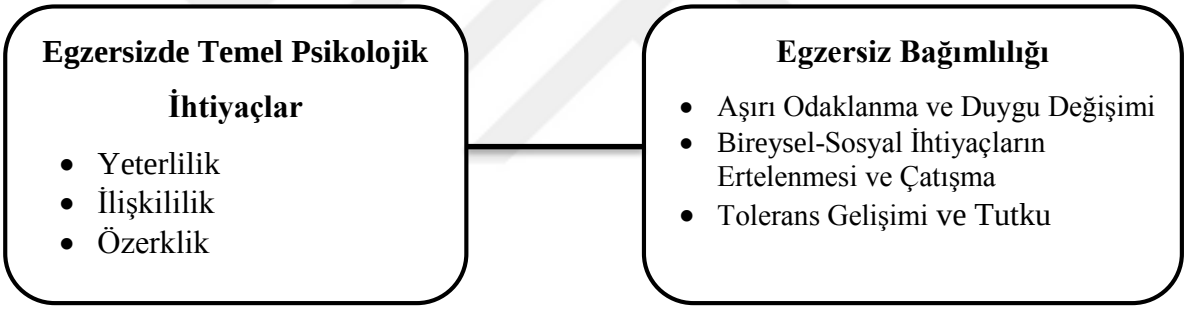
Saygınlık İhtiyacı ve Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı olarak belirtilmiştir. İhtiyaçlar genellikle iki farklı grupta incelenir. Bu gruplar; temel ihtiyaçlar ve üst düzey ihtiyaçlar olarak ikiye ayrılır. Buna göre Fizyolojik İhtiyaçlar ve Güvenlik İhtiyaçları, Sosyal İhtiyaçlar temel ihtiyaçları; Saygınlık İhtiyacı, Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı üst düzey ihtiyaçları oluşturmaktadır.

Maslow'un oluşturmuş olduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinin en önemli ve öne çıkan özelliği, belirli düzeyde olan ihtiyaçların karşılanmadan bir sonraki ihtiyacın ortaya çıkmayacağıdır. Bir diğer şekilde ifade etmek gerekirse, örneğin güvenlik ihtiyacı karşılanmaksızın kişide kendini gerçekleştirme ihtiyacı ortaya çıkamaz. Belirli düzeyde olan ihtiyaçlar karşılandığı takdirde, bir sonraki ihtiyaç meydana gelir ve güdüleyici etki ortaya çıkar (Gacır 2017). Rekreasyonel davranışlar Maslow piramidinin en üst seviyesinde yer almaktadır. Yapılan ve ortaya konulan çalışmalara bakıldığı takdirde, rekreasyonel egzersizler ile düzenli bir şekilde katılımın sağlandığı takdirde, kişilerin psikolojik ve fizyolojik açıdan daha iyi bir duruma geldiği gözlemlenir. Örnek vermek gerekirse, düzenli bir şekilde yapılan etkinliklerin ve egzersizlerin psikolojik açıdan baktığımızda stres ya da depresyon gibi durumlardan uzaklaştırdığı, fizyolojik açıdan baktığımız takdirde de obezite, kalp krizi ve diğer birçok hastalıkları önlediği sonucuna varılabilir (Koçak ve Özkan 2010). Literatürde çalışma konumuz ile ilgili değişkenlerin konu alındığı çalışmalarda egzersizde hedef yöneliminin belirlenmesinde güdülenmenin ve temel psikolojik ihtiyaçların etken olduğu (Erşen 2019) ve düzenli fiziksel aktivite yapan orta yaş sedanter kadınların temel psikolojik ihtiyaçların da yüksek düzeyde olduğu (Dimlioğlu 2018) gibi bulgular ortaya konmuştur. Bireyler sağlıklı bir yaşam sürebilmek için belirli zamanlarını egzersiz yapma davranışı ile geçirir. Dolayısıyla, önceleri ünlülerin ve sosyo-ekonomik seviyesi yüksek bireylerin ulaşabildiği kişisel eğitim hizmeti günümüzde çok fazla insanın yararlanabildiği bir düzeye ulaşmış, fitness endüstrisinde büyüyen bir trend halini almıştır (Archer 2004).

# 3. MATERYAL VE YÖNTEM

## 3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ

Çalışma, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin ortaya konulabilmesi üzere nicel araştırma yönteminde öne çıkan ilişkisel tarama modeli esas alınarak tasarlanmıştır. Karasar'ın (2016) bildirdiğine göre, ilişkisel tarama modelleri, iki ya da daha çok sayıda değişkenin birlikte değişim gösterip göstermediği tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelleridir.




**Şekil 0.1. Araştırma Modeli**

## 3.2 ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın sürecinde, İstanbul ili Başakşehir ilçesinde faaliyet gösteren bir spor salonunda kişisel eğitmen ile egzersiz yapan 230 kişiye ulaşılmıştır. Toplanan veriler arasında değerlendirme kriterlerini karşılanayam 6 anket araştırma dışına çıkarılmıştır. Bu nedenle, araştırmanın örneklemini 224 egzersiz katılımcısı oluşturmaktadır.

Çalışmanın örneklem sayısının, Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) örnekleme hatasının .5, olasılık değerlerinin ise p ve q = .5 olduğu 05 güven aralığınıı esas alındığı bir araştırmada ana kütlenin 100000 üzerinde bireyden oluşması durumunda, en az 96 bireyden oluşan bir

örneklem kullanılmasına ilişkin önerilerinden hareketle, istatistiksel açıdan uygunluk taşıdığı kabul edilmiştir.

Egzersiz katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1. Egzersiz Katılımcılarının Demografik Özellikleri**

| Değişken | Sıklık (n) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **Cinsiyet** | | |
| Kadın | 109 | 48.66 |
| Erkek | 115 | 51.34 |
| **Medeni Durum** | | |
| Bekar | 143 | 63.84 |
| Evli | 81 | 36.16 |
| **Yaş** | | |
| 20-24 Yaş | 39 | 17.41 |
| 25-29 Yaş | 41 | 18.30 |
| 30-34 Yaş | 51 | 22.77 |
| 35-39 Yaş | 61 | 27.23 |
| 40 Yaş ve Üzeri | 32 | 14.29 |
| **Eğitim Düzeyi** | | |
| Lise | 33 | 14.73 |
| Lisans | 136 | 60.71 |
| Yüksek Lisans | 55 | 24.55 |
| **Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumu** | | |
| Evet | 87 | 38.84 |
| Hayır | 137 | 61.16 |
| **Toplam** | 224 | 100.00 |

Katılımcıların yüzde 48.66'i (n = 109) kadın ve yüzde 51.34'i (n = 115) erkektir. Yetişkinlerin yüzde 63.84'i (n = 143) bekar ve yüzde 36.16'i (n = 81) evlidir. Katılımcıların yüzde 17.41'i (n = 39) 20-24 yaş, yüzde 18.30'i (n = 41) 25-29 yaş, yüzde 22.77'i (n = 51) 30-34 yaş, yüzde 27.23'i (n = 61) 35-39 yaş ve yüzde 14.29'i (n = 32) 40 yaş ve üzeridir. Yetişkinlerin yüzde 14.73'i (n = 33) lise, yüzde 60.71'i (n = 136) lisans ve yüzde 24.55'i (n = 55) yüksek lisans

mezunudur. Bireylerin yüzde 38.84'i (n = 87) sporla profesyonel olarak uğraştığını ve yüzde 61.16'i (n = 137) uğraşmadığını belirtmiştir.

Bireylerin egzersiz alışkanlıklarına yönelik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 3.2'de verilmiştir.

**Tablo 3.2. Egzersiz Katılımcılarının Egzersiz Alışkanlıklarına İlişkin Özellikleri**

| Değişken | Sıklık (n) | Yüzde (%) |
|---|---|---|
| **Egzersiz Deneyimi** | | |
| 1-4 Yıl | 59 | 26.34 |
| 5-8 Yıl | 54 | 24.11 |
| 9-12 Yıl | 41 | 18.30 |
| 13 Yıl ve Üzeri | 70 | 31.25 |
| **Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimi** | | |
| 1 Yıldan Az | 30 | 13.39 |
| 1-4 Yıl | 121 | 54.02 |
| 5-8 Yıl | 41 | 18.30 |
| 9 Yıl ve Üzeri | 32 | 14.29 |
| **Haftalık Antreman Yapma Sıklığı** | | |
| 2-3 Kere | 89 | 39.73 |
| 4-5 Kere | 103 | 45.98 |
| 6 Kere ve Üzeri | 32 | 14.29 |
| **Egzersize Başlama Nedeni** | | |
| Fiziksel Uygunluk | 33 | 14.73 |
| Kilo Kontrolü | 30 | 13.39 |
| Sağlığı Koruma | 67 | 29.91 |
| Spor Sevgisi | 37 | 16.52 |
| Yaşam Biçimi | 57 | 25.45 |
| **Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumu** | | |
| Evet | 87 | 38.84 |
| Hayır | 137 | 61.16 |
| **Egzersiz Bağımlılığı Derecesi** | | |
| Bağımlı Grup | 191 | 85.27 |
| Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup | 33 | 14.73 |
| **Toplam** | 224 | 100.00 |

Yetişkinlerin yüzde 26.34'i (n = 59) egzersiz deneyimi 1-4 yıl, yüzde 24.11'i (n = 54) 5-8 yıl, yüzde 18.30'i (n = 41) 9-12 yıl ve yüzde 31.25'i (n = 70) 13 yıl ve üzeridir. Katılımcıların yüzde 13.39'i (n = 30) kişisel eğitmen ile egzersiz deneyimi 1 yıldan az, yüzde 54.02'i (n = 121) 1-4 yıl, yüzde 18.30'i (n = 41) 5-8 yıl ve yüzde 14.29'i (n = 32) 9 yıl ve üzeridir. Bireylerin yüzde 39.73'i (n = 89) haftada 2-3 kere, yüzde 45.98'i (n = 103) 4-5 kere ve yüzde 14.29'i (n = 32) 6 kere ve üzeri sıklıkta antreman yaptıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin yüzde 14.73'i (n = 33) fiziksel uygunluk, yüzde 13.39'i (n = 30) kilo kontrolü, yüzde 29.91'i (n = 67) sağlığı koruma, yüzde 16.52'i (n = 37) spor sevgisi ve yüzde 25.45'i (n = 57) yaşam biçimi için egzersize başladığını belirtmiştir. Katılımcıların yüzde 85.27'i (n = 191) Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğin kesme puanına göre bağımlı grupta ve yüzde 14.73'i (n = 33) yüksek düzeyde bağımlı gruptadır.

## 3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Tekkurşun Demir vd. (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Vlachopoulos vd. (2013) geçerlik güvenirliğini yaparak Türk kültürüne uyarladığı Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği kullanılmıştır.

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Formda cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, egzersiz deneyim süresi, kişisel eğitmen ile egzersiz deneyim süresi, haftalık antrenman sıklığı, egzersize başlama nedeni, sporla profesyonel olarak uğraşıp uğraşmama durumuna yönelik dağılımı belirlemete ilişkin sorular yer almaktadır.

### 3.3.2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

“Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” 17 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu bağlamda ölçek, 5’li likert tipi formatında düzenlenmiştir. Çünkü kategori sayısı 5’ten aşağı düştükçe ölçek düzeyi açısından bilgi kaybı oluşmakta, yükseldikçe kategoriler arasında belirgin farklılıklar sağlanamamaktadır (Erkuş 2014). “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.

### 3.3.3 Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Ölçek Vlachopoulos ve Mchailidou (2006) tarafından geliştirilmiştir. 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması Vlachopoulos vd. (2013) tarafından kültürlerarası bir çalışmayla yapılmış olup "Tamamen Katılmıyorum" (1) ile "Tamamen Katılıyorum" (5) derecelerinden oluşan 1-5 arasında puanlaması olan 5'li Likert tipi ölçek kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçeklerin güvenirliğini test etmek amacı ile hesaplanan iç tutarlık katsayıları .73 ile .80 arasında bulunmuştur (Vlachopoulos vd. 2013).

## 3.4 VERİ ANALİZİ

Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 22 kullanılarak yapılmıştır. İç tutarlılık katsayıları Tablo 3.3'de verilmiştir.

**Tablo 3.3. Ölçek ve Alt Ölçeklere Ait İç Tutarlılık Katsayıları**

| | **α** | **N** |
|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği | .87 | 17 |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | .76 | 7 |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | .78 | 6 |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | .82 | 4 |
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği | .89 | 12 |
| Yeterlilik | .79 | 4 |
| İlişkililik | .80 | 4 |
| Özerklik | .74 | 4 |

Tablo 3.3'deki bilgiler ölçeklerin ve alt boyutlarının iç tutarlılığının orta ve yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermiştir. Çarpıklık ve basıklık istatistikleri Tablo 3.4'de verilmiştir.

**Tablo 3.4. Ölçek ve Alt Ölçeklere Ait Çarpıklık ve Basıklık İstatistikleri**

| | Çarpıklık | | Basıklık | |
|---|---|---|---|---|
| | **İstatistik** | **SH** | **İstatistik** | **SH** |
| Egzersiz Bağımlılığı | .173 | .163 | -.144 | .324 |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | -.886 | .163 | 1.008 | .324 |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | .561 | .163 | -.156 | .324 |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | .086 | .163 | -.686 | .324 |
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | -.146 | .163 | -.562 | .324 |
| Yeterlilik | -.359 | .163 | -.113 | .324 |
| İlişkililik | -.609 | .163 | .701 | .324 |
| Özerklik | -.296 | .163 | -.581 | .324 |

Tablo 3.4'deki çarpıklık ve basıklık istatistikleri -1 ve +1 aralığında olup, tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir (Demir ve ark. 2016). Bu bağlamda verilerin analizinde parametrik analiz tekniklerinden Bağımsız Örneklem T-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi uygulanmıştır.

# 4. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın problemine ve alt problemlerine yanıt aramak amacıyla yapılan analizler neticesinde ortaya konan bulgulara yer verilmiştir.

## 4.1 EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireyleri Egzersizde Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği puanları arasındaki ilişkinin anlamlılığının incelenmesine ilişkin uygulanan Pearson Korelasyon analizi bulguları Tablo 4.1'te verilmiştir.

**Tablo 4.1. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki**

| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1. Egzersiz Bağımlılığı** | 1 | | | | | | | |
| 2. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | .79** | 1 | | | | | | |
| 3. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | .84** | .46** | 1 | | | | | |
| 4. Tolerans Gelişimi ve Tutku | .84** | .56** | .55** | 1 | | | | |
| **5. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar** | .58** | .62** | .33** | .51** | 1 | | | |
| 6. Yeterlilik | .53** | .55** | .27** | .55** | .89** | 1 | | |
| 7. İlişkililik | .46** | .53** | .30** | .33** | .83** | .57** | 1 | |
| 8. Özerklik | .51** | .53** | .30** | .46** | .88** | .77** | .54** | 1 |

Tablo 4.1'teki bulgulara göre, kişisel eğitmenle egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyi ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi ($r_{(222)} = .58$, $p < .001$) arasında pozitif yönlü orta kuvvette bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Kişisel eğitmenle egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyi ile yeterlilik düzeyi ($r_{(222)} = .53$, $p < .001$), ilişkililik düzeyi ($r_{(222)} = .46$, $p < .001$) ve özerklik düzeyi ($r_{(222)} = .51$, $p < .001$) arasında pozitif yönde orta kuvvetli bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel eğitmenle egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeyi ($r_{(222)}$ = .62, $p < .001$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatılma düzeyi ($r_{(222)}$ = .33, $p < .001$) ve tolerans gelişimi ve tutku düzeyi ($r_{(222)}$ = .51, $p < .001$) arasında pozitif yönlü orta kuvvette bir ilişki bulunduğu görülmüştür.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının sınanması için Basit Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Sonuçlar, Tablo 4.2'de aktarılmaktadır.

**Tablo 4.2. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Etkisi**

| | **B** | **SH** | **β** | **t** | **p** | **F** | **Model(p)** | **R²** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| (Sabit) | 7.153 | 4.903 | | 1.459 | .146 | 109.751 | .000 | .331 |
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | 1.004 | .096 | .575 | 10.476 | .000 | | | |
| Bağımlı Değişken: Egzersiz Bağımlılığı | | | | | | | | |

Tablo 4.2‘daki bilgilere göre; kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının, egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{1\text{-}222}$ = 109.751, $p < .001$, $R^2$= %33). Buna göre kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarının ($\beta$ = .58), egzersiz bağımlılıkları üzerinde pozitif yönlü etkide bulunduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyut puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği puanlarına etkisinin anlamlılık gösterip göstermediğinin test edilmesi amacıyla yapılan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına Tablo 4.3'de yer verilmektedir.

**Tablo 4.3. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Puanları Üzerindeki Etkisi**

| | B | SH | β | t | p | F | Model(p) | $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Adım 1** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 15.452 | 4.574 | | 3.378 | .001 | 88.669 | .000 | .285 |
| Yeterlilik | 2.519 | .268 | .534 | 9.416 | .000 | | | |
| **Adım 2** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 10.402 | 4.725 | | 2.201 | .029 | | | |
| Yeterlilik | 1.912 | .319 | .405 | 5.989 | .000 | 51.851 | .000 | .319 |
| İlişkililik | .922 | .278 | .225 | 3.321 | .001 | | | |
| **Adım 3** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 6.949 | 4.961 | | 1.401 | .163 | | | |
| Yeterlilik | 1.304 | .426 | .277 | 3.060 | .002 | 36.632 | .000 | .333 |
| İlişkililik | .810 | .281 | .197 | 2.886 | .004 | | | |
| Özerklik | .907 | .426 | .187 | 2.130 | .034 | | | |
| Bağımlı Değişken: Egzersiz Bağımlılığı | | | | | | | | |

Tablo 4.3'daki bilgilere göre; modelin son aşamasında kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterlilik, ilişkililik ve özerkliklerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerine anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ($F_{3\text{-}220} = 36.632$, $p < .001$, $R^2 = \%33$). Yapılan analizde, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterlilik ($\beta = .28$), ilişkililik ($\beta = .20$) ve özerklik ($\beta = .19$) düzeylerinin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerindeki etkisinin pozitif yönlü olduğu görülmüştür.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyut puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının sınanması amacıyla uygulanan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.4'da yer almaktadır.

**Tablo 4.4. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Boyut Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisi**

| | B | SH | β | t | p | F | Model(p) | $R^2$ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Adım 1** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 12.835 | 1.647 | | 7.792 | .000 | 98.381 | .000 | .307 |
| Yeterlilik | .956 | .096 | .554 | 9.919 | .000 | | | |
| **Adım 2** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 10.215 | 1.655 | | 6.171 | .000 | | | |
| Yeterlilik | .641 | .112 | .371 | 5.728 | .000 | 66.418 | .000 | .375 |
| İlişkililik | .478 | .097 | .319 | 4.918 | .000 | | | |
| **Adım 3** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 9.024 | 1.738 | | 5.191 | .000 | | | |
| Yeterlilik | .431 | .149 | .250 | 2.885 | .004 | 46.426 | .000 | .388 |
| İlişkililik | .440 | .098 | .293 | 4.472 | .000 | | | |
| Özerklik | .313 | .149 | .177 | 2.097 | .037 | | | |
| Bağımlı Değişken: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | | | | | | | | |

Tablo 4.4'daki bilgilere göre; modelin son aşamasında kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterlilik, ilişkililik ve özerklik düzeylerinin aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki yarattığı bulgulanmıştır ($F_{3\text{-}220}$ = 46.426, $p < .001$, $R^2$= %39). Buna göre kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterlilik ($\beta$ = .25), ilişkililik ($\beta$ = .29) ve özerkliklerinin ($\beta$ = .18) aşırı odaklanma ve duygu değişimleri üzerinde pozitif yönlü etkisi bulunmaktadır.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyut puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanları üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.5'de yer almaktadır.

**Tablo 4.5. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisi**

| | B | SH | β | t | p | F | Model(p) | R² |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Adım 1** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 4.540 | 2.486 | | 1.827 | .069 | 22.350 | .000 | .091 |
| Özerklik | .677 | .143 | .302 | 4.728 | .000 | | | |
| **Adım 2** | | | | | | | | |
| (Sabit) | 2.474 | 2.585 | | .957 | .339 | | | |
| Özerklik | .445 | .168 | .199 | 2.648 | .009 | 14.725 | .000 | .118 |
| İlişkililik | .364 | .142 | .192 | 2.558 | .011 | | | |
| Bağımlı Değişken: Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | | | | | | | | |

Tablo 4.5'daki bilgilere göre; modelin son aşamasında kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin ilişkililik ve özerklik düzeylerinin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{2\text{-}221}$ = 14.725, $p$ < *.001, R²= %12)*. Buna göre kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin ilişkililik ($\beta$ = .20) ve özerklikleri ($\beta$ = .19), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma durumlarına pozitif yönlü etkide bulunmaktadır.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği alt boyut puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği tolerans gelişimi ve tutku puanları üzerine etkisinin anlamlı olup olmadığının sınanması amaçlı gerçekleştirilen Hiyerarşik Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarına Tablo 4.6'da yer verilmektedir.

**Tablo 4.6. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Alt Ölçek Puanlarının, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Tolerans Gelişimi ve Tutku Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisi**

| | B | SH | β | t | p | F | Model(p) | R² |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Adım 1** | | | | | | | | |
| (Sabit) | -3.772 | 1.725 | | -2.187 | .030 | 95.351 | .000 | .300 |
| Yeterlilik | .985 | .101 | .548 | 9.765 | .000 | | | |
| Bağımlı Değişken: Tolerans Gelişimi ve Tutku | | | | | | | | |

Tablo 4.6'daki bilgilere göre; kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterliliklerinin tolerans gelişimi ve tutkularına iatatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür ($F_{1\text{-}222}$ = 95.351, $p < .001$, $R^2$= %30). Buna göre kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin yeterlilik ($\beta$ = .55) düzeylerinin, tolerans gelişimi ve tutkuları üzerinde pozitif yönlü etki göstermektedir.

## 4.2 EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUT PUANLARININ DEMOGRAFİK VE EGZERSİZ ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.7'de verilmiştir.

**Tablo 4.7. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Cinsiyet | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | Kadın | 109 | 57.39 | 9.25 | -1.087 | 217.124 | .278 |
| | Erkek | 115 | 58.90 | 11.36 | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | Kadın | 109 | 29.54 | 3.49 | 1.958 | 220.168 | .052 |
| | Erkek | 115 | 28.56 | 4.03 | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Kadın | 109 | 15.74 | 4.50 | -1.390 | 222 | .166 |
| | Erkek | 115 | 16.63 | 5.07 | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | Kadın | 109 | 12.11 | 3.52 | -3.082 | 218.678 | **.002**** |
| | Erkek | 115 | 13.70 | 4.21 | | | |

Tablo 4.7'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(217.124)}$ = -1.087, $p > .05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($t_{(220.168)}$ = 1.958, $p > .05$) ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($t_{(222)}$ = -1.390, $p > .05$) puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak tolerans gelişimi ve tutku ($t_{(218.678)}$ = -3.082, $p < .01$) puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı

düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Ortalamalara göre erkek bireylerin tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.8'de verilmiştir.

**Tablo 4.8. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Medeni Durum | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | Bekar | 143 | 58.75 | 11.38 | 1.213 | 207.496 | .226 |
| | Evli | 81 | 57.14 | 8.35 | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | Bekar | 143 | 28.86 | 4.02 | -.918 | 222 | .359 |
| | Evli | 81 | 29.35 | 3.38 | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Bekar | 143 | 16.97 | 5.09 | 3.489 | 200.904 | **.001**** |
| | Evli | 81 | 14.84 | 3.95 | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | Bekar | 143 | 12.92 | 4.16 | -.063 | 222 | .950 |
| | Evli | 81 | 12.95 | 3.60 | | | |

Tablo 4.8'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(207.496)}$ = 1.213, $p > .05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($t_{(222)}$ = -.918, $p > .05$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($t_{(222)}$ = -.063, $p > .05$) puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($t_{(200.904)}$ = 3.489, $p < .01$) puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Ortalamalara göre bekar bireylerin ireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların yaşa göre farklılık gösterip göstermediğinin

istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.9'da verilmiştir.

**Tablo 4.9. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Yaşa Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Yaş | VK | KT | sd | KO | F | p | Dunnet T3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | 20-24 Yaş | GA | 1996.282 | 4 | 499.070 | 4.946 | **.001**** | 1 > 3 |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 22096.607 | 219 | 100.898 | | | 1 > 4 |
| | 30-34 Yaş | T | 24092.888 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | 20-24 Yaş | GA | 112.850 | 4 | 28.212 | 1.987 | .097 | |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 3108.865 | 219 | 14.196 | | | |
| | 30-34 Yaş | T | 3221.714 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | 20-24 Yaş | GA | 383.629 | 4 | 95.907 | 4.401 | **.002**** | 1 > 4 |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 4772.331 | 219 | 21.791 | | | 1 > 5 |
| | 30-34 Yaş | T | 5155.960 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | 20-24 Yaş | GA | 370.657 | 4 | 92.664 | 6.487 | **.000***** | 1 > 2 |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 3128.200 | 219 | 14.284 | | | 1 > 3 |
| | 30-34 Yaş | T | 3498.857 | 223 | | | | 1 > 4 |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |

Tablo 4.9'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F_{4.219}$ = 1.987, $p > .05$) puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($F_{4.219}$ = 4.946, $p < .01$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{4.219}$ = 4.401, $p < .01$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($F_{4.219}$ = 6.487, $p < .001$) puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmatığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı göstermeyen gruplar için uygulanan Dunnet T3 testi sonucunda 20-24 yaş arası bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin, 30-39 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 20-24 yaş arası bireylerin bireysel-

sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 35 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 20-24 yaş arası bireylerin tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, 25-39 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.10'da verilmiştir.

**Tablo 4.10. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Eğitim Düzeyi | VK | KT | sd | KO | F | p | Dunnet T3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | Lise | GA | 1788.926 | 2 | 894.463 | 8.863 | **.000**$^{***}$ | 1 > 2 |
| | Lisans | Gİ | 22303.962 | 221 | 100.923 | | | |
| | Yüksek Lisans | T | 24092.888 | 223 | | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | Lise | GA | 183.594 | 2 | 91.797 | 6.678 | **.002**$^{**}$ | 3 > 2 |
| | Lisans | Gİ | 3038.120 | 221 | 13.747 | | | |
| | Yüksek Lisans | T | 3221.714 | 223 | | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Lise | GA | 249.550 | 2 | 124.775 | 5.620 | **.004**$^{**}$ | 1 > 3 |
| | Lisans | Gİ | 4906.409 | 221 | 22.201 | | | |
| | Yüksek Lisans | T | 5155.960 | 223 | | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | Lise | GA | 352.390 | 2 | 176.195 | 12.375 | **.000**$^{***}$ | 1 > 2 |
| | Lisans | Gİ | 3146.468 | 221 | 14.237 | | | 3 > 2 |
| | Yüksek Lisans | T | 3498.857 | 223 | | | | |

Tablo 4.10'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($F_{2.221}$ = 8.863, $p < .001$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F_{2.221}$ = 6.678, $p < .01$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{2.221}$ = 5.620, $p < .01$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($F_{2.221}$ = 12.375, $p < .001$) puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı göstermeyen gruplar için uygulanan Dunnet T3 testi sonucunda lise mezunu bireylerin egzersiz bağımlılığı ve tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Yüksek lisans mezunu bireylerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, lisans mezunlarına nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Lise mezunlarının bireysel-sosyal ihtiyaçlarının ertelenmesi ve çatışma durumlarının yüksek lisans mezunlarına göre yüksek seviyede olduğu saptanmıştır.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların egzersiz deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.11'de verilmiştir.

**Tablo 4.11. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Egzersiz Deneyimi | VK | KT | sd | KO | F | p | Bonferroni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | 1-4 Yıl<br>5-8 Yıl<br>9-12 Yıl<br>13 Yıl ve Üzeri | GA<br>Gİ<br>T | 1021.687<br>23071.201<br>24092.888 | 3<br>220<br>223 | 340.562<br>104.869 | 3.248 | **.023*** | 2 > 1 |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | 1-4 Yıl<br>5-8 Yıl<br>9-12 Yıl<br>13 Yıl ve Üzeri | GA<br>Gİ<br>T | 115.845<br>3105.869<br>3221.714 | 3<br>220<br>223 | 38.615<br>14.118 | 2.735 | **.044*** | 2 > 1 |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | 1-4 Yıl<br>5-8 Yıl<br>9-12 Yıl<br>13 Yıl ve Üzeri | GA<br>Gİ<br>T | 281.436<br>4874.524<br>5155.960 | 3<br>220<br>223 | 93.812<br>22.157 | 4.234 | **.006**** | 2 > 1<br>2 > 4 |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | 1-4 Yıl<br>5-8 Yıl<br>9-12 Yıl<br>13 Yıl ve Üzeri | GA<br>Gİ<br>T | 63.813<br>3435.044<br>3498.857 | 3<br>220<br>223 | 21.271<br>15.614 | 1.362 | .255 | |

Tablo 4.11'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin tolerans gelişimi ve tutku ($F_{3.220}$ = 1.362, $p > .05$) puan ortalamalarının egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($F_{3.220}$ = 3.248, $p < .05$), aşırı

odaklanma ve duygu değişimi ($F_{3.220}$ = 2.735, $p < .05$) ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{3.220}$ = 4.234, $p < .01$) puan ortalamalarının egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı gösteren gruplar için uygulanan Bonferroni testi sonucunda 5-8 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylerin, egzersiz bağımlılığı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 1-4 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak 5-8 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylerin, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 13 yıl ve üzeri süredir egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların kişisel eğitmen ile egzersiz deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.12'da verilmiştir.

**Tablo 4.12. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimi | VK | KT | sd | KO | F | p | Dunnet T3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | 1 Yıldan Az | GA | 1035.192 | 3 | 345.064 | 3.292 | **.021*** | 3 > 1 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 23057.696 | 220 | 104.808 | | | 3 > 2 |
| | 5-8 Yıl | T | 24092.888 | 223 | | | | 3 > 4 |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | 1 Yıldan Az | GA | 199.617 | 3 | 66.539 | 4.844 | **.003**** | 3 > 1 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 3022.097 | 220 | 13.737 | | | 3 > 2 |
| | 5-8 Yıl | T | 3221.714 | 223 | | | | 3 > 4 |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | 1 Yıldan Az | GA | 207.815 | 3 | 69.272 | 3.080 | **.028*** | 3 > 4 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 4948.145 | 220 | 22.492 | | | |
| | 5-8 Yıl | T | 5155.960 | 223 | | | | |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | 1 Yıldan Az | GA | 64.793 | 3 | 21.598 | 1.384 | .249 | |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 3434.064 | 220 | 15.609 | | | |
| | 5-8 Yıl | T | 3498.857 | 223 | | | | |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |

Tablo 4.12'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin tolerans gelişimi ve tutku ($F_{3.220} = 1.384, p > .05$) puan ortalamalarının kişisel eğitmen ile egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($F_{3.220} = 3.292, p < .05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F_{3.220} = 4.844, p < .01$) ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{3.220} = 3.080, p < .05$) puan ortalamalarının kişisel eğitmen ile egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı göstermeyen gruplar için uygulanan Dunnet T3 testi sonucunda 5-8 yıl arası süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeyinin, 4 yıl ve altı ile 9 yıl ve üzeri süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 5-8 yıl arası süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 4 yıl ve altı ile 9 yıl ve üzeri süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların haftalık antreman yapma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.13'de verilmiştir.

**Tablo 4.13. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Haftalık Antrenman Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Haftalık Antreman Yapma Sıklığı | VK | KT | sd | KO | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | 2-3 Kere | GA | 108.124 | 2 | 54.062 | .498 | .608 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 23984.764 | 221 | 108.528 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 24092.888 | 223 | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | 2-3 Kere | GA | 3.100 | 2 | 1.550 | .106 | .899 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 3218.614 | 221 | 14.564 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 3221.714 | 223 | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | 2-3 Kere | GA | 55.185 | 2 | 27.592 | 1.195 | .305 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 5100.775 | 221 | 23.080 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 5155.960 | 223 | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | 2-3 Kere | GA | 43.401 | 2 | 21.700 | 1.388 | .252 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 3455.456 | 221 | 15.636 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 3498.857 | 223 | | | |

Tablo 4.13'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($F_{2.221}$ = .498, $p > .05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F_{2.221}$ = .106, $p > .05$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{2.221}$ = 1.195, $p > .05$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($F_{2.221}$ = 1.388, $p > .05$) puan ortalamalarının haftalık antreman yapma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların egzersize başlama nedenine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.14'de verilmiştir.

**Tablo 4.14. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersize Başlama Nedenine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Egzersize Başlama Nedeni | VK | KT | sd | KO | F | p | Bonferroni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | Fiziksel Uygunluk | GA | 1893.679 | 4 | 473.420 | 4.670 | **.001**** | 1 > 2 |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 22199.210 | 219 | 101.366 | | | 1 > 3 |
| | Sağlığı Koruma | T | 24092.888 | 223 | | | | 4 > 2 |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | Fiziksel Uygunluk | GA | 128.958 | 4 | 32.239 | 2.283 | .061 | |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 3092.756 | 219 | 14.122 | | | |
| | Sağlığı Koruma | T | 3221.714 | 223 | | | | |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Fiziksel Uygunluk | GA | 246.625 | 4 | 61.656 | 2.750 | **.029*** | 1 > 2 |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 4909.335 | 219 | 22.417 | | | 1 > 3 |
| | Sağlığı Koruma | T | 5155.960 | 223 | | | | |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | Fiziksel Uygunluk | GA | 401.529 | 4 | 100.382 | 7.098 | **.000***** | |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 3097.329 | 219 | 14.143 | | | 4 > 2 |
| | Sağlığı Koruma | T | 3498.857 | 223 | | | | 4 > 3 |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | 4 > 5 |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |

Tablo 4.14'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($F_{4.219}$ = 2.283, $p > .05$) puan ortalamalarının egzersize başlama nedenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($F_{4.219}$ = 4.670, $p < .01$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($F_{4.219}$ = 2.750, $p < .05$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($F_{4.219}$ = 7.098, $p < .001$) puan ortalamalarının egzersize başlama nedenine göre anlamlı düzeyde farklılaştıdığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı gösteren gruplar için uygulanan Bonferroni testi sonucunda fiziksel uygunluk için egzersize başladığını belirlen bireylerin egzersiz bağımlılığı ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, kilo kontrolü ve sağlığı koruma amacıyla egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor sevgisi için egzersize başladığını

belirlen bireylerin egzersiz bağımlılığı ve tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, kilo kontrolü amacıyla egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor sevgisi için egzersize başladığını belirlen bireylerin tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, sağlığı koruma ve yaşam biçimi için egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarından aldıkları puanların sporla profesyonel olarak uğraşma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.15'da verilmiştir.

**Tablo 4.15. Egzersiz Bağımlılığı ile Alt Ölçek Ortalamalarının Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumuna Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumu | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersiz Bağımlılığı | Evet | 87 | 58.07 | 9.19 | -.110 | 222 | .912 |
| | Hayır | 137 | 58.23 | 11.12 | | | |
| Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi | Evet | 87 | 29.34 | 3.26 | .970 | 222 | .333 |
| | Hayır | 137 | 28.84 | 4.11 | | | |
| Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma | Evet | 87 | 15.99 | 4.57 | -.526 | 222 | .599 |
| | Hayır | 137 | 16.34 | 4.97 | | | |
| Tolerans Gelişimi ve Tutku | Evet | 87 | 12.74 | 4.01 | -.580 | 222 | .562 |
| | Hayır | 137 | 13.05 | 3.94 | | | |

Tablo 4.15'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ($t_{(222)}$ = -.110, $p > .05$), aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($t_{(222)}$ = .970, $p > .05$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($t_{(222)}$ = -.526, $p > .05$) ve tolerans gelişimi ve tutku ($t_{(222)}$ = -.580, $p > .05$) puan ortalamalarının sporla profesyonel olarak uğraşma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

## 4.3 EGZERSİZDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ VE ALT BOYUT PUANLARININ DEMOGRAFİK VE EGZERSİZ ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.16'da verilmiştir.

**Tablo 4.16. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Boyut Ortalamalarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Cinsiyet | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Kadın | 109 | 50.49 | 5.70 | -.819 | 222 | .413 |
| | Erkek | 115 | 51.14 | 6.20 | | | |
| Yeterlilik | Kadın | 109 | 16.61 | 2.26 | -2.273 | 222 | **.024*** |
| | Erkek | 115 | 17.28 | 2.11 | | | |
| İlişkililik | Kadın | 109 | 16.66 | 2.32 | .128 | 219.359 | .899 |
| | Erkek | 115 | 16.62 | 2.73 | | | |
| Özerklik | Kadın | 109 | 17.21 | 2.00 | -.113 | 222 | .910 |
| | Erkek | 115 | 17.24 | 2.29 | | | |

Tablo 4.16'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($t_{(222)}$ = -.819, $p > .05$), ilişkililik ($t_{(219.359)}$ = .128, $p > .05$) ve özerklik ($t_{(222)}$ = -.113, $p > .05$) puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak yeterlilik ($t_{(222)}$ = -2.273, $p < .05$) puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı seviyede farklılaştığını göstermektedir. Ortalamalara göre erkeklerin egzersizde yeterlilik ihtiyacı düzeyinin, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.17'da verilmiştir.

**Tablo 4.17. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Medeni Durum | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Bekar | 143 | 50.48 | 6.27 | -1.132 | 222 | .259 |
| | Evli | 81 | 51.42 | 5.34 | | | |
| Yeterlilik | Bekar | 143 | 16.84 | 2.41 | -1.140 | 207.497 | .256 |
| | Evli | 81 | 17.16 | 1.77 | | | |
| İlişkililik | Bekar | 143 | 16.62 | 2.36 | -.125 | 222 | .900 |
| | Evli | 81 | 16.67 | 2.84 | | | |
| Özerklik | Bekar | 143 | 17.02 | 2.32 | -2.072 | 203.252 | **.039*** |
| | Evli | 81 | 17.59 | 1.77 | | | |

Tablo 4.17'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($t_{(222)}$ = -1.132, $p > .05$) ve yeterlilik ($t_{(207.497)}$ = -1.140, $p > .05$), ilişkililik ($t_{(222)}$ = -.125, $p > .05$) puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı seviyede farklılaşmadığını ancak özerklik ($t_{(203.252)}$ = -2.072, $p < .05$) puan ortalamalarının medeni duruma göre anlamlı ölçüde farklılaştığını göstermektedir. Ortalamalara göre evli bireylerin egzersizde özerklik ihtiyacı düzeyinin, bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların yaşa göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.18'de verilmiştir.

**Tablo 4.18. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Yaşa Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Yaş | VK | KT | sd | KO | F | p | Bonferroni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | 20-24 Yaş | GA | 300.357 | 4 | 75.089 | 2.161 | .074 | |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 7610.500 | 219 | 34.751 | | | |
| | 30-34 Yaş | T | 7910.857 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |
| Yeterlilik | 20-24 Yaş | GA | 73.028 | 4 | 18.257 | 3.957 | **.004**** | 1 > 3 |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 1010.525 | 219 | 4.614 | | | |
| | 30-34 Yaş | T | 1083.554 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |
| İlişkililik | 20-24 Yaş | GA | 46.329 | 4 | 11.582 | 1.831 | .124 | |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 1385.381 | 219 | 6.326 | | | |
| | 30-34 Yaş | T | 1431.710 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |
| Özerklik | 20-24 Yaş | GA | 6.946 | 4 | 1.737 | .372 | .828 | |
| | 25-29 Yaş | Gİ | 1022.442 | 219 | 4.669 | | | |
| | 30-34 Yaş | T | 1029.388 | 223 | | | | |
| | 35-39 Yaş | | | | | | | |
| | 40 Yaş ve Üzeri | | | | | | | |

Tablo 4.18'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($F_{4.219}$ = 2.161, $p > .05$), ilişkililik ($F_{4.219}$ = 1.831, $p > .05$) ve özerklik ($F_{4.219}$ = .372, $p > .05$) puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak yeterlilik ($F_{4.219}$ = 3.957, $p < .01$) puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı gösteren gruplar için uygulanan Bonferroni testi sonucunda 20-24 yaş arası bireylerin egzersizde yeterlilik ihtiyacı düzeyinin, 30-34 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt ölçek puanlarının eğitim seviyesine göre farklılaşıp

farklılaşmadığının istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.19'da verilmiştir.

**Tablo 4.19. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Eğitim Düzeyi | VK | KT | sd | KO | F | p | Bonferroni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Lise | GA | 305.479 | 2 | 152.739 | 4.438 | **.013*** | 3 > 2 |
| | Lisans | Gİ | 7605.378 | 221 | 34.413 | | | |
| | Yüksek Lisans | T | 7910.857 | 223 | | | | |
| Yeterlilik | Lise | GA | 53.470 | 2 | 26.735 | 5.736 | **.004**** | 1 > 2 |
| | Lisans | Gİ | 1030.083 | 221 | 4.661 | | | 3 > 2 |
| | Yüksek Lisans | T | 1083.554 | 223 | | | | |
| İlişkililik | Lise | GA | 35.284 | 2 | 17.642 | 2.792 | .063 | |
| | Lisans | Gİ | 1396.425 | 221 | 6.319 | | | |
| | Yüksek Lisans | T | 1431.710 | 223 | | | | |
| Özerklik | Lise | GA | 29.672 | 2 | 14.836 | 3.280 | **.039*** | 3 > 2 |
| | Lisans | Gİ | 999.716 | 221 | 4.524 | | | |
| | Yüksek Lisans | T | 1029.388 | 223 | | | | |

Tablo 4.19'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin ilişkililik ($F_{2.221}$ = 2.792, $p > .05$) puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($F_{2.221}$ = 4.438, $p < .05$), yeterlilik ($F_{2.221}$ = 5.736, $p < .01$) ve özerklik ($F_{2.221}$ = 3.280, $p < .05$) puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı gösteren gruplar için uygulanan Bonferroni testi sonucunda yüksek lisans mezunlarının egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar, yeterlilik ve özerklik ihtiyacı düzeyleri, lisans mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak, lise mezunlarının egzersizde temel psikolojik ihtiyaçla ile yeterlilik ihtiyacı düzeylerinin, lisans mezunlarına nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların egzersiz deneyimine

göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.20'da verilmiştir.

**Tablo 4.20. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Egzersiz Deneyimi | VK | KT | sd | KO | F | p | Dunnet T3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | 1-4 Yıl | GA | 130.051 | 3 | 43.350 | 1.226 | .301 | |
| | 5-8 Yıl | Gİ | 7780.806 | 220 | 35.367 | | | |
| | 9-12 Yıl | T | 7910.857 | 223 | | | | |
| | 13 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |
| Yeterlilik | 1-4 Yıl | GA | 17.396 | 3 | 5.799 | 1.197 | .312 | |
| | 5-8 Yıl | Gİ | 1066.158 | 220 | 4.846 | | | |
| | 9-12 Yıl | T | 1083.554 | 223 | | | | |
| | 13 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |
| İlişkililik | 1-4 Yıl | GA | 14.116 | 3 | 4.705 | .730 | .535 | |
| | 5-8 Yıl | Gİ | 1417.594 | 220 | 6.444 | | | |
| | 9-12 Yıl | T | 1431.710 | 223 | | | | |
| | 13 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |
| Özerklik | 1-4 Yıl | GA | 38.982 | 3 | 12.994 | 2.886 | **.037*** | 3 > 1 |
| | 5-8 Yıl | Gİ | 990.407 | 220 | 4.502 | | | |
| | 9-12 Yıl | T | 1029.388 | 223 | | | | |
| | 13 Yıl ve Üzeri | | | | | | | |

Tablo 4.20'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($F_{3.220}$ = 1.226, $p > .05$), yeterlilik ($F_{3.220}$ = 1.197, $p > .05$) ve ilişkililik ($F_{3.220}$ = .730, $p > .05$) puan ortalamalarının egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ancak özerklik ($F_{3.220}$ = 2.886, $p < .05$) puan ortalamalarının egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı göstermeyen gruplar için uygulanan Dunnet T3 testi sonucunda 9-12 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylerin, egzersizde özerklik ihtiyacı düzeyinin, 1-4 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların kişisel eğitmen ile egzersiz deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.21'da verilmiştir.

**Tablo 4.21. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyimi | VK | KT | sd | KO | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | 1 Yıldan Az | GA | 90.877 | 3 | 30.292 | .852 | .467 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 7819.980 | 220 | 35.545 | | |
| | 5-8 Yıl | T | 7910.857 | 223 | | | |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | |
| Yeterlilik | 1 Yıldan Az | GA | 7.265 | 3 | 2.422 | .495 | .686 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 1076.288 | 220 | 4.892 | | |
| | 5-8 Yıl | T | 1083.554 | 223 | | | |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | |
| İlişkililik | 1 Yıldan Az | GA | 39.223 | 3 | 13.074 | 2.066 | .106 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 1392.486 | 220 | 6.329 | | |
| | 5-8 Yıl | T | 1431.710 | 223 | | | |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | |
| Özerklik | 1 Yıldan Az | GA | 10.195 | 3 | 3.398 | .734 | .533 |
| | 1-4 Yıl | Gİ | 1019.193 | 220 | 4.633 | | |
| | 5-8 Yıl | T | 1029.388 | 223 | | | |
| | 9 Yıl ve Üzeri | | | | | | |

Tablo 4.21'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($F_{3.220}$ = .852, $p > .05$), yeterlilik ($F_{3.220}$ = .495, $p > .05$), ilişkililik ($F_{3.220}$ = 2.066, $p > .05$) ve özerklik ($F_{3.220}$ = .734, $p > .05$) puan ortalamalarının kişisel eğitmen ile egzersiz deneyimine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların haftalık antreman

yapma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.22'de verilmiştir.

**Tablo 4.22. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Haftalık Antrenman Yapma Sıklığına Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Haftalık Antreman Yapma Sıklığı | VK | KT | sd | KO | F | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | 2-3 Kere | GA | 85.230 | 2 | 42.615 | 1.203 | .302 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 7825.627 | 221 | 35.410 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 7910.857 | 223 | | | |
| Yeterlilik | 2-3 Kere | GA | 11.173 | 2 | 5.587 | 1.151 | .318 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 1072.381 | 221 | 4.852 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 1083.554 | 223 | | | |
| İlişkililik | 2-3 Kere | GA | 22.917 | 2 | 11.458 | 1.797 | .168 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 1408.793 | 221 | 6.375 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 1431.710 | 223 | | | |
| Özerklik | 2-3 Kere | GA | 4.398 | 2 | 2.199 | .474 | .623 |
| | 4-5 Kere | Gİ | 1024.991 | 221 | 4.638 | | |
| | 6 Kere ve Üzeri | T | 1029.388 | 223 | | | |

Tablo 4.22'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($F_{2.221}$ = 1.203, $p > .05$), yeterlilik ($F_{2.221}$ = 1.151, $p > .05$), ilişkililik ($F_{2.221}$ = 1.797, $p > .05$) ve özerklik ($F_{2.221}$ = .474, $p > .05$) puan ortalamalarının haftalık antrenman yapma sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların egzersize başlama nedenine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Tek Yönlü Varyans Analizi bulguları Tablo 4.23'de verilmiştir.

**Tablo 4.23. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Ölçek Ortalamalarının Egzersize Başlama Nedenine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Egzersize Başlama Nedeni | VK | KT | sd | KO | F | p | Bonferroni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Fiziksel Uygunluk | GA | 212.182 | 4 | 53.046 | 1.509 | .201 | |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 7698.675 | 219 | 35.154 | | | |
| | Sağlığı Koruma | T | 7910.857 | 223 | | | | |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |
| Yeterlilik | Fiziksel Uygunluk | GA | 56.223 | 4 | 14.056 | 2.996 | **.020*** | 1 > 2 |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 1027.330 | 219 | 4.691 | | | |
| | Sağlığı Koruma | T | 1083.554 | 223 | | | | |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |
| İlişkililik | Fiziksel Uygunluk | GA | 47.941 | 4 | 11.985 | 1.897 | .112 | |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 1383.769 | 219 | 6.319 | | | |
| | Sağlığı Koruma | T | 1431.710 | 223 | | | | |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |
| Özerklik | Fiziksel Uygunluk | GA | 24.526 | 4 | 6.132 | 1.336 | .257 | |
| | Kilo Kontrolü | Gİ | 1004.862 | 219 | 4.588 | | | |
| | Sağlığı Koruma | T | 1029.388 | 223 | | | | |
| | Spor Sevgisi | | | | | | | |
| | Yaşam Biçimi | | | | | | | |

Tablo 4.23'de sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($F_{4.219}$ = 1.509, $p > .05$), ilişkililik ($F_{4.219}$ = 1.897, $p > .05$) ve özerklik ($F_{4.219}$ = 1.336, $p > .05$) puan ortalamalarının egzersize başlama nedenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını ancak yeterlilik ($F_{4.219}$ = 2.996, $p < .05$) puan ortalamalarının egzersize başlama nedenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Homojen varyans dağılımı gösteren gruplar için uygulanan Bonferroni testi sonucunda fiziksel uygunluk için egzersize başladığını belirlen bireylerin egzersizde yeterlilik ihtiyacı düzeyinin, kilo kontrolü amacıyla egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların sporla profesyonel olarak uğraşma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.24'da verilmiştir.

**Tablo 4.20. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Boyut Ortalamalarının Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumuna Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Sporla Profesyonel Olarak Uğraşma Durumu | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Evet | 87 | 51.62 | 5.22 | 1.606 | 222 | .110 |
| | Hayır | 137 | 50.31 | 6.35 | | | |
| Yeterlilik | Evet | 87 | 17.07 | 2.14 | .614 | 222 | .540 |
| | Hayır | 137 | 16.88 | 2.25 | | | |
| İlişkililik | Evet | 87 | 17.01 | 2.15 | 1.859 | 211.638 | .064 |
| | Hayır | 137 | 16.40 | 2.73 | | | |
| Özerklik | Evet | 87 | 17.54 | 2.00 | 1.743 | 222 | .083 |
| | Hayır | 137 | 17.03 | 2.22 | | | |

Tablo 4.24'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($t_{(222)}$ = 1.606, $p > .05$), yeterlilik ($t_{(222)}$ = .614, $p > .05$), ilişkililik ($t_{(211.638)}$ = 1.859, $p > .05$) ve özerklik ($t_{(222)}$ = 1.743, $p > .05$) puan ortalamalarının sporla profesyonel olarak uğraşma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir.

Kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile yeterlilik, ilişkililik ve özerklik alt boyutlarından aldıkları puanların egzersiz bağımlılığı derecesine göre farklılık gösterip göstermediğinin istatistiksel düzeyde test edilmesi amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-Testi bulguları Tablo 4.25'da verilmiştir.

**Tablo 4.25. Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Alt Boyut Ortalamalarının Egzersiz Bağımlılığı Derecesine Göre Karşılaştırılması**

| Değişken | Egzersiz Bağımlılığı Derecesi | N | Ort. | SS | t | sd | p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar | Bağımlı Grup | 191 | 49.90 | 5.55 | -5.986 | 222 | **.000**$^{***}$ |
| | Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup | 33 | 56.15 | 5.46 | | | |
| Yeterlilik | Bağımlı Grup | 191 | 16.66 | 2.08 | -4.992 | 222 | **.000**$^{***}$ |
| | Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup | 33 | 18.64 | 2.18 | | | |
| İlişkililik | Bağımlı Grup | 191 | 16.32 | 2.50 | -4.747 | 222 | **.000**$^{***}$ |
| | Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup | 33 | 18.48 | 1.86 | | | |
| Özerklik | Bağımlı Grup | 191 | 16.92 | 2.08 | -5.558 | 222 | **.000**$^{***}$ |
| | Yüksek Düzeyde Bağımlı Grup | 33 | 19.03 | 1.59 | | | |

Tablo 4.25'da sunulan bulgular, kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ($t_{(222)}$ = -5.986, $p < .001$), yeterlilik ($t_{(222)}$ = -4.992, $p < .001$), ilişkililik ($t_{(222)}$ = -4.747, $p < .001$) ve özerklik ($t_{(222)}$ = -5.558, $p < .001$) puan ortalamalarının egzersiz bağımlılığı derecesine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını göstermektedir. Ortalamalara göre yüksek derecede egzersiz bağımlısı olan bireylerin, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacı düzeyinin, egzersiz bağımlısı olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

# 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Balaguer vd. (2012) tarafından 11-14 yaş arası futbol oyuncuları arasında yapılan araştırmada, oyuncuların koçlarının özerklik destekleyici bir ortam yaratmasına yönelik algılarının, egzersizde psikolojik ihtiyaç tatminini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Li vd. (2013) tarafından atletlerin tükenmişlik ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları üzerine yapılan araştırma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının tükenmişliği azalttığı gözlenmiştir. Jowett vd. (2016) tarafından 222 genç sporcu arasında yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik çabasının genç sporcuların temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminini arttırdığı ve temel psikolojik ihtiyaçları tatmin olan sporcuların, sporcu adanmışlığı düzeyinin yükseldiği belirlenmiştir. Fakat aynı çalışmada mükemmeliyetçilik endişelerinin genç sporcularının temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılaşnmasına engel olduğu ve bu durumun da sporcu tükenmişliğini arttırdığı ortaya konmuştur. Bu çalışmaların bulgularına göre kişisel eğitmenlerin varlığının bireylerin egzersizde psikolojik ihtiyaçlarının tatmin olmasında ve sporcu tükenmişliğinin önüne geçilmesinde önemli bir konumu olduğu düşünülebilir. Literatürdeki çalışmalar neticesinde bu araştırmada kişisel eğitmenin egzersiz sürecine dahil olmasının bireylerde tükenmişlik, stres ve sakatlanmalara yol açabilecek olan, yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı görülme oranının daha az olacağı savunulmaktadır. Araştırmada ele edilen bilgiler araştırmamıza katılan bireylerin yalnızca yüzde 14.73'ünün yüksek derece egzersiz bağımlısı olduğu, yüksek çoğunluğu olan yüzde 85.17'sinin normal düzeyde egzersiz bağımlısı olduğu belirlenmiştir.

Kirkland vd. (2011) tarafından egzersiz yapan ve yapmayan bireyler arasında yapılan araştırmada, egzersiz yapan bireylerin öz belirlenen dışsal motivasyon ve öz belirlenen içsel motivasyon düzeyleri ile öz belirleme kuramının alt teorileri altında geliştirilmiş temel psikolojik ihtiyaçlardan olan yeterlilik, ilişkililik ve yeterlilik ihtiyaçlarının tatmin olma düzeylerinin, egzersiz yapmayan bireylere kıyaslda daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması üzerine egzersiz yapan veya sporcu bireyler arasında yapılmış bir çok çalışma yer alırken, temel psikolojik ihtiyaçları

karşılaşama güdüsünün bireyleri egzersiz bağımlılığında hangi noktaya getirdiği konusunda bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada bireyleri egzersiz yapmaya yönelten temel psikolojik ihtiyaçların egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma sonucunda göre kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar kapsamında değerlendirilen egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerkliğe yönelik psikolojik ihtiyaçlarının, egzersiz bağımlılığı düzeyleri üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlilik ihtiyacının egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin, ilişkililik ve özerklik ihtiyacına kıyasla daha yüksek derecede olduğu gözlenmiştir. Her ne kadar literatürde egzersiz bağımlılığı ve egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine yapılmış bir araştırmaya rastlanmasa da, benzer konuların ilişkinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışma ile ilişkilendirilebilir nitelikte olarak Kelecek vd. (2013) tarafından egzersiz katılımcılarının tutunkunluk düzeyinin, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz motivasyonu üzerindeki etkisinin incelenmesı amacıyla yapılan araştırma sonucunda, uyumlu ve takıntılı tutkunluğun egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersize katılım güdüsü üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak Öztürk ve Koca (2013) tarafından 250 sporcu arasında yapılan gerçekleştirilen araştırmada egzersizde yeterlilik, ilişkisellik ve özerklik ihtiyacının sporcu kimliği algısı ile anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda egzersizde ilişkililik ve özerklik ihtiyacının, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyleri üzerindeki etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma ile benzerlik gösteren çalışmalardan Goulimaris vd. (2014) tarafından reaksiyonel dans aktiviteleri yapan birey arasında yapılan araştırmada ilişkililik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında, yeterlilik ve özerklik ihtiyacına kıyasla daha yüksek derecede anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmamızın yanı sıra Goulimaris vd.nın (2014) elde ettiği bulgu, egzersizde ilişkililik ihtiyacının tanımı kapsamında ifade edilen, sosyal ortamda varolma ve bir gruba dahil olma isteği ile örtüşmektedir. Çalışmamızdaki ve Goulimaris vd. (2014) tarafından yapılan çalışmadaki bulgular yorumlandığında fitness-

vücut geliştirme ile reaksiyonel dans katılımcılarını egzersiz yapmaya iten birincil psikolojik ihtiyaçların birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda ilgilenilen spor türünün bireyleri egzeriz yapmaya iten temel psikolojik ihtiyaçlar ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Buradan hareketle gelecek araştırmalarda, farklı spor türlerini yapan bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçları ve egzesiz bağımlılığı düzeyleri incelenerek, hangi spor türü ile ilgilenen bireylerin hangi temel psikolojik ihtiyaç ile spor yaptığını ve bunun egzersiz bağımlılığına nasıl yansıdığı ortaya konabilir.

Bulgulara göre egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacının, aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeyleri üzerindeki etkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Uçar (2019) tarafından yetişkin bireyler arasında yapılan bir araştırmada egzersiz bağımlılığının ölçülmesi için Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21 ölçeği kullanılmıştır. Uçar'ın (2019) çalışması sonucunda erkek bireylerde egzersiz bağımlılığı ile narsizm arasında düşük derecede kuvvetli anlamlı bir ilişki olduğu fakat kadın bireylerde narsizm ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Bunun yanında erkek bireylerde egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından devamlılık boyutu ile narsizm arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Güven (2019) tarafından 352 aktif spor salonu kullanıcısının katılımı ile yapılan araştırmada erkeklerin devamlılık ve tolerans düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde bu araştırmada da erkeklerin tolerans gelişimi ve tutku bağlamında egzersiz bağımlılığı seviyesinin, kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkeklerin egzersizde yeterlilik ihtiyacı düzeyinin, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışmamızın ve Uçar'ın (2019) bulguları değerlendirildiğinde, egzersiz yapan erkeklerde narsizm ve egzersiz bağımlılığı ilişkisinin anlamlı iken kadınlarda anlamlı olmaması, erkeklerin yeterlilik ihtiyacının kadınlara kıyasla daha yüksek olması ile açıklanabilir.

Öner (2019) tarafından 303 egzersiz katılımcısı arasında gerçekleştirilen araştırma sonucunda, egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacının cinsiyet açısından farklılaşmadığı bildirilmiştir. Erşen'in (2019) 18-34 yaş aralığında 423 üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı çalışmada egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacının cinsiyet açısından farklılaşmadığı saptanmıştır. Aktürk (2017) yaşlı ve yaşlı adayı olan 50-

71 yaş arası bireylerle yaptığı çalışma sonucunda, ilişkililik ihtiyacının cinsiyet açısından farklılaşmadığını ancak erkeklerin egzersizde yeterlilik ve özerklik ihtiyacı düzeyinin, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu saptamıştır. Bulgulara göre kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersizde ilişkililik ve özerklik ihtiyacının cinsiyet açısından farklılaşmadığını ancak erkek bireylerin yeterlilik ihtiyacının kadın bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda çalışmaların örneklemlerini oluşturan bireylerin farklı yaş, kişi sayısı ve kişisel eğitmenle çalışıp çalışmama gibi özellikler açısından profillere sahip olmaları, çalışmaların bulgularınn birbirinden farklı olmasını açıklayıcı nitelikte olabilir.

Bulgulara göre evli bireylerin egzersizde özerklik ihtiyacı düzeyinin, bekar bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yıldız (2015) tarafından güvenirliği, spor merkezleri ve özel spor merkezlerinde spor yapan 317 katılımcı ile yapılan araştırmada, yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacı ile uyumlu tutukunluk ve takıntılı tutkunluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve yeterlilik ile tutukunluk arasındaki ilişkinin diğerlerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda 20-24 yaş arası bireylerin egzersizde yeterlilik ihtiyacı düzeyinin, 30-34 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmamızda 20-24 yaş grubunun egzersizde yeterlilik ihtiyacının yüksek olması, bu yaş grubundaki bireylerin yeterlilik ihtiyacı üzerinde tutkunluğun önemli bir etkisi olmasının bir sonucu olabilir.

Araştırma sonucunda yüksek lisans mezunu bireylerin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, yeterlilik ve özerklik ihtiyacı düzeyinin, lisans mezunu bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışma ile benzer doğrultuda Öner'in (2019) çalışmasında eğitim durumu lisans üstü olan egzersiz katılımcılarının egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, özerklik ihtiyacı, yeterlilik ihtiyacı ve ilişkililik ihtiyacı düzeyleri, lisans mezunu olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgularından hareketle, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin fiziksel açıdan sağlıklarını korumakla ilgili daha fazla bilgiye ulaştığı ve elde edilen bilgilerin egzersiz yapmaya olan yaklaşımlarını temel psikolojik ihtiyaçlar doğrultusunda şekillendirdiği söylenebilir.

Araştırma sonucunda 9-12 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylerin, egzersizde özerklik ihtiyacı düzeyinin, 1-4 yıl arası süredir egzersiz yapan kişilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışmadan farklı olarak Aktürk'ün (2017) çalışması sonucunda, egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacının egzersiz yapma süresi bakımından farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bulgular neticesinde fiziksel uygunluk için egzersize başladığını belirlen bireylerin egzersizde yeterlilik ihtiyacı düzeyinin, kilo kontrolü amacıyla egzersize başladığını belirlen bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öner'in (2019) çalışmasında ise egzersizi bir yaşam biçimi olarak gören bireylerin egzersizde özerklik, yeterlilik ve ilişkililik ihtiyacı düzeylerinin, sosyalleşme, fiziksel uygunluk ve değişim yaratma amacıyla egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Çalışmamızda Öner (2019) tarafından yapılan araştırmadan farklı olarak, öne çıkan faktörün fiziksel uygunluk olmasının nedeni olarak bu çalışmada kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireyler kapsamında değerlendirme yapılmış olması gösterilebilir.

Bulgulara göre yüksek derecede egzersiz bağımlısı olan bireylerin, egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersizde yeterlilik, ilişkililik ve özerklik ihtiyacı düzeyinin, egzersiz bağımlısı olan bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulguları destekleyici şekilde Ersöz ve Özcan'ın (2020) çalışmasında egzersizde yeterlilik, özerklik ve ilişkililik ihtiyacının bireylerde fiziksel aktivite düzeyini arttırdığı ortaya konmuştur.

Bu araştırmada kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerde egzeriz bağımlılığı toplam puanının cinsiyet açısından farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Birgönül'ün (2019) 215 tenis sporcusu arasında düzenlenen araştırmasında da egzeriz bağımlılığı toplam puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Bu araştırmada kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerde egzeriz bağımlılığı toplam puanının medeni durum açısından farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Birgönül'ün (2019) çalışmasında da tenis sporcularının egzersiz bağımlılığı toplam puanının medeni durum açısından farklılaşmadığı saptanmıştır.

Bulgulara göre bekar bireylerin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, evli bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda 20-24 yaş arası bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin, 30-39 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 20-24 yaş arası bireylerin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 35 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 20-24 yaş arası bireylerin tolerans gelişimi ve tutku düzeyleri 25-39 yaş arası bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlatdan farklı şekilde Birgönül'ün (2019) çalışmasında tenis sporcularının egzersiz bağımlılığı toplam puanının yaş açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada lise mezunu bireylerin egzersiz bağımlılığı ve tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yüksek lisans mezunlarının aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile tolerans gelişimi ve tutku düzeylerinin, lisans mezunlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Lise mezunu bireylerin bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, yüksek lisans mezunlarından yüksek olduğu saptanmıştır. Bu çalışmadan farklı olarak Birgönül'ün (2019) araştırmasında tenis sporcularının egzeriz bağımlılığı toplam puanının eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda 5-8 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylerin, egzersiz bağımlılığı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 1-4 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 5-8 yıl arası süredir egzersiz yapan bireylerin, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 13 yıl ve üzeri süredir egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Birgönül (2019) tarafından yapılan araştırmada da 13-20 yıl süredir ve 1-4 yıl süredir tensile ilgilenen sporcularının egzeriz bağımlılığı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda 5-8 yıl arası süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi düzeyinin, 4 yıl ve altı ile 9 yıl ve üzeri süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 5-8 yıl arası süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireysel-sosyal

ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, 4 yıl ve altı ile 9 yıl ve üzeri süredir kişisel eğitmen ile egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda fiziksel uygunluk için egzersize başladığını belirlen bireylerin egzersiz bağımlılığı ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeyinin, kilo kontrolü ve sağlığı koruma amacıyla egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Spor sevgisi için egzersize başladığını belirlen bireylerin egzersiz bağımlılığı ve tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, kilo kontrolü amacıyla egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Spor sevgisi için egzersize başladığını belirlen bireylerin tolerans gelişimi ve tutku düzeyinin, sağlığı koruma ve yaşam biçimi için egzersize başladığını belirlen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aşırı egzersiz yapmak kişinin kendisini yorgun hissetmesine ve dayanıklılığının düşmesine sebep olurken performansı da olumsuz etkilemektedir. Egzersiz ve dinlenme kavramları ayrılmaz bir bütün olarak ele alınmalıdır. Birçok egzersiz tipi vardır (ağırlık, güç, dayanıklılık, sürat, kardio gibi) bu egzersiz tiplerinde uygulanan metotlar ne kadar önemliyse egzersiz sonrası dinlenme de o kadar önemlidir. Çünkü yoğun bir antrenman sırasında kaslarda küçük yırtıklar meydana gelir. Egzersiz sonrası vücudun bu hasarı onarması için dinlenmeye ve yeniden yapılanmaya ihtiyacı vardır. Gerekli dinlenme ve yapılanmayı tamamlayan vücut gelişme sürecine girmiş olur ve bir sonraki antrenmana tam olarak hazır duruma gelir. Eğer gerekli dinlenme sağlanmadıysa yeni antrenmanda motivasyon düşüklüğü ortaya çıkar ve kişi zamanla sürantrene olur. Kişisel eğitmen her bir üyesi için yaş, cinsiyet, diğer vücut özellikleri, yaşam standartları ve alışkanlıklarını göz önünde bulundurarak antrenman planı ve programanı hazırlamılıdır. Egzersizin sıklığını, süresini ve yoğunluğunu bu unsurları göz önüne alarak hazırlamalıdır. Üyelerinin bu kişisel haftalık antrenman programlarına bağlı kalmalarına özen göstermelidir. Beslenme ve dinlenme kavramlarının önemi hakkında üyelerini bilgilendirmelidir.

# KAYNAKÇA


Adams, J. M., Miller, T. W. and Kraus, R. F. (2003). Exercise Dependence: Diagnostic and Therapeutic Issues for Patients in Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 33 (2), 93-107.

Adie, J. W., Duda, J. L. and Ntoumanis, N. (2008). Autonomy Support, Basic Need Satisfaction and the Optimal Functioning of Adult Male And Female Sport Participants: a Test Of Basic Needs Theory. *Motivation and Emotion.* 32(3), 189-199.

Aktürk, A. (2017). Yaşlı Adayı ve Yaşlılarda Egzersiz Güdülenmesi ve Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçların İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Archer, S. (2004). Navigating PFT Certifications: How Does The Industry" Certify the Certifiers" For a Consistent Standard of Education And Experience?. *IDEA Fitness Journal*. 1(3), 50-58.

Baechle, T. R., Earle, R. W. and Baechle, T. R. (2004). *NSCA's essentials of personal training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J. and Duda, J. L. (2012). Coaches' Interpersonal Style, Basic Psychological Needs and the Well-And Ill-Being of Young Soccer Players: a Longitudinal Analysis. *Journal of Sports Sciences*. 30(15), 1619-1629.

Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S. and Carroll, D. (2003). Diagnostic Criteria for Exercise Dependence in Women. *British Journal of Sports Medicine*. 37(5), 393-400.

Barkoukis, V., Hagger, M. S., Lambropoulos, G. and Tsorbatzoudis, H. (2010). Extending the Trans- Contextual Model in Physical Education and Leisure- Time Contexts: Examining The Role of Basic Psychological Need Satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*. 80 (4), 647-670.

Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R. and Demetrovics, Z. (2012). Exercise Addiction: Symptoms, Diagnosis, Epidemiology, and Etiology. *Substance Use & Misuse*. 47(4), 403-417.

Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cihangir-Çankaya, Z. (2005). Öz belirleme modeli: Özerklik Desteği, Ihtiyaç Doyumu ve İyi Olma. *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Clark, M. A., Lucett, S. and Corn, R. J. (2008). *NASM essentials of personal fitness training*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Çankaya, Z. C. (2005). Öz-belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. *Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). *Self-determination and intrinsic motivation in human behavior*. New York: Plenum Press.

Deci, E. L. and 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. and Ryan, R. M. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*. 49(1), 14–23.

Deci, E. L. and Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination Theory and Basic Need Satisfaction: Understanding Human Development in Positive Psychology. *Ricerche Di Psicologia*. 27(1), 23-40.

Demir, G. T., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 26 (3), 865-874.

Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel Aktivitenin Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Dolaşır, S. (2006). *Antrenörlük etiği ve ilkeleri.* Ankara: Gazi Kitapevi.

Egorov, A. Y. and Szabo, A. (2013). The Exercise Paradox: an Interactional Model for a Clearer Conceptualization of Exercise Addiction. *Journal Behavior of Addiciton.* 2(4), 199-208

Ersöz, G. (2011). Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. *Yayımlanmış Doktora Tezi,* Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir .

Ersöz, G. ve Özcan, Y. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlarını Öngörmede Egzersizde Davranışsal Düzenlemelerin ve Hedef Yöneliminin Rolü. *Turkish Studies – Social.* 15(1), 321-341.

Erşen, K. (2019). Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Freimuth, M., Moniz, S. and Kim, S. R. (2011). Clarifying Exercise Addiction: Differential Diagnosis, Co-Occurring Disorders and Phases of Addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 8(10), 4069-4081.

Gacır, E. (2017). Fitness Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörlerin Belirlenmesi (Erzurum İli Örneği). *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

Gagne, M. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in The Motivation and Well-Being Of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15(4), 372-390.

Goodwin, H., Haycraft, E., & Meyer, C. (2012). The Relationship Between Compulsive Exercise and Emotion Regulation in Adolescents. *British Journal of Health Psychology*. 17(4), 699-710.

Goodwin, H., Haycraft, E. and Meyer, C. (2014). Psychological Risk Factors for Compulsive Exercise: a Longitudinal Investigation of Adolescent Boys and Girls. *Personality and Individual Differences.* 68(1), 83-86.

Goulimaris, D., Mavridis, G., Genti, M. and Rokka, S. (2014). Relationships Between Basic Psychological Needs and Psychological Well-Being in Recreational Dance Activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 14(2), 277-280.

Güneş, F. (2016). *Türkçe öğretimi: yaklaşımlar ve modeller*. Ankara: Pegem Akademi.

Güngörmüş, H. A. (2007). Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreasyonel Egzersize Güdüleyen Faktörler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güven, N.K. (2019). Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Egzersiz Yapan Bireylerin Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığının Değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Hausenblas, H.A. and Downs, D.S. (2002). Exercise Dependence: a Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise*. 3(2), 89-123.

Hodgins, S. H. and Knee, R. C. (2002). *The integrating self and conscious experience.* New York: The University of Rochester Press.

Ingledew, D.K. and Markland, D. (2008). The Role of Motives in Exercise Participation. *Psychology and Health*. 23 (7), 807-828.

Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K. and Curran, T. (2016). Perfectionism, Burnout and Engagement in Youth Sport: the Mediating Role of Basic Psychological Needs. *Psychology of Sport and Exercise*. 24 (1), 18-26.

Kaman, M. B., Gündüz, N. and Gevat, C. (2017). Tenis Sporcularının Spora Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15 (2), 65-72.

Karademir, T. ve Türkçapar, Ü. (2017). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin İncelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 18(3), 232-245.

Karaküçük, S. ve Yetim, A. (1996). Reaksiyon Etkinliklerinde Liderlik ve Fonksiyonları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 64-76.

Kelecek, S., Kara, F.M., Altıntaş, A. ve Aşçı, H. (2013). Egzersiz Katılımcılarının Tutkunluk Düzeylerinin Psikolojik İhtiyaçları ve Egzersize Katılım Güdüsünü Belirlemedeki Rolü. *ICHPER-SD Anniversary World Congress*, 2013, İstanbul.

Kipp, L. E. (2017). Psychosocial Aspects of Youth Physical Activity. *Pediatric Exercise Science*. 29 (1), 35-38.

Kirkland, R. A., Karlin, N. J., Stellino, M. B. and Pulos, S. (2011). Basic Psychological Needs Satisfaction, Motivation, And Exercise in Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*. 35(3), 181-196.

Klain, I. P., Cid, L., Matos, D. G. D., Leitão, J. C., Hickner, R. C. and Moutão, J. (2014). Motivational Climate, Goal Orientation and Exercise Adherence in Fitness Centers And Personal Training Contexts. *Motriz: Revista de Educação Física*. 20 (3), 249-256.

Koçak, F.Ü. ve Özkan, F. (2010). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. *Turkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*. 2 (1), 46-54.

Korkuata, A. ve Halis, M. (2015). Sportif Rekreasyon İşletmelerinde Müşterinin Personelden Memnuniyetini Belirleyen Unsurlar: Private Training Studio Örneği. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 8(2), 16-24.

La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-Determination Theory as a Fundamental Theory of Close Relationships. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne.* 49(3), 201.

Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. and Williams, M. (2012). *Sport psychology: contemporary themes*. USA: Macmillan International Higher Education.

Li, C., Wang, C. J. and Kee, Y. H. (2013). Burnout and Its Relations With Basic Psychological Needs and Motivation Among Athletes: a systematic review and Meta-Analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 14(5), 692-700.

Madeson, M. N., Hultquist, C. N., Church, A. and Fisher, L. A. (2010). A Phenomenological Investigation of Women's Experiences With Personal Training. *International Journal of Exercise Science*. 3(3), 157.

Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Charest, J., Salvy, S. J., Lacaille, N., Bouffard, T. and Koestner, R. (2009). On the Development of Harmonious and Obsessive Passion: The Role of Autonomy Support, Activity Specialization, and Identification With The Activity. *Journal of Personality*. 77(3), 601-646.

Maguire, J. S. (2001). Fit and flexible: The Fitness Industry, Personal Trainers and Emotional Service Labor. *Sociology of Sport Journal*. 18(4), 379-402.

Manfredo, M. J., Driver, B. L. and Tarrant, M. A. (1996). Measuring Leisure Motivation: a Meta-Analysis of the Recreation Experience Preference Scales. *Journal of Leisure Research*. 28(3), 188-213.

Martens, M. P. and Lee, F. K. (1998). Promoting Life-Career Development in the Student Athlete: How Can Career Centers Help?. *Journal of Career Development*. 25(2), 123-134.

McNamara, J. and McCabe, M. P. (2012). Striving for Success or Addiction? Exercise Dependence Among Elite Australian Athletes. *Journal of Sports Sciences*. 30(8), 755-766.

Melbye, L., Tenenbaum, G., & Eklund, R. (2007). Self- Objectification and Exercise Behaviors: The Mediating Role of Social Physique Anxiety. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 12(3- 4), 196-220.

Miller-Adams, J. M. (2002). Examining Exercise Dependence: the Development, Validation, And Administration of the Exercise Behavior Survey With Runners, Walkers, Swimmers, and Cyclists. *Master Thesis,* University of Kentucky, Lexington, Kentucky.

Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. and Sideridis, G. (2008). The Motivating Role of Positive Feedback in Sport and Physical Education: Evidence For a Motivational Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 30(2), 240-268.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. and Coll, D. G. C. (2008). Relationships Among Goal Orientations, Motivational Climate And Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender. *The Spanish Journal of Psychology*. 11(1), 181-191.

Öner, Ç. (2019). Egzersiz Katılımcılarının Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Mental İyi Oluşlarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 2(2), 159-174.

Özer, G. (2009). Öz-belirleme kurami Çerçevesinde İhtiyaç Doyumu, Içsel Güdülenme ve Baglanma Stillerinin Üniversite Ögrencilerinin Öznel İyi Oluslarina Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Gazi Üniversitesi, Egitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özer.K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.

Öztürk, P. ve Koca, C. (2013). Sporcu Kimliği Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*. 24(1), 1-10.

Öztürk, Z. ve Dündar, H. (2003). Örgütsel Motivasyon ve Kamu Çalışanlarını Motive Eden Faktörler. *CÜ İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 4(2), 57-67.

Paradis, K. F., Cooke, L. M., Martin, L. J. and Hall, C. R. (2013). Too Much of a Good Thing? Examining the Relationship Between Passion for Exercise and Exercise Dependence. *Psychology of Sport and Exercise*. 14(4), 493-500.

Recours, R. A., Souville, M. and Griffet, J. (2004). Expressed Motives for Informal and Club/Association-Based Sports Participation. *Journal of Leisure Research*. 36 (1), 1-22.

Reinboth, M., Duda, J. L. and Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion*. 28(3), 297-313.

Rupp, J. C., Campbell, K., Thompson, W. R. and Terbizan, D. (1999). Professional Preparation of Personal Trainers. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 70(1), 54-56.

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), 68-72.

Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.

Sorhan, G. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme Ihtiyaçlarının Temel Psikolojik Ihtiyaçlarının Doyumuna Göre Incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Starcevic, V. and Khazaal, Y. (2017). Relationships Between Behavioural Addictions and Psychiatric Disorders: What Is Known And What Is Yet to Be Learned?. *Frontiers in Psychiatry*. 8(1), 53-55.

Sümer, K. (2019). Antrenör İletişim Becerileri İle Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Szabo, A. (1998). Studying the Psychological Impact of Exercise Deprivation: Are Experimental Studies Hopeless?. *Journal of Sport Behaviour*. 21(1), 139-147.

Thomas, D. Q., Long, K. A. and Myers, B. (1993). Survey of Personal Trainers in Houston, Texas. *Strength & Conditioning Journal*. 15(3), 43-46.

Ulukan, H. (2012). İletişim Becerilerinin Takım ve Bireysel Sporculara Olan Etkisi, *Yayımlanmamış Doktora Tezi*, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Uçar, S. A. (2019). Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı İle Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Vallerand, R. J., Houlfort, N. and Fores, J. (2003). Passion at Work. *Emerging Perspectives on Values in Organizations*. 6(8), 175-204.

Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. 23(3), 263.

Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ. ve Süt, N. (2012). Egzersiz Bağımlılığı ve Psikopatolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 25, 51-57.

Veale, D. (1995). Does Primary Exercise Dependence Really Exist. *Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise*. 1(1), 1-5.

Vlachopoulos, S. P. and Michailidou, S. (2006). Development and Initial Validation of a Measure of Autonomy, Competence, and Relatedness in Exercise: The Basic Psychological Needs in Exercise Scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 10 (3), 179-201.

Yaraş, U. C. (2017). Kişisel Eğitmen Eşliğinde Yapılan Sporun Bireylere Kazanımları, *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yarkın, E. (2014). Temel Psikolojik Ihtiyaçların Karşılanma Düzeyinin Ilişki Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi, *Yayımlanmamış Doktora Tezi,* İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İstanbul.

Yıldız, A. (2015). Egzersiz Katılımcılarında Kas Yoksunluğu Semptomları İle Güdüsel Yönelim, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Tutkunluk İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi,* Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

# EKLER

## Ek A.1 Anket Formu

1. Cinsiyetiniz:
Kadın
Erkek
2. Medeni durumuz:
Bekar
Evli
3. Yaşınız:
4. Eğitim Düzeyiniz:
İlköğretim
Lise
Lisans
Yüksek Lisans
Doktora
5. Egzersiz Deneyiminiz (Yıl):
6. Kişisel Eğitmen ile Egzersiz Deneyiminiz (Yıl):
7. Herhangi Bir Spor Türü İle Profesyonel Olarak Uğraşmakta mısınız?
Evet
Hayır
8. Egzersize Başlama Nedeniniz Nedir?
Sağlığı Koruma
Yaşam Biçimi
Fiziksel Uygunluk
Kilo Kontrolü
Değişim Yaratmak
Sosyalleşme
Diğer...
9. Hafta Kaç Kere Antreman Yapmaktasınız:

## Ek A.2 Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır. | | | | | |
| 2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır. | | | | | |
| 3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum. | | | | | |
| 4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir. | | | | | |
| 5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam. | | | | | |
| 6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum. | | | | | |
| 7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum. | | | | | |
| 8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz | | | | | |
| 9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur. | | | | | |
| 10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz. | | | | | |
| 11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım. | | | | | |
| 12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım. | | | | | |
| 13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı | | | | | |
| 14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum. | | | | | |
| 15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla | | | | | |
| 16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim. | | | | | |
| 17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin | | | | | |

## Ek A.3 Egzersizde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

| | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle Katılıyorum |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ulaşmak istediğim sonuçla ilgili çok büyük bir ilerleme gösterdiğimi hissederim | | | | | |
| 2. Diğer egzersiz katılımcıları ile birlikte iken kendimi rahat hissederim | | | | | |
| 3. Yaptığım egzersiz programı tercihlerim ve ilgilerimle örtüşür | | | | | |
| 4. Egzersiz programımda yer alan etkinlikleri etkili ve başarılı yaptığımı hissederim | | | | | |
| 5. Diğer egzersiz katılımcıları ile arkadaşça ilişkiler kurduğumu hissederim | | | | | |
| 6. Yaptığım egzersizlerin tam istediğim gibi olduğunu hissederim | | | | | |
| 7. Egzersizin çok iyi yaptığım bir aktivite olduğunu hissederim | | | | | |
| 8. Diğer egzersiz katılımcıları ile açık iletişimim olduğunu hissederim | | | | | |
| 9. Yaptığım egzersizin kim olduğumu kesinlikle yansıttığını hissederim | | | | | |
| 10. Katıldığım egzersiz programımın gerekliliklerini karşılayabildiğimi hissederim | | | | | |
| 11. Diğer egzersiz katılımcılarının yanında rahatsız olmadığımı hissederim. | | | | | |
| 12. Egzersiz yapma şeklimle ilgili olarak seçimler yapma fırsatına sahip olduğumu hissederim | | | | | |