

T.C.



**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ve MÜKEMMELİYETÇİLİK**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR**  
**DEĞERLENDİRME: BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR**  
**BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HİLAL TANDOĞAN**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Bilim Alan Kodu: 130101**



**BALIKESİR**

**2025**

**T.C**  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ve MÜKEMMELİYETÇİLİK**  
**ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME:**  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**HİLAL TANDOĞAN**

**TEZ DANIŞMANI**  
**DOÇ. DR. HALE KULA**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Bilim Alan Kodu:130101**

**BALIKESİR**

**2025**



T.C.  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**TEZ KABUL VE ONAY**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde **Hilal TANDOĞAN** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Egzersiz Bağımlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme: Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği”**

başlıklı tez çalışması,  
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
olarak kabul edilmiştir.

**Tez Savunma Tarihi: 29 /09/ 2025**

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

**Pof. Dr. Ahmet Hakan SİVRİKAYA**  
**Balıkesir Üniversitesi**  
**(Başkan)**

**Doç. Dr. Hale KULA**  
**Balıkesir Üniversitesi**  
**Üye (Danışman)**

**Doç. Dr. Murat ASLAN**  
**Çanakkale Onsekiz Mart**  
**Üniversitesi**  
**Üye**

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,  
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 20 / 10 /2025 tarihinde teslim edilmiştir.

**Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI**  
**Enstitü Müdürü**

## BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

20 /10 /2025

İMZA

Hilal TANDOĞAN

## TEŐEKKÜR

Bu tez çalışmasının yürütülmesinde bilimsel rehberliği ve akademik katkısıyla beni yönlendiren değerli danışmanım Doç. Dr. Hale Kula'ya sonsuz teőekkür ederim.

Akademik hayatım boyunca bana destek olan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ğretim üyelerine ve araştırma sürecinde katkı sunan tüm akademik ve idari personele teőekkür ederim

Araştırmaya gönüllü olarak katılan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerine içtenlikle teőekkür ederim.

Veri analiz sürecinde çalışmanın bilimsel doğruluğuna önemli katkılar sağlayan ve istatistiksel değerlendirmeleri uzmanlıkla gerçekleştiren İsmail Emre Deniz'e ayrıca teőekkür ederim.

Bu süreçte yanımda olan her koşulda manevi desteklerini esirgemeyen tüm aileme ve sevgili eşime çok teőekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLO DİZİNİ</b> .....	<b>viii</b>
<b>1.GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1.Araştırmanın Konusu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	3
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	4
1.4.1. Alt Problemler .....	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri .....	4
1.6. Sayıtlılar .....	5
1.7. Sınırlılıklar.....	5
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>7</b>
2.1.Egzersiz Nedir? .....	7
2.2. Bağımlılık Nedir? .....	8
2.2.1. Kimyasal Bağımlılıklar:.....	10
2.2.2. Davranışsal Bağımlılıklar: .....	10
2.3. Egzersiz Bağımlılığı .....	12
2.3.1. Egzersiz Bağımlılığının Ortaya Çıkışı ve Tarihsel Gelişimi .....	14
2.3.1.1. Birincil ve İkincil Egzersiz Bağımlılığı .....	14
2.3.2. Egzersiz Bağımlılığının Çok Boyutlu Görünümleri .....	15
2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Bileşenleri .....	16
2.3.4. Egzersiz Bağımlılığı Nedenleri, Tanı ve Kriterleri.....	17
2.4. Egzersiz Bağımlılığına Dair Ulusal ve Uluslararası Çalışmalara Örnekler ...	19
2.5. Egzersiz Bağımlılığı ve Kişilik Özellikleri .....	25
2.6. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi .....	27
2.6.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Kavramsal Gelişimi.....	29
2.6.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Çok Boyutlu Yapısı .....	29

2.6.1.2. Hewitt ve Flett'in Üç Boyutlu Modeli .....	30
2.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Gelişim Süreci ve Etkileyen Faktörler .....	31
2.6.3. Sporda Mükemmeliyetçilik ve Performansa Etkisi .....	31
2.6.3.1. Sporda Mükemmeliyetçi Tutumların Yaygınlığı.....	32
2.7. Alan Yazında Mükemmeliyetçilik ve Spora İlişkin Bulgular .....	32
2.8. Mükemmeliyetçilik, Egzersiz Bağımlılığı ve Diğer Psikolojik Değişkenlerle İlişkisi .....	34
2.9. Mükemmeliyetçilik Paradoksu ve Kritik Yaklaşımlar .....	35
<b>3.GEREÇ ve YÖNTEM.....</b>	<b>36</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	36
3.2. Araştırma Grubu .....	36
3.3. Veri Toplama Araçları.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	37
3.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	38
3.3.3 Türk Sporcuları için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 ...	38
3.4. Verilerin Analizi.....	39
3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	40
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>41</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>48</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>56</b>
6.1. Sonuç .....	56
6.2. Öneriler.....	57
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>58</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>69</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>70</b>
EK-1: Etik Kurul Onayı .....	70
EK-2: Kişisel Bilgi Formu .....	73
EK-3: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	74
EK-4: Türk Sporcuları için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 .....	75

## ÖZET

### **EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ve MÜKEMMELİYETÇİLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR DEĞERLENDİRME: BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ**

Bu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin incelenmesi ve bu iki yapı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm, spor branşı, spor yapma süresi ve haftalık egzersiz sıklığı gibi demografik değişkenler doğrultusunda farklılaşmalar analiz edilmiştir. Araştırmanın örneklemini, spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören toplam 381 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Türk Sporcular için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H testi, Spearman korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm ve spor branşına göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; mükemmeliyetçilik düzeyinde cinsiyete bağlı anlamlı fark tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0.001$ ). Spor yapma yılı ve haftalık egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin anlamlı şekilde yükseldiği saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Özellikle 6 ve 7 gün düzenli egzersiz yapan bireylerin hem egzersiz bağımlılığı hem de mükemmeliyetçilik puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=0.570$ ;  $p<0.01$ ). Çoklu regresyon analizinde ise mükemmeliyetçilik alt boyutlarından kişisel standartlar, eylemler hakkında şüpheler ve organizasyon değişkenlerinin egzersiz bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda mükemmeliyetçilik düzeyinin artmasının egzersiz bağımlılığı riskini artırabileceği, bu durumun özellikle içsel baskılarla şekillenen öz-

yönelimli mükemmeliyetçilik eğiliminden kaynaklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, spor yapan bireylerde sağlıklı egzersiz tutumlarının desteklenmesi, mükemmeliyetçiliğin olumlu ve olumsuz yönleri konusunda farkındalık kazandırılması ve egzersiz davranışlarının psikolojik boyutlarının ihmal edilmemesi gerektiği önerilmektedir.

***Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, bağımlılık, mükemmeliyetçilik, üniversite öğrencileri, psikolojik faktörler.*

## ABSTRACT

### AN EVALUATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION AND PERFECTIONISM: THE CASE OF BALIKESIR UNIVERSITY FACULTY OF SPORT SCIENCES

In the present study, it was aimed to examine the levels of exercise addiction and perfectionism among university students and to determine the relationship between these two constructs. Additionally, differences were analyzed based on demographic variables such as gender, year of study, academic department, type of sport, years of sport participation, and weekly exercise frequency. The sample consisted of 381 undergraduate students studying in the Faculty of Sport Sciences.

The data were collected using the Exercise Dependence Scale and the Multidimensional Perfectionism Scale-2 adapted for Turkish athletes. Data analysis included Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H Test, Spearman Correlation Analysis, and Multiple Regression Analysis.

According to the findings, no significant difference was found in exercise addiction scores based on gender, year of study, department, or sport type, whereas a significant gender difference was found in perfectionism levels, with male students scoring higher than females ( $p < 0.001$ ). Exercise addiction levels increased significantly with longer sport experience and higher weekly exercise frequency ( $p < 0.05$ ). In particular, students who exercised 6 or 7 days a week had higher scores in both exercise addiction and perfectionism.

A moderate, positive, and statistically significant correlation was observed between exercise addiction and perfectionism ( $r = 0.570$ ;  $p < 0.01$ ). Multiple regression analysis revealed that the subdimensions of perfectionism-personal standards, doubts about actions, and organization-were significant predictors of exercise addiction. The results indicate that increased perfectionism may elevate the risk of exercise addiction, particularly when driven by internal pressures related to self-oriented perfectionism. In this regard, it is recommended that healthy exercise attitudes be promoted among individuals engaged in sports, awareness of the adaptive and

maladaptive aspects of perfectionism be enhanced, and psychological dimensions of exercise behavior not be overlooked.

*Keywords:* Exercise, addiction, perfectionism, university students, psychological factors.

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>SPSS</b>	: Statical Package Social Sciences
<b>Ss (<math>\sigma</math>)</b>	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
<b>E.B.Ö.</b>	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
<b>AODD</b>	: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi
<b>BSİEÇ</b>	: Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma
<b>TGT</b>	: Tolerans Gelişimi ve Tutku
<b>SÇMÖ-2</b> Ölçeği-2	: Türk Sporcuları için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik
<b>KS</b>	: Kişisel Standartlar
<b>HİE</b>	: Hatalarla İlgili Endişe
<b>AEB</b>	: Algılanan Ebeveyn Baskısı
<b>AKB</b>	: Algılanan Koç Baskısı
<b>EİŞ</b>	: Eylemlerle İlgili Şüpheler
<b>Org.</b>	: Organizasyon

## TABLO DİZİNİ

<b>Tablo 3.1.</b> Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler. ....	<b>37</b>
<b>Tablo 3.2.</b> Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin shapiro-wilk normallik test sonuçları. <b>40</b>	
<b>Tablo 4.1.</b> Cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin mann whitney-u test sonuçları. ....	<b>41</b>
<b>Tablo 4.2.</b> Sınıf seviyelerine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi). ....	<b>42</b>
<b>Tablo 4.3.</b> Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi). ....	<b>42</b>
<b>Tablo 4.4.</b> Spor branşına göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (mann whitney-u testi). ....	<b>43</b>
<b>Tablo 4.5.</b> Spor yapma yılına göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi). ....	<b>43</b>
<b>Tablo 4.6.</b> Haftalık egzersiz süresine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi). ....	<b>44</b>
<b>Tablo 4.7.</b> Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki (spearman korelasyon testi). ....	<b>45</b>
<b>Tablo 4.8.</b> Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki spearman korelasyon analizi sonuçları. ....	<b>46</b>
<b>Tablo 4.9.</b> Egzersiz bağımlılığının mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları. ....	<b>47</b>



## 1.GİRİŞ

Egzersiz, bireyin yaşam kalitesini artıran, fiziksel sağlığı iyileştiren ve psikolojik iyi oluşu destekleyen temel yaşam alışkanlıklarından biri olarak kabul edilmektedir. Kronik hastalıkların önlenmesi, sakatlık riskinin azaltılması ve hareketsiz yaşam tarzına bağlı fizyolojik bozulmaların engellenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin önemli bir rolü bulunmaktadır (Chodzko-Zajko vd., 2009). Bununla birlikte bu olumlu etkilerin sürdürülebilmesi, bireyin egzersizi planlı, düzenli ve kararlılıkla yaşamına entegre etmesine bağlıdır.

Her ne kadar egzersiz evrensel olarak sağlıklı bir alışkanlık olarak değerlendirilse de bazı bireyler için bu davranış, zamanla kontrol kaybı, zorlayıcı tekrarlar ve yaşam alanlarını ihlal edecek düzeyde bir bağımlılığa dönüşebilmektedir. Egzersizin sıklığı, süresi ve yoğunluğu arttıkça, bireyin sosyal ve mesleki işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilecek bir davranış biçimi ortaya çıkabilmekte, bu durum literatürde “egzersiz bağımlılığı” (exercise dependence/addiction) olarak tanımlanmaktadır (Çakın vd., 2021; Hausenblas ve Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı, kişinin fiziksel, sosyal ya da psikolojik açıdan olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına rağmen egzersiz yapmayı sürdürmesi ve bu davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle karakterizedir.

Egzersiz bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerine özgü belirtileri taşıması nedeniyle bağımlılık davranışı olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olası sağlık sorunlarına rağmen, bu konudaki risk yaygınlığı bugüne kadar sistematik biçimde ele alınmamıştır. Nitekim, Marques vd. (2019) tarafından yürütülen sistematik derleme çalışmasında, egzersiz bağımlılığına ilişkin risk düzeyleri ile bu durumun bireysel özelliklerle olan ilişkisi kapsamlı biçimde incelenmiştir. Çalışmaya dâhil edilen 34 ampirik araştırmanın analizi sonucunda, egzersiz bağımlılığı riskinin; düzenli egzersiz yapan bireyler ve üniversite öğrencileri

arasında %3 ile %7, sporcular arasında ise %6 ile %9 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, egzersiz bağımlılığının yalnızca fiziksel bir durum olmadığı; aynı zamanda psikolojik etkenler ve kişilik özellikleriyle de ilişkili çok boyutlu bir yapı sergilediği ifade edilmiştir.

Bu noktada dikkat çekici kişilik özelliklerinden biri olan mükemmeliyetçilik, egzersiz bağımlılığıyla ilişkili önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine ya da çevresine ulaşılması güç, katı ve çoğu zaman gerçekçi olmayan standartlar dayatması ve hataya karşı düşük tolerans göstermesiyle tanımlanan çok boyutlu bir kişilik özelliğidir (Frost vd., 1990). Özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik (kendini aşırı eleştirme, sosyal yönden dayatılan mükemmellik algısı gibi boyutlar) depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları ve davranışsal bağımlılıklar gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Curran vd., 2014).

Öz-belirleme kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçi bireylerin başarıya ve onaya duydukları ihtiyaç nedeniyle egzersiz davranışını “tanıtıcı içsel düzenleme” (introjected regulation) biçiminde sürdürdükleri, bu durumun da egzersizin faydalı olmaktan çıkıp zorlayıcı ve bağımlı bir forma evrilmesine neden olduğu ifade edilmektedir (Vicent vd., 2020). Literatürde yapılan ampirik araştırmalar, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik boyutlarının kompulsif egzersiz ve egzersiz bağımlılığı ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Curran vd., 2014).

Türkiye’de egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye yönelik yapılan çalışmaların sayıca az olması, bu araştırmanın literatürdeki özgün değerini artırmaktadır. Özellikle Spor Bilimleri Fakóltesi öğrencileri gibi fiziksel performansa, rekabetçi yapıya ve başarı odaklılığa dayalı bir akademik çevrede bu iki kavramın etkileşiminin araştırılması, alanın dinamiklerine uygun anlamlı sonuçlar üretme potansiyeli taşımaktadır. Bu tez çalışmasından elde edilecek bulgular, sadece kuramsal bilgi birikimine katkı sağlamakla kalmayacak; aynı zamanda spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz alışkanlıklarını, motivasyonlarını ve kişilik özelliklerini daha bütüncül bir yaklaşımla değerlendirme fırsatı sunacağı düşünölmektedir. Böylece sporcu profili oluşturma, sporcu eğitimi ve spor kültürü geliştirme gibi uygulamalı alanlarda da yararlanılabilecek değerli veriler elde edilmesi hedeflenmektedir.

### **1.1.Araştırmanın Konusu**

Bu tez çalışmasının konusu, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Egzersiz bağımlılığı; tolerans, yoksunluk, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer etkinlikleri azaltma ve devamlılık gibi alt boyutlar üzerinden ele alınmakta ve bu boyutların öğrencilerin mükemmeliyetçilik eğilimleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğu araştırılmaktadır. Ayrıca bu ilişki, bazı demografik ve sportif değişkenler (cinsiyet, spor yaşı, haftalık egzersiz süresi vb.) bağlamında da değerlendirilmektedir. Çalışma, egzersiz davranışı ile çok boyutlu kişilik özellikleri arasındaki etkileşimi ortaya koyarak, spor bilimleri alanında özgün bir katkı sağlamayı hedeflemektedir.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu tez çalışmasının amacı, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkinin çeşitli bireysel ve sportif değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, egzersiz davranışı ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki etkileşimi ortaya koyarak, spor bilimleri alanındaki literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki” konusuna yönelik çalışmaların Türkçe literatürde sınırlı sayıda olması, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu durum, yürütülmekte olan tez çalışmasının özgün değerini artırmakta ve araştırmanın alanyazına katkı sunma potansiyelini güçlendirmektedir. Özgün bir yaklaşımla tasarlanan bu çalışmadan elde edilecek bulguların, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye dair yeni ve anlamlı sonuçlar ortaya koyarak literatürdeki boşluğu doldurması beklenmektedir.

#### 1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

##### 1.4.1. Alt Problemler

1. Egzersiz bağımlılığı ölçeğinin alt boyutları (Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi, Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışması, Tolerans Gelişimi ve Tutku) ile mükemmeliyetçilik ölçeğinin alt boyutları (Kişisel Standartlar, Hatalarla İlgili Endişe, Algılanan Ebeveyn Baskısı, Algılanan Koç Baskısı, Eylemlerle İlgili Şüpheler, Organizasyon) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

2. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. Öğrencilerin okudukları bölüme göre, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Öğrencilerin spor branşlarına göre, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Öğrencilerin spor yapma sürelerine (spor yaşı) göre, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

7. Öğrencilerin haftalık egzersiz süresine göre, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

8. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

#### 1.5. Araştırmanın Hipotezleri

**H<sub>0</sub>:** Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu bağlamda, araştırmada egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı temel problem olarak ele alınmakta; söz konusu ilişki, öğrencilerin çeşitli demografik ve sportif özellikleri doğrultusunda da değerlendirilmek üzere alt problemlere dönüştürölmektedir. Ayrıca, egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik ölçeklerinin alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunup bulunmadığı ve mükemmeliyetçilik alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı üzerindeki yordayıcı gücü de araştırmanın kapsamına dâhil edilmiştir. Oluşturulan hipotezler doğrultusunda yürütölecek analizlerle, egzersiz bağımlılığı davranışının kişilik temelli bir özellik olan mükemmeliyetçilikle nasıl bir etkileşim içinde olduğu incelenerek ve elde edilecek bulgular, alan yazındaki teorik çerçeve ile karşılaştırılarak yorumlanacaktır.

### **1.6. Sayıtlar**

1. Bu araştırmada kullanılan yöntem, model ve analiz tekniklerinin, araştırma amacına ve problemine uygun olarak belirlendiğı kabul edilmiştir.

2. Araştırmaya gönüllü olarak katılan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Faköltesi öğrencilerinin, anket formundaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyup, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.

3. Katılımcıların egzersiz alışkanlıkları, mükemmeliyetçilik düzeyleri ve demografik özelliklerine ilişkin verdikleri bilgilerin gerçeğı yansıttığı varsayılmıştır.

4. Uygulama sürecinde çevresel faktörlerin (zaman baskısı, dikkat dağınlığı, ortamın elverişsizliğı vb.) katılımcı yanıtları üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı kabul edilmiştir.

### **1.7. Sınırlılıklar**

Bu araştırma, örneklem yapısı, kullanılan ölçme araçları ve zaman boyutu açısından belirli sınırlılıklar içermektedir. Aşağıda bu sınırlılıklar ayrıntılı biçimde açıklanmıştır:

### ***a-) Örneklem Sınırı:***

Araştırmanın örneklemini, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 381 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 225'i erkek, 156'sı kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

### ***b-) Bölümsel Sınır:***

Çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yer alan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde kayıtlı lisans öğrencileriyle sınırlıdır. Lisansüstü programlara ve başka fakültelerdeki benzer alanlara yönelik veri toplanmamıştır.

### ***3. Ölçek Sınırı:***

Araştırmada yalnızca Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Türk Sporcular İçin Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik değişkenleri, bu ölçme araçlarının tanımladığı alt boyutlarla sınırlı olarak ele alınmıştır.

### ***4. Zamansal Sınır:***

Veri toplama süreci, 2024 yılı Bahar ve Güz Yarıyıllarında gerçekleştirilmiştir. Bu yönüyle çalışma, belirli bir akademik yıla ait kesitsel (cross-sectional) veri ile sınırlıdır. Öğrenci davranış ve eğilimlerinde zamanla ortaya çıkabilecek değişimler bu kapsamda değerlendirilmemiştir.

### ***5. Katılımcı Beyanı Sınırı:***

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin, anket formlarını dikkatli bir şekilde okuyarak, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.Egzersiz Nedir?

Egzersizin insan yaşamına olan olumlu etkileri, günümüzde çok sayıda bilimsel çalışmayla ortaya konmuş; özellikle fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığın geliştirilmesinde temel bir unsur olduğu vurgulanmıştır. Bu kapsamda egzersiz, bireyin sağlık durumunu iyileştirmek, korumak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla; kişinin ihtiyaçlarına uygun olarak planlanan, yapılandırılmış ve düzenli biçimde uygulanan bedensel hareketler bütünüdür (Ardıç, 2014).

Hareketsiz yaşam tarzının, modern toplumlarda giderek artmasıyla birlikte, birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına zemin hazırladığı bilinmektedir. Bu doğrultuda, egzersiz; sedanter yaşam biçiminin yol açtığı olumsuz sonuçların azaltılması ve önlenmesinde etkili bir araç olarak ön plana çıkmaktadır. Ayrıca, egzersizin yaşlanma sürecini geciktirici etkileri bulunduğu da literatürde sıklıkla belirtilmektedir (Lee vd., 2012; Özocak vd., 2019).

Bu çerçevede, egzersizin yalnızca fiziksel hareketten ibaret olmadığı, aynı zamanda bireye özgü olarak organize edilen ve düzenli tekrarlarla sürdürüldüğünde fiziksel uygunluğu artıran ve bu uygunluğu sürdürmeyi hedefleyen yapılandırılmış bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Caspersen vd., 1985).

Düzenli ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel egzersizin; fizyolojik, bilişsel ve biyo-psiko-sosyal açıdan bireyin sağlığını desteklediği, davranışları olumlu yönde etkilediği ve motor becerilerin gelişimine katkı sağladığı ifade edilmektedir. Bireylerin spor ya da boş zaman etkinliklerine olan yönelimi; bu faaliyetlere katılım isteğini belirleyen umut, inanç ve güven gibi üç temel unsurla ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, günümüzde pek çok araştırmacı, söz konusu

sağlıklı davranış biçiminin bazı koşullar altında bağımlılığa dönüşerek riskli bir nitelik kazanabileceğini vurgulamaktadır (Klein vd., 2017).

## 2.2. Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, bireyin yaşadığı içsel huzursuzluklardan kurtulma arzusuyla belirli bir davranışı sürdürme eğilimi göstermesi ve bu davranışı zamanla haz alma amacıyla bir başa çıkma stratejisine dönüştürmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyin kontrolünü yitirmesiyle birlikte, davranışın olumsuz sonuçlarının farkında olunmasına rağmen sürdürülmesiyle karakterize edilir (Goodman, 1990).

Marlatt vd. (1988), bağımlılığı; kişinin kişisel ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyen, hastalık riskini artıran ve kişi davranışı bilinçli ve sınırlı bir biçimde gerçekleştirse dahi devam eden bir alışkanlık modeli olarak tanımlamıştır.

Bu bağlamda, bağımlılık yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik düzeyde de bireye zarar verebilen kronik bir rahatsızlık olarak değerlendirilmektedir. Kişi söz konusu nesne, madde ya da davranışa karşı giderek artan bir tolerans geliştirir; yani aynı etkiyi elde edebilmek için daha yüksek dozlara ihtiyaç duyar. Kullanımın bırakılması ya da azaltılması durumunda ise yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir (Karakuş vd., 2021; Kaya vd., 2019; Uğurlu vd., 2012).

Bağımlılık süreci, genellikle bireyle bir nesne, kişi, durum ya da madde arasında kurulan ikili bir ilişki biçiminde gelişmektedir. Bu ilişki yapı, bireyin özsaygısında azalma, özerklik duygusunda zayıflama ve özdenetiminin kaybıyla sonuçlanabilir (Çakır, 2019).

Peele (1985), bağımlılık kavramı üzerine yaptığı çalışmalarda, bağımlılığın yalnızca madde kötüye kullanımıyla sınırlı olmadığını; bazı davranışsal alışkanlıkların da birey üzerinde kimyasal bağımlılıklara benzer düzeyde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymuştur. Bu görüş, bağımlılığın sadece fiziksel etkilerle sınırlı olmadığını aynı zamanda psikolojik ve sosyal düzeyde de ciddi etkiler yaratabileceği yönündeki anlayışı güçlendirmiştir. Nitekim hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıkların birey üzerindeki duygusal etkileri, Goodman (1990) ve Griffiths (1996) tarafından bağımlılığın temel tanı kriterleri çerçevesinde yürütülen çalışmalar doğrultusunda kapsamlı biçimde karşılaştırılmıştır (Kaya ve Çalışkan, 2022). Bu karşılaştırmaya ilişkin değerlendirmeler aşağıda ifade edilmiştir.

Goodman (1990) ve Griffiths (1996) bağımlılık kriterlerinin karşılaştırıldığında: Bağımlılık kavramına ilişkin farklı kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiş olup, bu alanda önemli katkı sunan isimlerden ikisi Goodman (1990) ve Griffiths (1996) olmuştur. Her iki araştırmacı da bağımlılığın birey üzerindeki etkilerini farklı boyutlardan ele almış ve bağımlılığın tanısal kriterlerine yönelik özgün ölçütler ortaya koymuştur.

Goodman (1990), bağımlılık davranışını bireyin tekrar eden davranışlara karşı koyamama, yani dürtü kontrolü eksikliği üzerinden açıklamaktadır. Ona göre bağımlılık süreci ilerledikçe bireyde gerginlik, kontrol kaybı ve kaygı gibi içsel baskılar artmakta, bu da bireyin davranışı sürdürmesine neden olmaktadır. Ayrıca, bağımlılığı oluşturan davranışların temelinde bireyin içselleştirdiği arzu ve haz alma isteği bulunmaktadır. Goodman, bu süreçte bireyin, davranışı bırakma ya da sınırlama konusunda ciddi güçlükler yaşadığını belirtmiştir.

Griffiths (1996) ise bağımlılığı, bireyin yaşamını belirgin şekilde etkileyen ve sosyal hayatıyla bütünleşen bir mekanizma olarak değerlendirmektedir. Ona göre bağımlılık yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal boyutları da olan bir sorundur. Bağımlılık süresince bireyde ani ve kontrol edilemeyen ruhsal değişimler meydana gelmekte, bu da davranışın daha sık tekrarlanmasına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca Griffiths, tolerans gelişimi üzerinde durarak, bireyin tatmin duygusunu sürdürebilmek için davranışın yoğunluğunu artırma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Bu durumun, zamanla bireyin kişilerarası ilişkilerinde çatışmalar yaşamasına da neden olduğu bilinmektedir.

Her iki modelde de bağımlılık davranışının kişinin içsel dengesini ve sosyal işlevselliğini bozduğu ortak paydasında birleştiği görülmektedir. Ancak Goodman (1990) daha çok bireyin içsel dünyasına ve duygusal süreçlerine odaklanırken; Griffiths, bağımlılığın sosyal sonuçlarına ve davranışsal örüntülerine vurgu yapmaktadır.

Genel olarak bağımlılıklar, iki temel başlık altında incelenmektedir: Kimyasal bağımlılıklar (örneğin alkol, uyuşturucu maddeler vb.) ve davranışsal bağımlılıklar (örneğin oyun, alışveriş, egzersiz bağımlılığı vb.). Her iki tür bağımlılık da bireyin yaşam işlevselliğini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve profesyonel müdahale gerektirebilmektedir (Demetrovics ve Griffiths, 2012).

### **2.2.1. Kimyasal Bağımlılıklar:**

Kimyasal bağımlılık, bireyin alkol, nikotin veya yasa dışı psikoaktif maddelere karşı hem fiziksel hem de psikolojik düzeyde gelişen kontrolsüz bir kullanım alışkanlığıdır. Bu durum, kullanılan maddeye karşı tolerans gelişimi, kullanımın bırakılması ya da azaltılmasıyla birlikte yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve tüm olumsuz sonuçlara rağmen kullanım davranışının sürdürülmesi gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Griffiths, 1996).

Madde bağımlılığı süreci genellikle bireyin yoğun bir istek ya da arzu duymasıyla başlar ve zamanla bu davranışın tekrarlanan, otomatik bir alışkanlığa dönüşmesiyle devam eder. Bu bağlamda, bağımlılığı sürdüren temel etkenlerden biri beynin ödül sisteminde meydana gelen uyarıdır. Ancak madde kullanımı devam ettikçe, başlangıçta yeterli haz duygusunu sağlayan dozlar etkisini yitirmeye başlar. Bu etki azalması, bireyin daha yüksek dozlarda madde kullanmasına neden olarak tolerans gelişimini hızlandırır. Böylece, ödül sisteminin harekete geçmesi için daha güçlü uyarıcılara ihtiyaç duyulmakta ve birey, bağımlılığı pekiştiren döngüsel bir yapının içerisine girmektedir. Bu noktada, bağımlılık kavramının yalnızca kimyasal maddelerle sınırlı olmadığı, bazı davranışların da benzer mekanizmalarla bağımlılık oluşturabildiği görülmektedir. Bu bağlamda, davranışsal bağımlılık kavramı giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Griffiths, 1996; Kaya ve Çalışkan, 2022).

### **2.2.2. Davranışsal Bağımlılıklar:**

Kimyasal bağımlılıklara ek olarak, bazı davranışlar da bağımlılık yaratan nitelik taşıyabilmektedir. Bu tür bağımlılıklar, literatürde davranışsal bağımlılıklar olarak adlandırılmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Ruhsal Bozuklukların Tanı ve Sınıflandırma El Kitabı olan DSM-IV'te, madde kullanım bozuklukları on ayrı başlık altında sınıflandırılmış ve bu sınıfların ortak özelliği olarak ödül sistemini doğrudan harekete geçiren davranışsal pekiştirme mekanizmaları gösterilmiştir. Önemli bir gelişme olarak, DSM-IV'te ilk kez "davranışsal bağımlılık" terimi yer almış; patolojik kumar oynama bu kapsamda değerlendirilmiş ve kimyasal bağımlılıklarla aynı nöro-biyolojik temellere dayandığı ifade edilmiştir. Bununla birlikte, alışveriş, seks ve egzersiz gibi diğer davranışsal bağımlılık türleri için daha fazla bilimsel araştırmaya ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir (Grant ve Chamberlain,

2016). Davranışsal bağımlılıklar, bireyde zihinsel ve davranışsal düzeyde bozulmalara yol açan bir psikopatoloji türü olarak değerlendirilmektedir (Demetrovics ve Griffiths, 2012).

Grüsser ve Thalemann (2006), bu bağımlılık türünü tanımlayan bazı temel tanı ölçütlerini ortaya koymuşlardır. Buna göre davranışsal bağımlılık; *davranışın en az 12 ay boyunca aşırı ve norm dışı biçimde sürdürülmesi, başlangıçtaki kontrolün kaybedilmesi, davranışın ödül niteliği taşıması, tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, işlev bozukluklarına yol açması ve bireyin bu davranışa olumsuz sonuçlara rağmen devam etmesi* gibi temel özelliklerle tanımlanmaktadır (Grüsser ve Thalemann 2006, aktaran Albrecht vd., 2007).

Davranışsal bağımlılıklar, gelişim süreçleri, davranış örüntüleri, tolerans oluşumu, yoğun isteğe eşlik eden psikiyatrik bozukluklar, genetik yatkınlıklar ve ortak nöro-biyolojik mekanizmalar açısından kimyasal bağımlılıkla büyük benzerlikler göstermektedir (Grant vd., 2010; Potenza, 2006). Griffiths (1996), bağımlılık davranışlarını açıklamada biyo-psiko-sosyal modeli temel almış ve hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıkların bazı ortak yapısal bileşenler taşıdığını belirtmiştir. Bu bileşenler; öncelik kazanma (salience), ruh hâlinde değişiklik, tolerans, yoksunluk, çatışma ve nüksetme olarak sıralamıştır.

Bununla birlikte, davranışsal bağımlılıklar bazı açılardan dürtü denetim bozukluklarıyla da örtüşmektedir. Hem madde kullanım bozukluklarında hem de davranışsal bağımlılıklarda gözlenen ortak bir özellik, bireyin olumsuz sonuçlara rağmen kendine zarar verici davranışı sürdürmesidir. Bu durum, genellikle hatalı ya da yetersiz karar verme süreçleriyle ilişkilidir. Özellikle karar verme mekanizmalarındaki bozulmalar, eşlik eden psikopatolojilerle birleştiğinde bireyin yaşam kalitesini ciddi biçimde düşürebilmektedir. Dolayısıyla, bu bireylerde karar verme süreçlerinin daha ayrıntılı incelenmesi, klinik müdahalelerde etkili sonuçlar elde edilmesine katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, karar alma süreçlerine ilişkin kavramların ve bu süreçlerin sinirsel temellerinin anlaşılması hem madde kullanım bozuklukları hem de davranışsal bağımlılıkların klinik değerlendirilmesinde ve tedavi planlamasında işlevsel bir yaklaşım sunmaktadır (Engel ve Caceda, 2015).

Davranışsal bağımlılıklar, herhangi bir kimyasal maddeye bağlı olmaksızın, kişinin belirli bir davranışı kontrolsüz biçimde ve artan sıklıkla gerçekleştirmesiyle tanımlanmaktadır. Bu tür bağımlılıklarda birey, söz konusu davranışı sürdürme isteğini engelleyemez ve davranış zamanla gündelik yaşamın merkezine yerleşerek sosyal, akademik ya da mesleki işlevsellikte bozulmalara yol açabilir. Bu çerçevede, son yıllarda özellikle dikkat çeken davranışsal bağımlılıklardan biri de egzersiz bağımlılığıdır. Başlangıçta fiziksel ve ruhsal sağlık yararları nedeniyle teşvik edilen egzersiz, bazı bireylerde zamanla takıntılı ve kontrolsüz bir biçimde uygulanarak bağımlılık haline dönüşebilmektedir (Demetrovics ve Griffiths, 2012; Vardar, 2012).

### **2.3. Egzersiz Bağımlılığı**

Kendini yineleyen davranış örüntülerinin temelinde sıklıkla davranışsal bağımlılık süreçlerinin yer aldığı görülmektedir. Bu tür davranışlar, bireyde kısa süreli haz uyandırmaları nedeniyle zamanla alışkanlığa dönüşmekte ve otomatik bir biçimde tekrarlanmaktadır (Grant vd., 2010).

Bu bağlamda, egzersiz insan yaşamında önemli bir yer tutmakta ve pek çok birey yaşamının bir döneminde düzenli fiziksel aktiviteyle ilgilenmektedir. Ancak bazı bireylerde egzersize duyulan ilgi, sağlıklı sınırların ötesine geçerek kompulsif bir yapıya bürünebilmektedir. Günlük yaşamın büyük bölümünü egzersize ayırma isteği, engellere rağmen egzersizi sürdürme davranışı ve bu davranış üzerindeki kontrolün kaybedilmesi gibi belirtiler egzersiz bağımlılığının temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Gulker vd., 2001; Hausenblas ve Downs, 2002; Lichtenstein vd., 2017).

Egzersiz bağımlılığına ilişkin çeşitli tanımlar literatürde yer almaktadır. Morgan (1979), bireyin egzersizi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanması ve egzersizden mahrum kaldığında yoksunluk belirtileri göstermesi durumunun bağımlılık olarak değerlendirilebileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Çakın vd. (2021) egzersiz bağımlılığını, bireyin egzersiz davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen bu davranışı sürdürmesi olarak tanımlamıştır.

Hausenblas ve Downs (2002), egzersiz bağımlılığını, fizyolojik ve psikolojik belirtilerle kendini gösteren, bireyin davranışı üzerinde kontrol kaybı yaşadığı ve

egzersiz yapamadığında özlem duyduğu bir bağımlılık biçimi olarak ifade etmektedir. Bu durum, özellikle uzun mesafe koşucularında, yaralanmalara veya sağlık sorunlarına rağmen egzersizi sürdürme eğilimiyle somutlaşmaktadır (Allegre vd., 2006).

Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz süresi, sıklığı ve yoğunluğunu sürekli artırma gereksinimi duyması, egzersiz yapmaya yönelik karşı konulamaz bir istek hissetmesi ve bu davranışı yaralanma gibi fiziksel engellere rağmen sürdürmesiyle tanımlanır (Adams ve Kirkby, 2002; Kula vd., 2020; Vardar, 2012; Zmijewski ve Howard, 2003). Egzersiz yapılamadığında huzursuzluk, gerginlik gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması da bu bağımlılığın karakteristik özellikleri arasında yer almaktadır (Vardar, 2012). Bu durum yalnızca bireyin davranışsal eğilimleriyle sınırlı kalmayıp, sosyal ilişkilerin zayıflaması, boş zamanların yalnızca fiziksel aktiviteyle doldurulması ve yaşamın egzersiz alışkanlığına göre yeniden şekillendirilmesi gibi çok boyutlu sonuçlar doğurabilmektedir (Adams ve Kirkby, 2002; Kula vd., 2020; Zmijewski ve Howard, 2003).

Adams vd. (2003), egzersiz bağımlılığını üç temel bileşenle açıklamaktadır: ilki, tolerans gelişimi; bireyin aynı etkiyi sağlamak için egzersiz süresini, sıklığını ya da yoğunluğunu artırmasıdır. İkinci bileşen, yoksunluk etkisidir; egzersizin engellenmesiyle birlikte bireyde psikolojik rahatsızlık belirtileri görülür. Üçüncüsü ise kompulsif davranıştır; birey anksiyeteyi bastırmak amacıyla egzersizi tekrarlama ihtiyacı hisseder. Bu bileşenler doğrultusunda, egzersize ara verildiğinde fizyolojik belirtiler yaşayan bireyler “fizyolojik bağımlı”, bu belirtileri göstermeyenler ise “fizyolojik bağımlılık göstermeyen egzersiz bağımlısı” olarak değerlendirilmektedir (Vardar, 2012).

Her ne kadar egzersiz davranışı genel anlamda sağlıklı bir yaşam biçiminin parçası olarak kabul edilse de bu davranışın bazı bireylerde takıntılı ve zarar verici bir düzeye ulaşabileceği bilinmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007). Aşırı egzersiz hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı olumsuz etkileyebilir (Berczik vd., 2012). Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi egzersiz bağımlılığı da kuramsal yaklaşımlar tarafından genellikle karmaşık ve zorlayıcı bir durum olarak tanımlanmaktadır (Freimuth vd., 2011).

### **2.3.1. Egzersiz Bağımlılığının Ortaya Çıkışı ve Tarihsel Gelişimi**

Egzersiz bağımlılığı ilk olarak Baekeland (1970) yılında egzersiz yapan bireylerin egzersiz yoksunluklarının uykuları üzerine etkisini incelemek için planlanmış bir araştırmada ele almıştır (Baekeland 1970, aktaran Hausenblas ve Downs, 2002). Daha sonra Glasser (1976) egzersiz bağımlılığını daha zararlı bağımlılıklardan uzaklaştırmak için isteyerek oluşturulan davranış türlü olduğunu ve kişinin öz-yeterliliğini geliştirmede ve olumlu ödüllendiricileri olan ‘pozitif bağımlılık’ olarak açıklamıştır (Glasser, 1976, aktaran Griffiths, 1996).

Morgan (1979), Glasser’in pozitif davranış tanımlamasına karşı çıkarak egzersizin en önemlisi spor yaralanmaları olarak bireyin kişisel ve sosyal hayatlarında artarak meydana gelebilecek olumsuzluklara sebep olduğu için egzersiz bağımlılığının ‘negatif bağımlılık’ olduğunu belirtmiştir. Morgan (1979), spor hekimliği alanında çalışan (psikiyatrist, psikolog, takım doktoru, ortopedistler vb.) sağlıkçılar aşırı egzersizin ortopedik yaralanmalara, iş, aile, sosyal çevreden uzaklaşmak gibi nedenlerle bireyi olumsuz yönde etkileme ve çeşitli nedenler ile egzersizden mahrum bırakıldıklarında yoksunluk belirtileri (depresif, kaygılı, aşırı sinirlilik) olduğunu ortaya koymuş ve egzersiz bağımlılığının olumsuz bağımlılık olduğunu destekler nitelikte sonuçlar ortaya koymuştur.

Yates (1983), bir erkek koşucu grubu üzerine yaptığı koşucular ve anoreksiya nervoza hastaları arasında yaptığı çalışmada iki grup arasında ilişki bulmuştur. Bunun üzerine DeCoverly Veale (1987), egzersiz bağımlılığı anoreksiya nervoza hastalığına bağlı olarak birincil ve ikincil egzersiz bağımlılığı olmak üzere 2 tanı kriterleri belirlemiştir. Bamber vd. (2003)’de DeCoverly Veale’nin (1987) tanı kriterlerini düzenleyerek egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri ile ilgili dört yeni genel boyut belirlemiştir.

#### **2.3.1.1. Birincil ve İkincil Egzersiz Bağımlılığı**

İlk egzersiz bağımlılığı tanı kriterlerini geliştiren DeCoverly Veale (1987) ‘dir. Birincil egzersiz bağımlılığı ve ikincil egzersiz bağımlılığı olarak iki kriter belirleyen DeCoverly Veale kişiye birincil bağımlılık kriteri tanımlanması için önce anoreksiya nervoza’nın dışlanması gerektiğini belirtmiştir. Bu durum birincil egzersiz bağımlılığı kriterinde egzersizin amaç olarak kullanıldığını yani kilo vermenin,

egzersiz performansını geliştirmek için kullanıldığını belirtmiştir. İkincil egzersiz bağımlılığı kriterinde ise anoreksiye nevroza'nın amaç olarak kullanıldığını yani egzersizin kilo vermek için kullanılması olarak tanımlamıştır (DeCoverly Veale, 1987).

Bamber vd. (2003), DeCoverly Veale'nin tanı kriterlerini yeniden düzenlemiş ve dört yeni genel boyut (bozulmuş işlevsellik, geri çekilme, yeme bozukluğunun varlığı, ilişkili özellikler) belirlemişlerdir. Araştırmacılar birincil egzersiz bağımlılığı tanısı için DeCoverly Veale'nin belirttiği herhangi bir klinik bozukluktan özellikle yeme bozukluğunun dışlanmasın yetersiz olduğunu bireyin psikolojik durumuyla ilgili bilgilere de ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Bamber vd.'nin yeni boyutlarından bozulmuş işlevsellik ve geri çekilmenin hem birincil hem de ikincil egzersiz bağımlılığını belirlemede etkili olma olasılığının yüksek olduğunu, yeme bozukluğunun ikincil egzersiz bağımlılığı ile karakterize edildiğini belirtmiştir.

### **2.3.2. Egzersiz Bağımlılığının Çok Boyutlu Görünümleri**

Egzersiz bağımlılığı, yalnızca fiziksel düzeyde bir alışkanlık bozukluğu olarak değil; bireyin psikolojik, sosyal ve biyolojik işleyişini etkileyen çok boyutlu bir sorun alanı olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığına sahip bireylerde çeşitli bilişsel, duygusal ve davranışsal belirtiler gözlemlenmektedir. Egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, istenilen etkiyi elde edebilmek adına sürenin, sıklığın ve yoğunluğun sürekli artırılması en yaygın belirtilerdendir. Kişisel ve sosyal gereksinimlerin ikinci plana atılması, egzersize öncelik verilmesi ve bu sürecin takıntılı bir tutuma dönüşmesi, bireyin günlük yaşam dengesini bozabilmektedir. Ayrıca mükemmeliyetçilik, narsistik eğilimler, obsesif-kompulsif davranış örüntüleri, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, huzursuzluk ve cinsel gerilim gibi psiko-sosyal sorunlar da sıklıkla bu tabloya eşlik etmektedir (Adams ve Kirkby, 2002; Bircher vd., 2017; Çakın vd., 2021; Di Lodovico vd., 2018; Kula vd., 2020; Szabo vd., 2015; Walter ve Heinen, 2019; Zmijewski ve Howard, 2003).

Bu belirtilerin ortaya çıkışında, bireylerin fiziksel aktiviteyi bir başa çıkma mekanizması olarak kullanmaya yönelik eğilimlerinin etkili olduğu görölmektedir. Yapılan araştırmalar, egzersiz bağımlılığının genellikle sıradan bir fiziksel aktivite düzeninden zamanla sorunlu bir antrenman biçimine geçişle geliştiğini ortaya koymaktadır. Bu geçiş sürecinde, egzersizin psikolojik gerginliği azaltıcı etkisinin

artan bir ihtiyaç haline gelmesi, bağımlılık davranışını pekiştirmektedir. Egzersiz bağımlılığının oluşumuna ilişkin kuramsal yaklaşımlar, yalnızca bireysel psiko-dinamik süreçleri değil aynı zamanda nöro-biyolojik ve psiko-sosyal etkenleri de içeren çok yönlü bir etiolojik yapıdan söz etmektedir (Freimuth vd., 2011; Kula ve Özkatar-Kaya, 2022; Manea vd., 2018).

### 2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Bileşenleri

Griffiths (1996), bağımlılıkların belirli ortak bileşenlerden oluştuğunu öne sürmüştür. Griffiths (2005), bir davranışın bağımlılık olarak nitelendirilebilmesi için bu bileşenlerin bireyde gözlemlenmesinin gerekli olduğunu belirtmiştir. Söz konusu bileşenler, bağımlılık sürecinin psikolojik ve davranışsal boyutlarını anlamaya katkı sunmaktadır. Bu bileşenler şu şekilde açıklanmaktadır:

*Dikkat Çekme (Salience)*: Bireyin söz konusu davranışı düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının merkezine yerleştirmesiyle birlikte, bu davranışın yaşamındaki en baskın unsur hâline gelmesidir.

*Ruh Hâli Değişimi (Mood Modification)*: Davranışın gerçekleştirilmesi sırasında bireyin duygu durumunda ortaya çıkan değişikliklerdir; bu değişiklikler genellikle kısa süreli rahatlama, kaçış ya da haz duyguları şeklinde görülür.

*Tolerans (Tolerance)*: Başlangıçta yeterli gelen davranışın etkisinin zamanla azalması sonucu, aynı etkiyi elde edebilmek için davranışın sıklığının veya yoğunluğunun artırılmasıdır.

*Yoksunluk (Withdrawal)*: Davranışın sınırlandırılması ya da bırakılması durumunda bireyin yaşadığı huzursuzluk, öfke, depresyon gibi olumsuz duygusal tepkilerdir.

*Çatışma (Conflict)*: Bağımlılık davranışının bireyin sosyal çevresiyle, ailesiyle veya iş hayatıyla olan ilişkilerinde sorunlara yol açmasıdır. Kişi zamanla bu davranış ile diğer yaşam alanları arasında ciddi bir uyumsuzluk yaşamaya başlar.

*Nüksetme (Relapse)*: Davranışın kontrol altına alınmış ya da bırakılmış olmasına rağmen, bireyin kısa süre içinde aynı davranışa yoğun bir şekilde geri dönmesidir.

Griffiths (2005), bu bileşenlerin yalnızca madde bağımlılığında değil davranışsal bağımlılıklarda da gözlemlenebileceğini ifade etmiştir. Bu çerçevede, egzersiz bağımlılığı gibi davranışsal örüntülerin de bağımlılık kavramı içinde değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Griffiths (2005), bağımlılık bileşenleri modeli, egzersiz bağımlılığı olgusunu açıklamada da işlevsel bir çerçevede sunmaktadır. Nitekim egzersiz, bazı bireyler için günlük yaşamın merkezine yerleşerek tüm düşünsel ve duygusal enerjinin odak noktası hâline gelebilmekte; böylece dikkat çekme kriteri karşılanmaktadır. Egzersiz esnasında hissedilen haz, rahatlama ya da stresin azalması gibi deneyimler ise ruh hâli değişikliği bileşenine işaret eder. Zaman içinde aynı rahatlatıcı etkiyi elde edebilmek için egzersizin süresinin ya da şiddetinin artırılması ise tolerans gelişiminin bir göstergesidir. Egzersiz yapılamadığında yaşanan huzursuzluk, sinirlilik veya suçluluk duygusu yoksunluk belirtileri ile örtüşürken; bu davranış nedeniyle aile ilişkilerinde, iş yaşamında veya sosyal çevrede ortaya çıkan olumsuzluklar çatışma boyutunu ortaya koymaktadır. Son olarak, uzun süre egzersize ara veren bireylerin tekrar yoğun biçimde bu davranışa yönelmeleri nüksetme kavramıyla ilişkilendirilmektedir. Bu çerçevede, egzersiz bağımlılığı, Griffiths'in öne sürdüğü bileşenler üzerinden değerlendirildiğinde, davranışsal bağımlılık modelleriyle büyük ölçüde örtüşen yapısal özellikler taşımaktadır.

#### **2.3.4. Egzersiz Bağımlılığı Nedenleri, Tanı ve Kriterleri**

Bağımlılık davranışının temelinde kompulsif bozukluklar olduğu bilinmektedir. “Kompulsif davranışlar”; takıntılı düşüncelerin neden olduğu yoğun sıkıntıyı ve huzursuzluğu azaltmak ya da ortadan kaldırmak için gerçekleştirilen yineleyici davranışsal ve zihinsel eylemler” olarak ifade edilmektedir. Egzersiz bağımlılığı kompulsif bir davranış olarak da kabul edilmektedir (Gulker vd., 2001; Lichtenstein vd., 2017).

Günümüzde egzersiz bağımlılığı; kumar, video oyunu, internet ve akıllı telefon vb. diğer bağımlılık türlerine benzer tipik belirtiler göstermesi nedeniyle bağımlılık davranışı olarak kabul edilmektedir. Egzersiz bağımlılığı, birey üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir ve bu sonuçlar kimi zaman yıkıcı boyutlara

ulaşabildiğine dair görüşler hakimdir (Freimuth vd., 2011; Kula ve Özkatar-Kaya, 2022; Marques vd., 2019; Terry vd., 2004).

Egzersiz bağımlılığının tanınmasında, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin Mental Bozuklukların Tanı ve İstatistik El Kitabı IV'te (DSM-IV-TR) yer alan madde bağımlılığına ilişkin tanı kriterlerinden yola çıkılarak oluşturulan ölçütler temel alınmaktadır. Bu doğrultuda, DeCoverly Veale (1987) tarafından geliştirilen egzersiz bağımlılığı kriterleri, bireylerin son 12 aylık süreçte aşağıda sıralanan yedi belirtiden en az üçünü göstermesi ve bu durumun klinik açıdan belirgin bir sıkıntı veya işlev bozukluğuna yol açması koşuluyla tanı koymaya olanak tanımaktadır (Vardar, 2012). İlgili tanı ölçütleri şunlardır (Tekkurşun-Demir vd., 2018):

1. *Tolerans*: Egzersizden elde edilmek istenen etkiyi sağlamak için egzersiz süresi ya da yoğunluğunun artırılması ya da aynı düzeyde egzersize devam edilmesine rağmen etkilerin azalması.

2. *Yoksunluk (Egzersiz kesilme etkileri)*: Egzersiz yapılmadığında huzursuzluk, anksiyete, yorgunluk gibi semptomların ortaya çıkması ya da bu belirtilerden kaçınmak amacıyla tekrar egzersiz yapılması.

3. *Niyetin Aşılması*: Egzersizin sıklıkla planlanandan daha uzun süreli ya da daha yoğun bir şekilde gerçekleştirilmesi.

4. *Kontrol Kaybı*: Egzersizi kontrol etme, sınırlama veya tamamen bırakma yönündeki çabaların başarısız olması.

5. *Zamanın Aşırı Kullanımı*: Egzersize hazırlık, uygulama ve iyileşme süreçlerinde aşırı derecede zaman harcanması.

6. *Diğer Etkinliklerde Azalma*: Egzersiz uğruna sosyal, mesleki veya eğlenceye yönelik etkinliklerin ihmal edilmesi ya da tamamen bırakılması.

7. *Devamlılık*: Fiziksel ya da psikolojik zararların farkında olunmasına rağmen egzersiz davranışının sürdürülmesi (örneğin; sakatlık durumunda dahi egzersize devam etme).

Bu kriterler doğrultusunda geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, bireylerdeki bağımlılık düzeyini nesnel olarak ölçmeyi ve olası sorunların erken tespitiyle müdahale edilebilmesini amaçlamaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde yalnızca DSM-IV kriterleri değil aynı zamanda konuyla ilgili yapılmış çeşitli bilimsel çalışmalardan da yararlanılmıştır (Berczik vd., 2012; Griffiths, 1996; Szabo ve Griffiths, 2007; Vardar, 2012).

Sonuç olarak, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı destekleyen egzersiz, kontrolsüz ve aşırı uygulandığında bireyde bağımlılık davranışı biçiminde ortaya çıkabilmekte ve bu durum, beklenen yararların aksine zarar doğurabilmektedir. Bu kapsamda geliştirilecek ölçme araçlarının, egzersiz bağımlılığının önlenmesi ve yönetilmesi adına önemli katkılar sunacağı değerlendirilmektedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018; Vardar, 2012).

#### **2.4. Egzersiz Bağımlılığına Dair Ulusal ve Uluslararası Çalışmalara Örnekler**

Araştırma başlıklarından biri olan “Egzersiz Bağımlılığı” konulu literatürde bulunan araştırmalara bakıldığında; Thaxton (1982) tarafından gerçekleştirilen bu deneysel çalışmada, en az bir yıldır haftada beş gün düzenli olarak koşan bireylerde egzersiz bağımlılığı düzeyi nicel ölçümler aracılığıyla incelenmiştir. Katılımcılar (24 erkek, 9 kadın), Solomon dört grup deseni kullanılarak rastgele dört gruba ayrılmıştır. Gruplardan ikisi deney günü koşu yaparken, diğer ikisi koşmamıştır; ayrıca bir koşucu grup ve bir koşmayan grup ön test almıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonucunda, düzenli koşu yapan bireylerde egzersiz rutininde meydana gelen küçük değişikliklerin bile psikolojik ve fizyolojik düzeyde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermiştir.

Zorunlu ve zorunlu olmayan koşuculardan oluşan 324 kişinin koşma motivasyonu ve yeme bozukluklarının incelenmesinin amaçlandığı araştırmada kadın zorunlu koşucuların yeme bozukluğu açısından risk altında olabilecekleri belirtilmişlerdir (Slay vd., 1998).

Zmijewski ve Howard (2003) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, egzersiz bağımlılığı semptomlarının yaygınlığı ile yeme tutumlarındaki atipik ve düzensiz davranışlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 237 lisans öğrencisi katılmıştır. Bulgular, kadınların “kilo kontrolü” ve “sağlık amacıyla egzersiz” alt

ölçeklerinde erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığını, ayrıca yeme tutumları testinde diyet, bulimia ve yeme meşguliyeti alt ölçeklerinde de benzer şekilde daha yüksek skorlar elde ettiğini göstermiştir. Araştırmada, egzersiz bağımlılığı belirtilerinin sayısının problemlili yeme tutumlarıyla anlamlı ve pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca, disforik duygu durumları, bilişsel bozulmalar ve egzersizle ilgili özlem gibi semptomların kadınlarda daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Allegre vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, kişisel faktörler ile fiziksel aktivitenin yapıldığı çevresel bağlamın egzersiz bağımlılığı üzerindeki göreceli etkileri incelenmiştir. Araştırma, 100 km ultra maratonuna katılan 95 koşucu üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, egzersiz bağımlılığı düzeylerini en güçlü şekilde yordayan değişkenlerin bireysel faktörlerden yaş, vücut kitle indeksi ve şehirde yapılandırılmamış (doğal) ortamlarda egzersiz yapma durumu olduğunu ortaya koymuşlardır.

Paris'teki fitness salonlarında gerçekleştirilen çalışmalarında, egzersiz yapan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı yaygınlığı incelenmiştir. Araştırmaya katılan 300 bireyden 125'ine egzersiz bağımlılığı tanısı konulmuştur. Egzersiz bağımlısı bireylerin haftalık ve günlük olarak fitness merkezlerinde daha fazla zaman geçirdikleri, sigara kullanımının daha az olduğu, alkol kullanımının gruplar arasında farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ayrıca, egzersiz bağımlılarının kompulsif satın alma puanlarının daha yüksek olduğu, bulimia semptomlarının daha yaygın görüldüğü ve bilgisayar kullanım sürelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır (Lejoyeux vd., 2008).

Bavlı vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada, düzenli egzersizin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Düzenli olarak spor merkezine devam eden 140 gönüllü katılımcı arasında yürütülen çalışmada, katılımcıların 10'u bağımlı, 95'i semptomatik ve 35'i asemptomatik olarak sınıflandırılmıştır. Bulgular, bağımlı grubun haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve toplam bağımlılık puanları açısından diğer iki gruba göre anlamlı düzeyde daha yüksek değerlere sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca, semptomatik grubun bağımlılık puanlarının da asemptomatik gruptan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu belirlenmiştir.

Lejoyeux vd. (2012) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, bir spor mağazasından alışveriş yapan 500 müşteri arasında egzersiz bağımlılığı olan ve olmayan bireyler karşılaştırılmıştır. Egzersiz bağımlısı bireylerin daha genç olduğu,

kadın oranının daha yüksek olduğu ve alkol kullanım düzeylerinin diğer gruba göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bu bireylerde hipokondri, bulimia ve tikanırcasına yeme davranışlarına daha sık başvurma eğilimi saptanmıştır.

Cinsiyet, spor branşı ve atletik antrenman düzeyinin egzersiz bağımlılığı semptomları üzerindeki etkisi incelendiği 242 sporcu ile yürütülen araştırmada, erkek sporcuların egzersiz bağımlılığı puanlarının kadın sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, takım sporlarıyla ilgilenen sporcuların bireysel sporculara göre daha yüksek bağımlılık puanlarına sahip oldukları, elit koşucuların ise üniversite düzeyindeki sporculardan daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir (Szabo vd., 2013).

Bruno vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor salonuna devam eden bireylerde egzersiz bağımlılığı risk düzeyleri değerlendirilmiş ve bağımlılıkla ilişkili faktörler incelenmiştir. Egzersiz yapan 150 katılımcı arasında yapılan analiz sonucunda, yüksek riskli egzersiz bağımlılığı grubunun, narsisizm ölçeğinden düşük riskli gruba kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir.

Antunes vd. (2016) tarafından yürütülen bu çalışmada ise iki haftalık egzersizden uzak kalma sürecinde egzersiz bağımlılığı ile biyokimyasal belirteçler ve duygusal durumlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya, 10'u kontrol grubunda, 8'i egzersiz bağımlılığı semptomları gösteren olmak üzere toplam 18 erkek koşucu katılmıştır. Bulgular, egzersiz bağımlılığı semptomları gösteren grubun depresyon, kafa karışıklığı, öfke, yorgunluk ve azalmış dinçlik düzeylerinde anlamlı artış yaşadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, egzersiz yoksunluğunun olumsuz duygusal etkiler yarattığını göstermektedir.

Bir spor merkezinden hizmet alan 120 bireyin egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, egzersiz yapılan gün sayısı ve egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca, kişisel egzersiz eğitimi alan bireylerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Basoglu, 2018).

Walter ve Heinen (2019) tarafından yürütülen bu çalışmada, psikososyal etkenlerin egzersiz bağımlılığı semptomları üzerindeki etkisi incelenmiştir. 501 katılımcıyla gerçekleştirilen araştırmada, başarı çabası, katarsis ve hareketten zevk alma gibi alt boyutları önemli ve çok önemli olarak değerlendiren bireylerin, egzersiz bağımlılığı ölçeğinde anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

İlham boyutunda anlamlı bir fark görülmezken, rekabetçi aktiviteye verilen önem açısından anlamlı farklılık saptanmıştır.

Demir ve Türkeli (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 248 öğrencinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeylerinin risk grubunda, zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ise orta düzeyin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki saptanmış; bu iki değişkenin yaş, bölüm ve aylık gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin, kadınlara kıyasla egzersize katılım için bireysel ihtiyaçlarını daha çok ertelediği ve egzersiz yapma konusunda daha sabırsız olduğu bulunmuştur.

Dayanıklılık, estetik, takım sporları ve fitness gibi farklı spor türlerinde egzersiz bağımlılığı (EXD) yaygınlığını ve zayıf olma isteği (DT) ile ilişkisini incelenen 427 katılımcıdan elde edilen bulgulara göre, hiçbir spor türü diğerine göre daha fazla EXD riski taşımamaktadır. Ancak fitness grubunda EXD ile DT arasında anlamlı bir ilişki saptanmış, bu da egzersiz bağımlılığının bireyin elde etmeye çalıştığı ödülle bağlantılı olabileceğini göstermektedir (Maselli vd., 2019).

Kula vd. (2020) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmada, rekreatif aktivitelere katılım yoluyla algılanan sağlık düzeylerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya, 241 gönüllü birey (114 erkek, 127 kadın) katılmıştır. Bulgular, egzersiz bağımlılığı ölçeğinin “Aşırı Odaklanma ve Duygusal Değişim” alt boyutunda, algılanan sağlık düzeyine göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, algılanan sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde aşırı odaklanma ve duygusal değişim yaşadığı belirlenmiştir.

Duyan ve Günel (2021) tarafından yapılan çalışmada, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmaya 170 öğrenci katılmıştır. Bulgular, haftada en az iki gün düzenli olarak spor hizmeti alan bireylerin, genel egzersiz bağımlılığı ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel ve zihinsel faydalar elde ederek kendileriyle daha barışık bir yaşam sürdürdüklerini ortaya koymuşlardır.

Kula ve Özkatar Kaya (2022) çalışmalarında, işitme engelli ve işitme engelli olmayan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile sosyal karşılaştırma arasındaki ilişki incelendiği 172 katılımcı ile yürütülen araştırmada, işitme engeli olmayan bireylerde sosyal karşılaştırma düzeyinin egzersiz bağımlılığı alt boyutları olan aşırı odaklanma/duygu değişimi ve tolerans/tutku ile anlamlı ilişkisi bulunmuştur. İşitme engelli bireylerde bu ilişki genel olarak anlamlı çıkmazken, sadece aşırı odaklanma/duygu değişimi ile sosyal karşılaştırma arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Sonuç olarak, egzersiz bağımlılığının bazı alt boyutlarının sosyal karşılaştırma ile sağlıklı bireylerde anlamlı biçimde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Ferminano vd. (2024) koşucular, bisikletçiler, yüzücüler ve triatletler arasında egzersiz bağımlılığı düzeyleri karşılaştırıldığı toplam 139 sporcunun katıldığı araştırmalarında: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Envanteri kullanmışlardır. Katılımcıları; risk grubunda, semptomatik bağımlı olmayan ve asemptomatik bağımlı olmayan olarak sınıflandırılmıştır. Katılımcıların çoğu semptomatik bağımlı olmayan grupta yer almıştır. Semptomatik bağımlı olmayanların puanları; yüzücülerde, bisikletçilere ve triatletlere göre anlamlı derecede daha düşük; asemptomatik bağımlı olmayanların puanları ise bisikletçilerde koşuculardan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tüzer ve Demirel (2024) yılında üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında; düzenli fitness yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini cinsiyet, yaş, deneyim süresi gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Kadınların "tolerans ve tutku" düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Egzersiz deneyimi az olan bireylerde bağımlılık belirtileri daha belirgindir. Yaş ve milli sporculuk ise anlamlı fark göstermemiştir. Sonuçlar, dengeli bir spor yaklaşımının egzersiz bağımlılığı riskini azaltabileceğini göstermiştir.

Erdoğan vd. (2024) sağlık/fitness merkezlerine giden 580 birey üzerinde yaptıkları araştırmalarında, egzersiz bağımlılığı (EBÖ) ile fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği (FGMÖ) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir. Kadınların FGMÖ puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dış görünüşüne önem veren, kilo kaygısı yaşayan, düzenli egzersiz yapan ve beslenmesine dikkat eden bireylerin EBÖ ve FGMÖ puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Aygün ve Karayol (2024) fitness merkezlerinde spor yapan 301 bireyin egzersiz bağımlılığı ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Egzersiz bağımlılığı ile ilişki durumu, görünüm memnuniyeti, egzersiz süresi ve yaş arasında anlamlı fark elde edememişlerdir. Ancak cinsiyet, eğitim ve spor geçmişi açısından kısmi farklılıklar görmüşlerdir. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile fiziksel görünüm memnuniyeti ve meslek değişkenleri arasında anlamlı farklılık saptamışlardır. Ayrıca, egzersiz bağımlılığının bazı alt boyutları ile psikolojik semptomları arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki bulmuşlardır.

Yıldırım ve Gören (2024) tarafından gerçekleştirilen literatürde bulunan bir diğer araştırmada; fitness yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile fiziksel benlik algısı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Kadınların tolerans düzeyi daha yüksek çıkarken, fiziksel kondisyon, sportif yeterlik, fiziksel çekicilik ve kuvvet algısı gibi benlik alt boyutları egzersiz bağımlılığı ile ilişkili bulunmuştur. Elde ettiikleri bulgular neticesinde, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin beden algısını etkileyebileceğini göstermişlerdir.

Baltes-Flueckiger vd. (2024) depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) semptomlarının egzersiz bağımlılığı (EB) ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Haftada 10 saatten fazla egzersiz yapan 173 katılımcı üzerinde yapılan çalışmada, depresyon ve DEHB semptomları EB ile anlamlı düzeyde pozitif ilişki göstermiştir. Regresyon analizleri sonucunda depresyonun, DEHB'ye kıyasla EB için daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bulgular, ruhsal bozuklukların EB üzerindeki etkisini ortaya koymakta ve depresyonun bu bağımlılıkla daha güçlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çiçek ve Ersöz (2024) fitness salonlarında egzersiz yapan bireylerin ortoreksiya nervoza ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya konmasını amaçlayan çalışmalarında; 436 birey arasında egzersiz bağımlılığı açısından cinsiyet ve medeni durum değişkenleri anlamlı farklılıklar gösterirken egzersiz bağımlılığı ve ortoreksiya nervoza puanları arasında negatif ve düşük düzeyde ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Polat ve Şimşek (2024) Eskişehir ilinde bulunan spor salonların egzersiz yapan 242 katılımcının egzersiz bağımlılıkları inceleyerek egzersiz türüne, egzersiz yaşına ve yüklenme dinamiğine göre farklılıklarını tespit etmeyi amaçladıkları

araştırmalarında egzersiz bağımlılığı ile egzersiz türü, egzersiz yaşı, egzersiz sıklığı ve egzersizin süresi arasında pozitif bir ilişki olduğu açıklanmışlardır.

Hazar vd. (2024) tarafından Osmaniye ilinde farklı branşlardaki 235 sporcunun egzersiz bağımlılığı ve narsisizm düzeyleri incelenmiştir. Egzersiz bağımlılığı leğinin “tolerans gelişimi” ve “tutku” alt boyutlarında anlamlı farklar bulunmuş; egzersiz süresi arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de yükseldiği belirlenmiştir. Ayrıca, narsisizm ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Aktağ vd. (2025) Bolu ilinde en az bir yıldır fiziksel aktiviteye katılan 340 birey ile gerçekleştirilen araştırmalarında, kaslı olma dürtüsü ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Sonuçlara göre, kaslı olma isteği ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

## **2.5. Egzersiz Bağımlılığı ve Kişilik zellikleri**

Egzersiz bağımlılığı, sadece fizyolojik ve davranışsal yönleriyle değil aynı zamanda bireyin kişilik özellikleriyle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığına eğilimli bireylerde belirli psikolojik ve karakteristik özelliklerin daha baskın Şekilde gözlemlendiği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Araştırmalar, egzersiz bağımlılığı gösteren bireylerde özellikle takıntılı düşünce yapısı, duygusal dengesizlik, aşırı öz disiplin, başa çıkma stratejilerinde yetersizlik, narsisistik eğilimler ve öz-kontrol drtsnde artış gibi kişilik örüntülerine sıklıkla rastlandığını göstermektedir. Bu bireylerde egzersiz, yalnızca fiziksel sağlığı korumak amacıyla değil aynı zamanda kaygıyı bastırmak, duygusal tatmin sağlamak ya da öz-yeterlik algısını sürdürmek gibi psikolojik ihtiyaçları karşılamak için de kullanılmaktadır. Bu zellikler, bireyin egzersiz davranışını daha da katılaştırmakta ve bağımlılık davranışının yerleşik hle gelmesine neden olmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Berczik vd., 2012; Bircher vd., 2017; akın vd., 2021; Egorov ve Szabo, 2013; Szabo vd., 2015; Kula vd., 2020; Kula ve zkatar-Kaya, 2022; Walter ve Heinen, 2019; Zmijewski ve Howard, 2003).

Egzersiz bağımlılığı, bazı kişilik özellikleriyle özellikle de mükemmeliyetçilik eğilimiyle yakın ilişki içerisinde olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu bağlamda, bağımlılığın temel bileşenleri arasında yer alan

tolerans, yoksunluk ve niyet etkisi gibi faktörler, bireyde yüksek standartlar belirleme, kendine yönelik yoğun özeleştirme ve bu süreçle bağlantılı kaygı düzeyinin artmasıyla birlikte değerlendirilmektedir (Biggs vd., 2024; Chen vd., 2025; Çakın vd., 2021; González-Hernández vd., 2021; González-Hernández vd., 2023; Hazar vd., 2024; Venuti vd., 2024).

Bazı kişilik özellikleriyle ilişkilendirilen egzersiz bağımlılığının, en göze çarpan kişilik özelliklerinden biri de “mükemmeliyetçilik”tir. Yukarıda belirtilen egzersiz bağımlılığın alt boyutları arasında yer alan tolerans, yoksunluk ve niyet etkileri göz önüne alınarak bireysel olarak çok yüksek standartlar ve aşırı özeleştirmenin beraberinde getirdiği kaygılı davranışlar da kendini gösterebilir. Mükemmeliyetçilik davranışı gösteren bireylerde de kişisel standartlar ve özeleştirme boyutlarının oldukça yüksek olduğu bilinmektedir. Alan yazında her iki durum ve değişkeni (mükemmeliyetçilik ve egzersiz bağımlılığını) karşılaştıran ek olarak ilişkilendiren bir araştırmada Taranis ve Meyer tarafından (2010) yılında yapılmıştır.

Taranis ve Meyer (2010) çalışmalarında mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar ve öz eleştiri boyutlarının zorlayıcı egzersizle olan ilişkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Düzenli olarak egzersiz yapan 97 genç kadın, mükemmeliyetçiliğin yüksek kişisel standartlar, öz eleştiri ve zorlayıcı egzersiz ölçümlerini tamamlayarak hiyerarşik çoklu regresyon analizleri sonucunda; yüksek kişisel standartlar ile zorlayıcı egzersiz arasındaki ilişkinin büyük ölçüde öz eleştiri tarafından açıklandığını göstermişlerdir. Zorlayıcı egzersiz yapan bireylerin, öz eleştirel eğilimleri ele alan terapötik müdahalelere ihtiyaç duyabileceği sonuca ulaşmışlardır.

Mükemmeliyetçi bireylerde kişisel başarıya dair beklentilerin aşırı yüksek olması ve bu hedeflere ulaşamama durumunda yoğun özeleştirmenin devreye girmesi, bağımlılık davranışlarını tetikleyici bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Nitekim Hall vd. (2009) gerçekleştirdiği çalışmada, çok boyutlu mükemmeliyetçilik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide koşulsuz kendini kabul ve değişken benlik saygısının aracı rolü incelenmiş ve elde edilen bulgular, mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığının önemli bir öncülü olabileceğini ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, aşağıda egzersiz bağımlılığıyla ilişkisi bağlamında mükemmeliyetçilik kavramı ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

## 2.6. Mükemmeliyetçiliğin Tanımı ve Kavramsal Çerçevesi

Mükemmeliyetçilik, bireyin yüksek standartlara ulaşma çabasıyla karakterize edilen, başarı ile yakından ilişkili bir kişilik özelliğidir. Literatürde bu kavrama dair kesin bir tanım yapmak güç olsa da en dikkat çekici özelliği bireylerin kendilerine aşırı yüksek performans hedefleri belirlemesidir. Bu yüksek standartlar çoğu zaman gerçekçi olmayan beklentiler içerdiğinden, mükemmeliyetçilik özelliği gösteren bireyler, bu hedeflere ulaşmada zorluk yaşayabilirler (Frost vd., 1990; Frost vd., 1993).

Burns (1980), mükemmeliyetçiliği bireyin yüksek standartlı hedefler belirleyerek kendisini bu hedeflere ulaşmak için yoğun şekilde zorlaması ve kişisel değerini bu hedeflere ulaşma derecesiyle ölçmesi olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre mükemmeliyetçi bireyler, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşayabilmekte ve başarıya ulaşamadıkları durumlarda ciddi tatminsizlik ve mutsuzluk hissedebilmektedirler (Pacht, 1984).

Frost vd. (1990) göre mükemmeliyetçilik, yüksek performans standartları belirleyerek hata yapma olasılığını en aza indirmeye çalışan bireylerin, bu hedeflere ulaşmada yeterince başarılı olmadıklarını düşündüklerinde kendilerini aşırı eleştirel biçimde değerlendirmeleri ile karakterizedir.

Mükemmeliyetçilik, bireyin yaşamında en az bir alanda görülebilen, çok yönlü etkileri olan ve bireyin bu alanda kusursuzluk göstermesi gerektiğine dair güçlü inançları yansıtan bir kişilik özelliğidir (Ercan ve Kabakçı, 2020; Stoeber ve Stoeber, 2009).

Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği iki boyutta ele almıştır: Normal ve nevrotik mükemmeliyetçilik. Normal mükemmeliyetçiler yüksek standartlar belirlemekte, ancak bu standartlara ulaşma sürecinde esneklik gösterebilmekte ve elde ettikleri sonuçlardan memnuniyet duyabilmektedirler. Buna karşılık, nevrotik mükemmeliyetçiler hata yapma payını neredeyse yok sayarak, sonuçtan tatmin olamayan bireylerdir (Frost vd., 1993; Hamachek, 1978; Pacht, 1984). Hamachek'e göre bu ayrımın belirleyici unsur, nevrotik mükemmeliyetçilerin belirledikleri standartlara ulaşamayacaklarına dair taşıdıkları inançlardır. Bu bireylerin, başarıya ulaşıyorlar bile tatmin olamayacakları öne sürülmüştür. Ayrıca, normal

mükemmeliyetçilerin, karşılaştıkları zorluklara karşı daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirme olasılıkları daha yüksektir (Gnilka vd., 2012; Hamachek, 1978).

Mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğu ve farklı araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlandığı ifade edilmektedir (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991; Stoeber ve Otto, 2006). Bu bağlamda, Flett ve Hewitt (2005), mükemmeliyetçiliği yüksek standartlara ulaşmak amacıyla gösterilen kusursuzluk çabası olarak tanımlamaktadır. Mükemmeliyetçilik, toplumsal yaşamın hemen her alanında gözlenebilen, bireyin yaşamı boyunca tam ve eksiksiz olma arzusunu yansıtan bir olgudur. Bu kişilik eğiliminin sosyal koşullardan önemli ölçüde etkilendiği belirtilmektedir (Flett ve Hewitt, 2005; Stoeber vd., 2020; Ercan ve Kavakçı, 2020).

Mükemmeliyetçi bireyler, değer verdikleri alanlarda yüksek başarıya ulaşma hedefiyle hareket etmekte, davranışlarını değerlendirirken kendilerine karşı oldukça eleştirel bir tutum sergilemekte ve hata yapmaktan aşırı derecede kaygı duymaktadırlar. Bu durum, kişinin hem özel yaşamını hem de iş, okul ve sosyal ilişkilerini doğrudan etkileyen davranışsal bir eğilim haline gelmektedir. Mükemmeliyetçilik, aynı zamanda çeşitli uyumsuzluk biçimleriyle de ilişkilendirilmekte olup, bireyin hem kendisine hem de çevresine karşı yüksek beklentiler içinde olması ve hedeflerine ulaşma konusunda yoğun endişe taşımasıyla da karakterize edilir (Flett ve Hewitt, 2005; Madigan, 2016; Madigan, 2023; Stoeber ve Otto, 2006; Stoeber, 2012).

Cox vd. (2002) göre mükemmeliyetçilik, bireyin kendisini sürekli olarak eleştirel öz değerlendirmeye tabi tutarak, olağanüstü bir amaca ulaşmak için yüksek performans standartlarına ulaşmayı hedeflemesiyle tanımlanabilir. Bu çok boyutlu kişilik eğilimi, bireyin istikrarlı biçimde başarıya odaklanmasına neden olurken, beraberinde psikolojik baskı ve stres faktörlerini de artırmaktadır (Cox vd., 2002; Cowden vd., 2019; Flett ve Hewitt, 2005).

Stoeber ve Otto (2006) ise mükemmeliyetçiliğin iki temel boyutu olduğunu belirtmiştir: mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar. Mükemmeliyetçi çabalar, bireyin yüksek hedeflere ulaşmak için sarf ettiği yapıcı nitelikteki gayretleri

ifade ederken; mükemmeliyetçi kaygılar, başarısız olma korkusu ve yeterince iyi olamama düşüncesiyle ilişkili olumsuz bilişsel eğilimleri kapsamaktadır.

### **2.6.1. Mükemmeliyetçiliğin Boyutları ve Kavramsal Gelişimi**

Mükemmeliyetçilik üzerine yapılan araştırmaların ilerlemesiyle birlikte, bu kavramın çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu görüşü araştırmacılar arasında genel kabul görmüştür. Bu bağlamda, mükemmeliyetçilik yalnızca yüksek standartlar belirleme davranışı olarak değil aynı zamanda bireyin bu standartlara yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini de kapsayan karmaşık bir kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır (Frost vd., 1990; Hewitt ve Flett, 1991).

#### **2.6.1.1 Mükemmeliyetçiliğin Çok Boyutlu Yapısı**

Frost vd. (1990), mükemmeliyetçiliği iki temel boyut altında incelemiştir: mükemmeliyetçi çabalar ve mükemmeliyetçi kaygılar. Bu ayrım, kavramın anlaşılması açısından kritik öneme sahiptir (Dunn vd., 2006).

Mükemmeliyetçi Çabalar, bireyin aşırı yüksek kişisel standartlar belirleyerek bu hedeflere ulaşmak için sürekli bir motivasyon içinde olmasını ifade eder. Bu boyut, bireyin başarı yönelimini ve içsel güdülenmesini temsil eden daha uyumlu bir yön olarak kabul edilir (Kula, 2023; Stoeber ve Otto, 2006).

Mükemmeliyetçi Kaygılar ise, bireyin yüksek standartlara ulaşamama ihtimali karşısında yaşadığı yoğun endişe, başkalarının değerlendirmelerine duyulan hassasiyet ve performans ile beklentiler arasındaki uyumsuzluk algısını içerir. Bu boyut, başarısızlık korkusu ve hata yapmaya dair olumsuz bilişsel şemalarla ilişkilendirilir (Stoeber vd., 2020; Watson vd., 2021)

Stoeber ve Otto (2006), bu iki boyutun ters yönlü etkilere sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Mükemmeliyetçi çabalar olumlu özellikler (güdülenme, öz disiplin) ile ilişkiliyken; mükemmeliyetçi kaygılar olumsuz özellikler (anksiyete, düşük özsaygı) ile ilişkilidir.

Stoeber ve Otto'nun (2006) modelinde, mükemmeliyetçi çabalar; bireyin kendi belirlediği yüksek standartlara ulaşmak için gösterdiği gayreti temsil ederken, mükemmeliyetçi kaygılar ise başarısızlık olasılığına karşı duyulan endişe ve olumsuz

değerlendirme korkularını içerir (Watson vd., 2021). Gotwals ve Spencer-Cavaliere (2014), bireylerin genellikle tek bir alanda mükemmeliyetçi eğilimler sergilediğini ve bunun daha çok başarı ile ilişkilendirildiğini ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilik, bireyin içsel beklentileri kadar, çevresel (toplumsal, ailesel) beklentilerden de etkilenmektedir. Aile ve toplumun yüksek beklentileri, bireyde tanınma ve kabul görme ihtiyacını tetikleyerek mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişmesine zemin hazırlayabilir (Campbell ve Paula, 2002).

Bu durum zamanla bireyde kendine güvensizlik, sürekli yetersizlik hissi ve başarısızlık korkusu gibi psikolojik baskıların ortaya çıkmasına neden olabilir. Sosyal ilişkilerde zorluk, yaşam kalitesinde düşüş gibi sonuçlar da görülebilir. Ancak, bu kişilik özelliği her zaman olumsuz sonuçlar doğurmaz. Gerçekçi hedeflerle desteklendiğinde, mükemmeliyetçilik bireyin kendini geliştirmesine, üretkenliğinin artmasına ve hedeflerine ulaşmasına katkı sağlayacağını savunan görüşler hakimdir (Stoeber, 2012).

#### **2.6.1.2. Hewitt ve Flett'in Üç Boyutlu Modeli**

Hewitt ve Flett (1991), mükemmeliyetçiliğin üç temel boyutta incelenebileceğini öne sürmüştür:

***Kendine Odaklı Mükemmeliyetçilik:*** Bireyin kendisi için aşırı yüksek standartlar belirlemesi ve bu standartlara ulaşma derecesine göre kendini değerlendirmesi.

***Öteki Odaklı Mükemmeliyetçilik:*** Bireyin başkaları için yüksek standartlar belirlemesi ve çevresindekilerin bu beklentileri karşılama beklemesidir.

***Sosyal Olarak Öngörülen Mükemmeliyetçilik:*** Bireyin çevresinin ondan mükemmel bir performans beklediğine inanması ve bu beklentilerin baskısını hissetmesidir.

Bu üç boyut, mükemmeliyetçiliğin hem bireysel hem de sosyal yönlerini kapsayan bir yapı sunduğu için literatürde yaygın biçimde kullanılmaktadır.

### **2.6.2. Mükemmeliyetçiliğin Gelişim Süreci ve Etkileyen Faktörler**

Mükemmeliyetçilik; kişinin kendi içsel standartlarının yanı sıra toplumun, ailenin ve çevresel yapıların yüksek beklentilerinden etkilenerek gelişebilir (Campbell ve Paula, 2002). Bu durum bireyde sosyal onay ihtiyacını artırırken, gerçekçi olmayan beklentiler, başarısızlık korkusu ve sürekli yetersizlik hissine neden olabilmektedir. Bu bağlamda mükemmeliyetçilik, bireyin sosyal ilişkileri, iş yaşamı ve genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceği gibi, doğru yönetildiğinde hedef belirleme, disiplinli çalışma ve sürekli gelişim açısından olumlu katkılar da sunabilir (Stoeber, 2012).

### **2.6.3. Sporda Mükemmeliyetçilik ve Performansa Etkisi**

Mükemmeliyetçilik, sporda sıklıkla gözlemlenen ve sporcuların performanslarını etkileyen önemli bir kişilik özelliğidir. Aşırı yüksek standartlar belirleme, kendine yönelik eleştirel tutum ve sürekli gelişim arzusu, performansın iyileştirilmesinde motivasyon kaynağı olabilir (Anshel ve Eom, 2003; Dunn vd., 2006). Ancak bu durum, bireyin aşırı eleştirel olması ve hata yapma korkusunun yüksek olması hâlinde kaygı düzeyini artırarak performansı olumsuz etkileyebilir (Hill vd., 2015).

Mükemmeliyetçilik toplum içinde yaygın bir kişilik özelliği olmakla birlikte (Stoeber ve Otto, 2006), yaşamın her alanında karşılaşılabilmektedir (Stoeber ve Stoeber, 2009). Sporda bu alanlardan biridir. Sporda elde edilecek başarının ancak bireyin sınırlarını aşarak tam ve mükemmel bir performans sağladığı zaman elde edilebileceği düşünülmektedir (Burns, 1980).

Mükemmeliyetçiler aşırı yüksek standartlar belirleyerek kendini bu standartlara göre değerlendirir ve mükemmellik için çaba ve aşırı hırs gösterebilmektedir (Kula, 2023). Mükemmeliyetçilik, spor alanında gözlemlendiğinde sporcuda motivasyon sağlar ve bu performansta artışa neden olabilmektedir. (Stoeber, 2011).

### **2.6.3.1. Sporda Mükemmeliyetçi Tutumların Yaygınlığı**

Literatürde yer alan çalışmalar, sporda mükemmeliyetçiliğin özellikle rekabetçi sporlarla uğraşan bireyler arasında yaygın olduğunu göstermektedir (Dunn vd., 2006).

Flett ve Hewitt (2005), sporda yüksek standartlar belirleme eğiliminin, sporcunun kendisine yönelik değerlendirmelerinde ve performansa yüklediği anlamda belirleyici olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, sporcu için mükemmelliğe ulaşma çabası, motivasyon kaynağı olmanın ötesine geçerek ruhsal baskı unsuruna dönüşebilmektedir (Szymanski, 2011).

### **2.7. Alan Yazında Mükemmeliyetçilik ve Spora İlişkin Bulgular**

Yapılan araştırmalarda, mükemmeliyetçi kişilik özelliklerinin farklı düzeylerde sportif performansı etkilediği tespit edilmiştir. Hall vd. (1998), mükemmeliyetçilik ile spor öncesi kaygı ve başarı hedefleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Koivula vd. (2002) ise, İsveçli elit sporcularla yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin özsaygıyla ilişkili karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirtmiştir.

Bu araştırma ele alınan başlıklardan biri olan “Mükemmeliyetçilik” ve “Spor” ilişkisine yönelik alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde; Mükemmeliyetçilik, başarı hedefleri ve çok boyutlu durum kaygısının zamansal örüntüleri arasındaki bağlantıları incelemek için 119 lisede öğrenim gören koşucu arasında yapılan araştırmada mükemmeliyetçiliğin bilişsel kaygının tutarlı ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Hall vd., 1998).

Elit sporculardaki farklı öz saygı stratejilerinin farklı mükemmeliyetçilik boyutlarının örüntüleri ile sporda rekabet kaygısı ve öz güven arasındaki ilişkinin İsveçli toplam 178 sporcunun katılımı ile yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin boyutlara göre farklılıklar gösterdiğini, kendine saygı ve sevgiye dayalı yüksek benlik saygısına sahip bireylerin olumlu mükemmeliyetçilik puanlarına sahipken, daha yüksek bilişsel kaygı düzeyleri ve daha düşük özgüven düzeyleri olumsuz mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirildiği belirtilmiştir (Koivula vd., 2002).

Gould vd. (2002) tarafından Olimpiyat şampiyonlarının psikolojik özelliklerini ve gelişimlerini incelemek üzere 32 Olimpiyat sporcusu arasında yapılan araştırmada sporcuların genel dağılım puanına göre orta derecede mükemmeliyetçi oldukları belirlenmiştir.

Mükemmeliyetçilik düzeylerinin değişip değişmediğini belirlemek için 241 üniversiteli öğrencinin katıldığı araştırmada kadın ve erkek katılımcılar arasındaki mükemmeliyetçilik düzeylerinde farklılıklar belirlenmiş ve erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre spor alanında daha fazla mükemmeliyetçi eğilimlere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Dunn vd. 2005).

Dunn vd. (2006), tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise Sporcularda mükemmeliyetçilik yönelimleri ile sporda öfke yaşama eğilimleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş 138 erkek futbolcu arasında yapılan araştırmada sporcuların mükemmeliyetçilik boyutlarındaki seviye artışı, sporda öfke yaşama eğilimlerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin çeşitli yönlerinin performans artışlarındaki etkisini araştıran 122 sporcu ile yapılan çalışmada mükemmeliyetçiliğin performansını arttırdığını ve tekrarlar ile performansta artışa sebep olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Stoll vd., 2008).

Curran vd., (2014), öz-yönelimli ve sosyal olarak belirlenmiş mükemmeliyetçiliğin, genç sporcularda uyumlu ve takıntılı tutkuyla ilişkileri temelinde ayırt edilip edilmeyeceğini incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışmalarında, 249 sporcunun katılımı ile oluşturulan bir araştırmada benmerkezci mükemmeliyetçiliğin uyumlu ve takıntılı tutkuyu yüksek puanla yordadığını, sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin sadece takıntılı tutkuyu öngördüğünün sonucuna ulaşılmıştır.

Mükemmeliyetçiliğin takım performansını öngörüp görmediğinin incelendiği ve 36 takım 231 kürekçi ile yapılan araştırmada takım üyelerinin belirlediği mükemmeliyetçi standartlar takımın performansında artışa sebep olabileceği sonucunda ulaşılmışlardır (Hill vd., 2014).

Cowden vd. (2019) tarafından mükemmeliyetçilik boyutları, zihinsel dayanıklılık ve motivasyonel yönelimler arasındaki ilişkileri incelemek için 318

tenisçi üzerine yapılan araştırmada mükemmeliyetçilik boyutlarının motivasyonel yönelimler ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkide zihinsel dayanıklılığın aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir.

## **2.8. Mükemmeliyetçilik, Egzersiz Bağımlılığı ve Diğer Psikolojik Değişkenlerle İlişkisi**

Stoeber vd. (2009), mükemmeliyetçi çaba ve kaygı boyutlarının performans üzerindeki etkilerini ayırt edebilmek adına ayrı değerlendirilmesinin önemini vurgulamışlardır. Hall vd. (2009) ise, mükemmeliyetçilik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkide benlik saygısı ve kendini kabullenme gibi değişkenlerin aracı rol oynadığını belirtmiş ve bu ilişkinin motivasyonun etkisi ile meydana gelebileceğini de belirtmiştir. Dunn vd. (2021) mükemmeliyetçiliğin iki boyutu olan mükemmeliyetçi çaba ve mükemmeliyetçi kaygı ile azmin iki boyutu olan ilgi tutarlılığı ve çaba azmi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversiteler arası 251 sporcuyla yapılan analizlerde, mükemmeliyetçi çabanın her iki azim boyutuyla pozitif, mükemmeliyetçi kaygıların ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Sonuçlar, sporda azim ve mükemmeliyetçiliğin farklı yönlerinin ayrı değerlendirilmesinin önemini vurgulamaktadır.

Chen vd. (2025), mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin üst düzey motivasyon seviyeleri ve psikolojik ihtiyaçlardan duydukları memnuniyet, egzersiz bağımlılığı olabilme riskini arttırdığını belirtmiştir. Costa vd. (2016), psikolojik ihtiyaçların engellenmesi durumunda egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin açıklanabileceğini yani engel karşısında bireyin olumsuzluklara karşı savunmasız hale gelebileceğini bildirmiştir. Ancak, sadece ihtiyaçların engellenmesinin egzersiz bağımlılığı ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği görülüyor. Bu sonuçları açıklarken, uyumsuz mükemmeliyetçiliğin egzersiz yapanları psikolojik ihtiyaçların engellenmesi yoluyla bir dizi olumsuz sonuca karşı savunmasız hale getirebileceğini düşünebilir.

## 2.9. Mükemmeliyetçilik Paradoksu ve Kritik Yaklaşımlar

Flett ve Hewitt (2005), mükemmeliyetçiliğin özellikle spor bağlamında hem başarıya giden yolda bir araç hem de başarısızlık kaygısını besleyen bir risk faktörü olduğunu ifade etmişlerdir. Bu ikilem, literatürde “mükemmeliyetçilik paradoksu” olarak adlandırılmaktadır (Ceylan vd., 2022). Cowden vd. (2019) ve González-Hernández vd. (2019), mükemmeliyetçi bireylerin motivasyon düzeylerinin yanı sıra stresle baş etme biçimlerini de incelemiş ve bu kişilik özelliğinin aşırıya kaçması durumunda sporcuları psikolojik olarak kırılgan hale getirdiğini ortaya koymuşlardır.

Núñez vd., (2024) mükemmeliyetçilik spor performansını hem olumlu hem olumsuz etkileyebileceğini ileri sürmüşlerdir. Mükemmeliyetçi çabaların performansı artırırken, mükemmeliyetçi kaygıların olumsuz etki yapacağını savunmuşlardır. Farkındalık (Mindfulness) temelli yaklaşımlar ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi müdahalelerle, bu etkileri dengeleyebileceğini belirtmişlerdir. Araştırmaların, mükemmeliyetçiliğin bu iki yönlü yapısının sporcuların başarısında belirleyici bir rol oynadığı görüşünü ileri sürmüşlerdir.

Bu doğrultuda, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik eğilimleri arasındaki ilişkiyi çok boyutlu bir yaklaşımla incelenmesi amaçlanmıştır. Kuramsal çerçevede ele alınan kavramların etkileşimsel dinamiklerini anlamak ve demografik/sportif değişkenler temelinde farklılaşma durumlarını ortaya koymak için bilimsel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Aşağıda ayrıntılarıyla sunulan gereç ve yöntem bölümü, bu amaca ulaşmak için izlenen araştırma desenini, veri toplama araçlarını ve analiz süreçlerini kapsamaktadır.

### **3.GEREÇ ve YÖNTEM**

Araştırmanın gereç ve yöntem kısmında çalışmada kullanılan model, araştırma grubu, veri toplama araçları ve veri analizleri sürecinde kullanılan yöntemler konularında bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Belirtilen bu ilişkiyi ortaya koymak amacıyla çalışmada genel tarama modellerinden “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Çalışmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Nakip ve Yaraş, 2017).

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Bu çalışmada çalışma grubu olarak Balıkesir İlinde Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden meydana gelmektedir. Bu grup 156 kadın, 225 erkek toplamda 381 öğrenci katılım sağlamıştır. Öğrencilerin 147'si Antrenörlük, 128'i Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve 106'sı Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Çalışma grubunun 99'u 1. Sınıf, 61'i 2. Sınıf, 133'ü 3. Sınıf, 88'i 4. Sınıfta okumaktadır. Katılımcıların 164'ü Bireysel, 217'si Takım sporu yapmaktadır. Araştırma grubunun 29'u 1-3 yıl, 79'u 4-6 yıl, 100'ü 7-9 yıl, 113'ü 10-12 yıl, 52'si 13-15 yıl ve 8'i 15 yıldan fazla spor yaptığını bildirmiştir. Katılımcıların günlük yaptığı egzersiz süresi 291'u 1-2 saat, 77'si 3-4 saat, 13'ü 5-6 saat, haftalık antrenman sürelerine bakıldığında ise 5'i 1 gün, 41'i 2 gün, 98'i 3 gün, 83'ü 4 gün, 94' ü 5 gün, 45'i 6 gün ve 15'i 7 gün antrenman yaptığını bildirmiştir.

**Tablo 3.1.** Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler.

		Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	156	40,9
	Erkek	225	59,1
<b>Bölüm</b>	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	128	33,6
	Antrenörlük	147	38,6
	Spor Yöneticiliği	106	27,8
<b>Sınıf</b>	1.Sınıf	99	26,0
	2.Sınıf	61	16,0
	3.Sınıf	133	34,9
	4.Sınıf	88	23,1
<b>Spor Branşı</b>	Bireysel	164	43,0
	Takım	217	57,0
<b>Spor Yılı</b>	1-3 yıl	29	7,6
	4-6 yıl	79	20,7
	7-9 yıl	100	26,2
	10-12 yıl	113	29,7
	13-15 yıl	52	13,6
	15 yıldan fazla	8	2,2
<b>Günlük Egzersiz Süresi</b>	1-2 saat	291	76,4
	3-4 saat	77	20,2
	5-6 saat	13	3,4
<b>Haftalık Egzersiz Sayısı</b>	1 gün	5	1,3
	2 gün	41	10,8
	3 gün	98	25,7
	4 gün	83	21,8
	5 gün	94	24,7
	6 gün	45	11,7
	7 gün	15	4,0

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada üç veri toplama aracı birlikte kullanılmıştır. Bunlar “Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Türk Sporcuları için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 (SÇMÖ-2)’dir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcının cinsiyet, yaş gibi kişisel bilgilerinin yanında okuduğu bölüm, sınıf, spor branşı, spor yılı, günlük egzersiz ve haftada kaç gün egzersiz yaptığı gibi sorular araştırmacılar tarafından katılımcılara sorulmuştur.

### 3.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (E.B.Ö.) Tekkurşun-Demir vd. (2018) yılında geliştirilmiştir. Ölçek Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (AODD), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma (BSİEÇ) ve Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGT) üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk faktörü, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi; 7 maddeden, ikinci faktörü, Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma; 6 maddeden ve üçüncü son faktörü ise Tolerans Gelişimi ve Tutku; 4 maddeden toplamda 17 maddeden meydana gelmektedir. Katılımcıların ifadeleri 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Bu ölçek;

1= Kesinlikle Katılmıyorum

2= Katılmıyorum

3= Kararsızım

4= Katılıyorum

5= Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlandırılmaktadır.

Ölçek geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,88 tespit etmişlerdir, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu için 0.83, Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertenilmesi ve Çatışma alt boyutu için 0.79, Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutu için 0.77 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için yapılan toplam Cronbach Alpha değeri ise 0,891 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ‘nin puan aralıkları “1-17 normal, 18-34 az riskli, 35-51 riskli, 52-69 bağımlı ve 70-85 yüksek düzeyde bağımlı “gruplar olarak belirlenmiştir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

### 3.3.3 Türk Sporcuları için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2

Gotwals ve Dunn tarafından (2009) geliştirilen “Türk Sporcular için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2 (SÇMÖ-2)” 2020 yılında Ercan ve Kabakçı (2020) Türkçeye uyarlamıştır. Bu ölçek Kişisel Standartlar (KS), Hatalarla İlgili Endişe (HİE), Algılanan Ebeveyn Baskısı (AEB), Algılanan Koç Baskısı (AKB), Eylemlerle İlgili Şüpheler (EİŞ) ve Organizasyon (Org.) olmak üzere altı faktörden

oluşmaktadır. Ölçeğin ilk faktörü 'Kişisel Standartlar' 7 madde, ikinci faktör 'Hatalarla İlgili Endişe' 8 madde, üçüncü faktör 'Algılanan Ebeveyn Baskısı' 9 madde, dördüncü faktör 'Algılanan Koç Baskısı' 6 madde, beşinci faktör 'Eylemlerle İlgili Şüpheler' 6 madde ve altıncı son faktör 'Organizasyon' 6 maddeden toplamda ise 42 maddeden meydana gelmekte ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Bu ölçek:

1= Kesinlikle Katılmıyorum

2= Katılmıyorum

3= Kararsızım

4= Katılıyorum

5= Kesinlikle Katılıyorum şeklinde puanlanmaktadır.

Ercan ve Kabakçı (2020) tarafından yapılan analizlerde ölçek toplamı iç tutarlılık katsayısının 0.88 alt boyutlarda ise Kişisel Standartlar alt boyutu için 0.85, Hatalarla İlgili Endişe alt boyutu için 0.90, Ebeveyn Baskısı alt boyutu için 0.92, Algılanan Koç Baskısı alt boyutu için 0.85, Eylemlerle İlgili Şüpheler alt boyutu için 0.85 ve Organizasyon alt boyutu için 0.89 olarak belirtmiştir. Bu araştırma için yapılan toplam Cronbach Alpha değeri 0.95 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ölçeğin güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabilceğini göstermektedir.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında verilerin analiz SPSS (Statistical Package Social Sciences) 25.0 programı kullanılmıştır. Analize önce güvenilirlik analizi uygulanarak başlanmış devamında ise her iki ölçek de verilerin normal dağılıma uyup uymadığına bakılması için çarpıklık ve basıklık değerleri ve Shapiro Wilk değerleri ile kontrol edilmiştir.

Veri setinin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Shapiro-Wilk testi sonucunda  $p > 0.05$  olması durumunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre, çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $p < 0.05$  düzeyinde olması, verilerin normal dağılıma uymadığını göstermektedir. Bu nedenle verilerin analizinde non-parametrik testler kullanılmıştır (Ghasemi ve Zahediasl, 2012).

**Tablo 3.2.** Ölçekler ve alt boyutlarına ilişkin shapiro-wilk normallik test sonuçları.

	N	$\bar{x}$	Ss ( $\sigma$ )	Shapiro Wilk
<b>EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI TOPLAM PUANLAR</b>	381	59.73	10.95	0.00
Aşırı Odak ve Duygu Değişimi	381	27.18	4.92	0.00
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	381	18.97	4.89	0.00
Tolerans Gelişimi ve Tutku	381	13.57	3.36	0.00
<b>MÜKEMMELİYETÇİLİK TOPLAM PUANLAR</b>	381	144.06	25.65	0.00
Kişisel Standartlar	381	25.50	4.81	0.00
Hatalar Hakkında Endişe	381	27.56	6.11	0.00
Algılanan Ebeveyn Baskısı	381	29.07	7.00	0.00
Algılanan Koç Baskısı	381	19.56	4.64	0.00
Eylemler Hakkında Şüpheler	381	19.96	4.52	0.00
Organizasyon	381	22.49	4.13	0.00

### 3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmanın Etik kurul onayı, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunca 27.06.2024 tarihli ve 2024/06 sayılı toplantısında alınan karar gereği uygun bulunmuştur.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeylerine ilişkin elde edilen veriler analiz edilerek demografik değişkenler ile bağımlılık ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişkiler detaylı şekilde incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri bölüm, spor branşı, spor yapma süresi ve haftalık egzersiz sıklığı gibi değişkenler temelinde egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki farklar test edilmiş; ayrıca iki yapı arasındaki ilişki düzeyi korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda bazı değişkenlerin egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirlenmiş, bu durum ilgili tablolarla birlikte ayrıntılı olarak sunulmuştur.

**Tablo 4.1.** Cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin mann whitney-u test sonuçları.

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Mean rank	P
<b>EBÖ</b>					0.051
Kadın	156	58.44	10.84	177.79	
Erkek	225	60.62	10.95	200.16	
<b>SÇMÖ-2</b>					0.000***
Kadın	156	137.76	23.39	161.07	
Erkek	225	148.43	26.27	211.75	

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p > 0.05$ ).

Yine tablo 4.1'e dikkat edildiğinde cinsiyete göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,001$ ). Erkeklerin mükemmeliyetçilik puanlarının kadınların mükemmeliyetçilik puanlarından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 4.2.** Sınıf seviyelerine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi).

Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>EBÖ</b>				0.223
1.Sınıf	99	60.08	12.77	
2.Sınıf	61	61.32	11.17	
3.Sınıf	133	59.21	9.63	
4.Sınıf	88	59.02	10.49	
<b>SÇMÖ-2</b>				0.213
1.Sınıf	99	140.74	27.03	
2.Sınıf	61	147.88	31.80	
3.Sınıf	133	149.21	21.38	
4.Sınıf	88	141.88	24.98	

*\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$*

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcıların sınıf seviyelerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p > 0.05$ ).

Tablo 4.2'de elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin sınıf seviyelerine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ( $p > 0,05$ ) sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi).

Bölüm	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>EBÖ</b>				0.189
Antrenörlük	147	59.87	11.77	
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	128	60.59	10.49	
Spor Yöneticiliği	106	58.49	10.26	
<b>SÇMÖ-2</b>				0.226
Antrenörlük	147	142.92	26.02	
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	128	147.04	28.37	
Spor Yöneticiliği	106	142.03	21.18	

*\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$*

Tablo 4.3 incelendiğinde, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin okudukları bölüme göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yukarıda belirtilen tablo 4.3'te ki bilgiler ışığında, Öğrencilerin okudukları bölüme göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.4.** Spor branşına göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (mann whitney-u testi).

	Brans	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	Mean rank	P
<b>EBÖ</b>	Bireysel	164	60.27	11.57	197.31	0.331
	Takım	217	59.32	10.45	189.23	
<b>SÇMÖ-2</b>						0.473
	Bireysel	164	143.07	25.69	189.34	
	Takım	217	144.81	25.65	194.52	

**\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$**

Tablo 4.4. incelendiğinde, öğrencilerin spor branşına göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ). Ayrıca yapılan analizler sonucunda öğrencilerin spor branşına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı gözlemlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.5.** Spor yapma yılına göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi).

	Yıl	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>EBÖ</b>	1-3 yıl	29	58.00	10.46	<b>0.011*</b>
	4-6 yıl	79	55.53	12.54	
	7-9 yıl	100	61.09	10.76	
	10-12 yıl	113	60.18	9.52	
	13-15 yıl	52	62.65	10.01	
	15 yıl üzeri	8	65.12	12.57	
<b>SÇMÖ-2</b>					<b>0.051</b>
	1-3 yıl	29	134.37	17.83	
	4-6 yıl	79	140.77	27.09	
	7-9 yıl	100	145.05	25.19	
	10-12 yıl	113	144.75	25.98	
	13-15 yıl	52	148.13	25.22	
	15 yıl üzeri	8	163.12	27.84	

**\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$**

Tablo 4.5 incelendiğinde, katılımcıların spor yapma yılına göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ( $p= 0.011$ ;  $p<0.05$ ). Dunn Bonferroni testi ile alt grup analizleri incelendiğinde 4-6 yıl ile 7-9 yıl spor geçmişi olanlar arasında ve 4-6 yıl ile 13-15 yıl spor geçmişi olan katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir (sırasıyla  $p=0.024$ ;  $p=0.021$ ) 4-6 yıl spor geçmişi olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı skorunun 7-9 yıl ve 13-15 yıl spor geçmişi olan katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ek olarak tablo 4.5'e göre katılımcıların spor yılına göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p=0,051$ ).

**Tablo 4.6.** Haftalık egzersiz süresine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri (kruskal wallis h testi).

	Gün	N	$\bar{x}$	Ss ( $\sigma$ )	P
<b>EBÖ</b>					0.001**
	1 gün	5	57.20	8.07	
	2 gün	41	56.39	10.50	
	3 gün	98	56.72	10.52	
	4 gün	83	60.20	10.51	
	5 gün	94	61.01	10.80	
	6 gün	45	64.02	11.61	
	7 gün	15	66.71	9.67	
<b>SÇMÖ-2</b>					0.016**
	1 gün	5	136.40	15.76	
	2 gün	41	136.65	24.39	
	3 gün	98	140.68	26.56	
	4 gün	83	144.90	26.89	
	5 gün	94	144.53	23.80	
	6 gün	45	153.84	23.82	
	7 gün	15	155.14	25.94	

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

Tablo 4.6 incelendiğinde, haftalık egzersiz süresine göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulgusu elde edilmiştir ( $p=0,001$ ;  $p<0.01$ ). Dunn Bonferroni testi ile alt grup analizleri incelendiğinde 3 gün egzersiz yapan katılımcılar ile 6 gün egzersiz yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir (sırasıyla  $p=0.035$ ;  $p=0.029$ ) 3 gün egzersiz yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı skorunun 6 ve 7 gün egzersiz yapan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6'ya göre, haftalık egzersiz süresine göre mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucu elde edilmiştir ( $p=0,016$ ;  $p<0,05$ ). Dunn Bonferroni testi ile alt grup analizler incelendiğinde 2 gün egzersiz yapan katılımcılar ile 6 gün egzersiz yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ( $p=0,034$ ). 2 gün egzersiz yapan katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeyinin 6 gün egzersiz yapan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.7.** Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişki (spearman korelasyon testi).

	AODD	BSİEÇ	TGT	KS	HHE	AEB	AKB	EHŞ	Org	n	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )
<b>EBÖ</b>										381		
<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>		0.338**	0.508**	0.446**	0.303**	0.243**	0.238**	0.296**	0.491**	381	27.189	4.92
<b>Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</b>	0,338**		0.635**	0.440**	0.484**	0.461**	0.478**	0.540**	0.289**	381	18.971	4.89
<b>Tolerans Gelişimi Tutku</b>	0.508**	0.635**		0.462**	0.439**	0.390**	0.389**	0.435**	0.379**	381	13.572	3.36
<b>SÇMÖ-2</b>										381		
<b>Kişisel Standartlar</b>	0.446**	0.440**	0.462**		0.653**	0.477**	0.495**	0.556**	0.724**	381	25.501	4.81
<b>Hatalar Hakkında Endişe</b>	0.303**	0.484**	0.439**	0.653**		0.604**	0.659**	0.643**	0.497**	381	27.561	6.11
<b>Algılanan Ebeveyn Baskısı</b>	0.238**	0.461**	0.390**	0.477**	0.604**		0.766**	0.662**	0.348**	381	29.078	7.00
<b>Algılanan Koç Baskısı</b>	0.238**	0.478**	0.389**	0.495**	0.659**	0.766**		0.688**	0.371**	381	19.561	4.64
<b>Eylemler Hakkında Şüpheler</b>	0.296**	0.540**	0.435**	0.556**	0.643**	0.662**	0.688**		0.384**	381	19.960	4.529
<b>Organizasyon</b>	0.491**	0.289**	0.379**	0.724**	0.497**	0.348**	0.371**	0.384**		381	22.399	4.13

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

Tablo 4.7 incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinden ‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’ boyutu, Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma,

Hatalar Hakkında Endişe, Algılanan Ebeveyn Baskısı, Algılanan Koç Baskısı ve Eylemler Hakkında Şüpheler alt boyutları arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü zayıf bir ilişki gözlenirken; Tolerans Gelişimi ve Tutku, Kişisel Standartlar ve Organizasyon alt boyutları ile istatistiksel olarak pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı alt ölçeklerinden “Bireysel ve Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma alt boyutu Aşırı Odak ve Duygu Değişimi ve Organizasyon alt ölçekleri ile pozitif yönlü zayıf bir ilişki içerisindeyken Tolerans Gelişimi ve Tutku, Kişisel Standartlar, Hatalar Hakkında Endişe, Algılanan Ebeveyn Baskısı, Algılanan Koç Baskısı ve Eylemler Hakkında Şüpheler alt ölçekleri ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Egzersiz Bağımlılığı ölçeğinin son alt boyutu olan “Tolerans Gelişimi ve Tutku ise Algılanan Ebeveyn Baskısı, Algılanan Koç Baskısı ve Organizasyon alt ölçekleri ile pozitif yönlü zayıf bir ilişki içerisindeyken; Aşırı Odak ve Duygu Değişimi, Bireysel Sosyal İhtiyaçların Erteleme ve Çatışma, Kişisel Standartlar, Hatalar Hakkında Endişe ve Eylemler Hakkında Şüpheler alt ölçekleri ile pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Tablo 4.8.** Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki spearman korelasyon analizi sonuçları.

	N	$\bar{x}$	Ss ( $\sigma$ )	EBÖ	SÇMÖ-2
EBÖ	381	59.73	10.95		0.570**
SÇMÖ-2	381	144.06	25.65	0.570**	

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

Tablo 4.8’de egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin normal dağılım sağlanmadığı için Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır. Sonuçlar ile egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasında istatistiksel olarak orta düzeyde pozitif anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir ( $r=0,570$ ;  $p < 0,05$ ). Bu durum ilk hipotezin desteklendiğini kanıtlamaktadır.

**Tablo 4.9.** Egzersiz bağımlılığının mükemmeliyetçilik alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin çoklu regresyon analiz sonuçları.

	Unstandardized		95% CI		Standardized		P
	B	SE	LL	UL	Beta	T	
(Constant)	16.796	2.606	11.672	21.921		6.445	.000
<i>Kişisel Standartlar</i>	0.488	0.155	0.182	0.793	0.215	3.139	.002
<i>Hatalar Hakkında Endişe</i>	0.158	0.111	-0.061	0.376	0.088	1.421	.156
<i>Algılanan Ebeveyn Baskısı</i>	0.085	0.109	-0.130	0.299	0.054	0.776	.438
<i>Algılanan Koç Baskısı</i>	0.022	0.171	-0.311	0.355	0.009	0.129	.868
<i>Eylemler Hakkında Şüpheler</i>	0.473	0.151	0.176	0.770	0.196	3.128	.002
<i>Organizasyon</i>	0.617	0.156	0.310	0.924	0.233	3.950	.000
R <sup>2</sup>	<b>0.434</b>						

Tablo 4.9 incelendiğinde, araştırma modelindeki bağımsız değişkenler (Mükemmeliyetçilik alt boyutları) varyansın %43'ünü açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulgular sonucunda, mükemmeliyetçilik alt boyutları egzersiz bağımlılığının %43'ünü açıkladığı tespit edilmiştir (Adj R<sup>2</sup>=0,434).

Modeldeki bağımsız değişkenlerden en az bir tanesi bağımlı değişkenler üzerinde etkilidir (p<0.001).

Mükemmeliyetçiliğin, Kişisel Standartlar, Eylemler Hakkında Şüpheler ve Organizasyon alt boyutları anlamlı olarak egzersiz bağımlılığını etkiler. Kişisel standartlardaki bir birimlik artış egzersiz bağımlılığının 0,488 birim etkilemektedir. Eylemler Hakkında Şüphelerdeki bir birimlik artış egzersiz bağımlılığını 0,473 birim etkilemektedir. Organizasyondaki bir birimlik artış ise egzersiz bağımlılığını 0,617 birim etkilemekte olduğunun sonucuna ulaşılmıştır.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile bu değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri bölüm, spor branşı, spor yapma yılı ve haftalık egzersiz süresi değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri karşılaştırılmış; değişkenler arası farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı test edilmiştir. Ayrıca egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki düzeyi korelasyon analiziyle belirlenmiş, mükemmeliyetçilik alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı üzerindeki yordayıcı gücü çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular, tezde sunulan kavramsal çerçeve ve literatürdeki önceki çalışmalar ışığında değerlendirilmiştir.

Araştırma kapsamında, egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak, mükemmeliyetçilik düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek katılımcıların mükemmeliyetçilik düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p < 0.001$ ). Bu bulgu, literatürde erkek bireylerin daha yüksek kişisel standartlar ve dışsal beklentilerle hareket etme eğiliminde olduklarını gösteren çalışmalarla örtüşmektedir (Hewitt ve Flett, 1991; Hall vd., 2009).

Elde edilen bu sonuç, mükemmeliyetçiliğin toplumsal beklentiler ve bireyin kendisine yönelik yüksek standartlarıyla ilişkili olarak erkeklerde daha belirgin biçimde gözlemlendiğine işaret etmektedir. Dunn vd. (2005), üniversite sporcuları üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, erkek sporcuların kadınlara göre spora özgü daha yüksek mükemmeliyetçi eğilimler taşıdığını belirtmişlerdir. Bu sonuçlar,

çalışmamızda elde edilen erkek katılımcıların daha yüksek mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip olduğu yönündeki bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Mükemmeliyetçilik düzeylerinin erkek bireylerde daha baskın olmasının, toplumsal roller, başarı beklentileri ve öz-disiplin gibi değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, Curran vd. (2014), erkek sporcularda öz-yönelimli mükemmeliyetçilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve bu durumun bireylerin motivasyonel süreçleri üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada, öz-yönelimli ve sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik türlerinin farklı tutkularla olan ilişkileri bakımından ayırt edilebildiği vurgulanmıştır. Öz-yönelimli mükemmeliyetçilik hem uyumlu tutku hem de saplantılı tutku ile ilişkili bulunurken, sosyal kaynaklı mükemmeliyetçilik yalnızca saplantılı tutkuyla bağlantılı bulunmuştur (Curran vd., 2014).

Bununla birlikte, literatürde cinsiyet değişkeni açısından farklı bulgulara da rastlanmaktadır. Örneğin, Gönülateş ve İmamoğlu (2019) tarafından tenis sporcuları üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyet değişkeni açısından mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Aynı çalışmada, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Bu sonucu destekler nitelikte, egzersiz bağımlılığı açısından erkek ve kadınlar arasında anlamlı fark bulunmadığını ortaya koyan çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır (Bingol ve Bayansalduz, 2016; García vd., 2015; Karademir, 2020; Modolo vd., 2011).

Öte yandan, literatürde egzersiz bağımlılığının cinsiyet değişkeniyle ilişkili olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmaktadır. Youngman ve Simpson (2014), triatletler üzerinde yürüttükleri araştırmada, kadınların erkeklere göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olma eğiliminde olduklarını rapor etmişlerdir. Benzer şekilde Costa vd. (2015), erkek bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Literatürdeki bu farklı sonuçların, kullanılan ölçüm araçlarının türü, örneklem gruplarının özellikleri ya da bağlamsal faktörlerden kaynaklanabileceği ifade edilmektedir (Weik ve Hale, 2009).

Kim vd. (2025) araştırmalarında, spor alanında mükemmeliyetçilik ile performans arasındaki ilişkinin tutarsız bulgular içerdiği görülmektedir. Bu

doğrultuda yapılan bir meta-analiz (31 çalışma, 46 örneklem üzerinde), sonucunda; mükemmeliyetçi çabaların spor performansı ile pozitif ilişkili olduğunu, buna karşılık mükemmeliyetçi kaygıların performansla anlamlı bir ilişki göstermediğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, mükemmeliyetçi çabaların yalnızca kaygıların düşük düzeyde olduğu durumlarda performansı olumlu yönde etkilediğini belirlemişlerdir.

Araştırma kapsamında, sınıf düzeyi, öğrenim görülen bölüm ve spor branşı gibi demografik değişkenler açısından hem egzersiz bağımlılığı hem de mükemmeliyetçilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin bireysel farklılıklardan ve psikolojik yapıdan daha fazla etkilendiğini göstermektedir (Hausenblas ve Downs, 2002). Eravşar (2019) da bu sonucu destekler nitelikte, beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören sporcular ile diğer bölümlerde okuyan sporcular arasında egzersiz bağımlılığı açısından anlamlı bir fark bulunmadığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, mükemmeliyetçiliğin daha çok bireyin karakteristik özelliklerine dayalı olarak şekillendiği, çevresel faktörlerden ziyade içsel etkenlerle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Stoeber, 2012).

Araştırma kapsamında, spor branşı değişkeni açısından bireysel ve takım sporlarıyla ilgilenen katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, her iki gruptaki sporcuların benzer düzeyde sosyal, duygusal ve performans temelli baskılara maruz kalabildiğini ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı ya da mükemmeliyetçilik düzeylerinde branşa dayalı belirgin bir ayrışmanın ortaya çıkmadığını düşündürmektedir. Bu sonuç, Vítková vd. (2025) tarafından yürütülen ve dayanıklılık, güç ve karma spor grupları arasında egzersiz bağımlılığı yaygınlığı açısından anlamlı bir fark bulunmadığını bildiren çalışmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Benzer şekilde, Lichtenstein vd. (2014) de takım ve bireysel spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı açısından benzer risk düzeylerine sahip olabileceğini ortaya koymuştur. Ancak söz konusu araştırmada yalnızca futbol ve fitness branşlarının incelenmiş olması, genellemeler yapılırken dikkatli olunması gerektiğini göstermektedir. García vd. (2015), spor branşının egzersiz bağımlılığı ile doğrudan ilişkili olmadığını vurgulamıştır. De La Vega vd. (2016) ise takım sporcularının bireysel sporculara göre daha fazla uyumlu ve obsesif tutku

bildirdiklerini, ancak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını belirtmiştir. Öte yandan, mevcut çalışmanın bulgularıyla çelişen sonuçlara ulaşan araştırmalar da literatürde yer almaktadır. Örneğin, Bingol ve Bayansalduz (2016), bireysel spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı riskinin takım sporcularına kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmiş; özellikle dayanıklılık ve ağırlık temelli bireysel sporların daha fazla bağımlılık riski taşıdığını ifade etmiştir. Benzer şekilde, Kovacsik vd. (2020) obsesif tutku ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin bireysel sporlarda daha güçlü olduğunu, buna karşılık uyumlu tutku ile egzersiz bağımlılığı ilişkisinin takım sporlarında daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu farklılığın, takım sporlarının sunduğu sosyal ortamlar, arkadaşlık ilişkileri ve grup etkileşimi gibi unsurların, egzersiz bağımlılığına karşı koruyucu bir faktör oluşturabileceği düşünülmektedir (Karademir, 2020). Araştırmada ayrıca spor branşı değişkenine göre mükemmeliyetçilik düzeylerinde de anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin daha çok bireysel kişilik özellikleriyle şekillendiğini ve spor branşından bağımsız olarak gelişebileceğini düşündürmektedir. Ancak literatürde bu bulgunun aksini destekleyen çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin, Nixdorf vd. (2016), mükemmeliyetçilik ile takım sporlarına katılım arasında olumlu bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Bu durum, mükemmeliyetçilik yapısının spor ortamının doğasına göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Spor yapma süresi açısından değerlendirildiğinde, egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark elde edilmiştir ( $p<0.05$ ). Özellikle 4-6 yıl spor geçmişine sahip katılımcıların, 7-9 yıl ve 13-15 yıl spor geçmişine sahip katılımcılara göre daha düşük egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Uzun süreli egzersiz uygulamalarının zamanla alışkanlık ve bağımlılığa dönüşebileceğini işaret etmektedir. Bu bulgu, uzun süreli egzersiz alışkanlığının zamanla bağımlılık eğilimini artırabileceğini düşündürmektedir. Uzun süreli ve düzenli egzersiz uygulamalarının, özellikle kontrol kaybı ve egzersize aşırı odaklanma gibi davranışlara neden olabileceğini bildirmiştir. Spor deneyiminin uzamasıyla birlikte egzersizin yaşamda daha merkezi bir yer edinmesi ve zamanla bağımlılığa dönüşme riskinin artabileceğini göstermektedir (Griffiths, 2005).

Araştırma kapsamında, haftalık egzersiz süresine göre hem egzersiz bağımlılığı hem de mükemmeliyetçilik düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Haftada 6 ve 7 gün egzersiz yapan bireylerin, haftada daha az egzersiz yapan bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Özellikle haftada yalnızca 3 gün egzersiz yapan bireylerle haftada 6 veya 7 gün egzersiz yapan bireyler arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ( $p<0.01$ ). Bu bulgu, yoğun egzersiz yapan bireylerin egzersize yönelik bilişsel ve davranışsal bağlılık düzeylerinin arttığını ve bunun bağımlılık riskini tetikleyebileceğini göstermektedir.

Terry vd. (2004), egzersiz süresi ve sıklığı arttıkça bireylerin egzersize olan bağlılıklarının da arttığını, bu bağlılığın ise zamanla bağımlılık düzeyine evrilebileceğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Berki vd. (2025) tarafından yürütülen araştırmada, haftalık egzersiz süresinin artmasının bireylerde beden imajı bozukluğu riskini artırabileceği, bunun da egzersizin bilişsel ve duygusal düzeyde baskı yaratabileceği şeklinde yorumlandığı ifade edilmiştir. Araştırma sonuçlarını destekleyen diğer çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Youngman ve Simpson (2014), triatletler üzerinde yaptıkları araştırmada, haftalık antrenman saatinin artmasının egzersiz bağımlılığı riskini de artırdığını rapor etmişlerdir. Karademir (2020), haftalık egzersiz sıklığının egzersiz bağımlılığı düzeyini etkileyen başlıca faktörlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Basoglu (2018) ise aylık ve haftalık egzersiz sayısı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiğini belirtmiştir. Aynı şekilde, Mavrandrea ve Gonidaksi (2023), CrossFit sporcuları üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, haftada 5'ten fazla egzersiz yapan bireylerin, haftada 1-4 kez egzersiz yapanlara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı puanlarına sahip olduklarını saptamışlardır. García vd. (2015) de haftada 4 gün egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı semptomlarının, daha az egzersiz yapan bireylere kıyasla daha yoğun olduğunu ortaya koymuştur.

Sporda mükemmeliyetçilik düzeyleri açısından da haftalık egzersiz süresi anlamlı bir farklılık yaratmaktadır. Haftada 2 gün egzersiz yapan bireylerin, haftada 6 gün egzersiz yapanlara göre daha düşük mükemmeliyetçilik puanlarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, mükemmeliyetçiliğin fiziksel performans hedeflerine ulaşma arzusu ile bağlantılı olabileceğine işaret etmektedir. Ancak literatürde bu

bulgunun aksini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Eravşar (2019), haftalık antrenman süresi ile sporcuların mükemmeliyetçilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptamamıştır. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin yalnızca egzersiz süresi gibi fiziksel değişkenlerden etkilenmediğini, aynı zamanda bireyin kişilik özellikleri, motivasyon kaynakları ve çevresel koşullar gibi çok boyutlu etkenlerle şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ( $r=0.570$ ;  $p<0.01$ ). Bu sonuç, bireylerin mükemmeliyetçilik eğilimlerinin egzersiz davranışlarını daha katı, kontrolcü ve zorlayıcı bir yapıya dönüştürebileceğini ve bu durumun egzersiz bağımlılığına zemin hazırlayabileceğini düşündürmektedir. Özellikle yüksek kişisel standartlara sahip olma ve hata yapma kaygısı gibi mükemmeliyetçilik alt boyutlarının, egzersizi sadece bir fiziksel aktivite değil aynı zamanda psikolojik bir zorunluluk hâline getirebildiği öne sürülmektedir (Hall vd., 2009; Anshel ve Eom, 2003). Araştırmanın temel hipotezini destekleyen bu bulgu, mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığı gelişiminde belirleyici bir psikolojik etken olabileceğine işaret etmektedir. Alan yazın incelendiğinde, bu ilişkiyi destekleyen çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Örneğin, Bills vd. (2025) tarafından gerçekleştirilen bir meta-analiz çalışması, yüksek mükemmeliyetçilik düzeyinin kompulsif egzersiz davranışı riskini anlamlı düzeyde artırdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Biggs vd. (2024), mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve özellikle öz-odaklı mükemmeliyetçiliğin, başkaları odaklı mükemmeliyetçiliğe kıyasla egzersiz bağımlılığı ile daha güçlü bir ilişki gösterdiğini bildirmiştir. Bu bulgu, araştırmamızın sonucunu doğrudan desteklemektedir. Öte yandan, Mavrandrea ve Gonidaksi (2023) ile González-Hernández vd. (2023), hem uyumlu hem de uyumsuz mükemmeliyetçilik biçimlerinin egzersiz bağımlılığı ile pozitif ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir. Bu durum, mükemmeliyetçiliğin yalnızca patolojik (uyumsuz) biçiminin değil hedefe odaklı ve yapılandırılmış (uyumlu) biçiminin de egzersiz davranışlarını etkileyebileceğine işaret etmektedir. Nitekim Berki vd. (2025) de yürüttükleri çalışmada, özellikle uyumsuz mükemmeliyetçilik düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Adams vd. (2024) tarafından yapılan çalışmada, mükemmeliyetçiliğin yalnızca

egzersiz bağımlılığı ile değil aynı zamanda yeme bozukluğu semptomlarıyla da ilişkili olduğu vurgulanmıştır. Bu durum, mükemmeliyetçilik eğilimlerinin bireyin yalnızca fiziksel aktivitelerinin yanısıra genel sağlığına ve psikolojik dengesine de etki edebileceğini ortaya koymaktadır. Çakın vd. (2021) yapmış oldukları sistematik derleme araştırmasında, mükemmeliyetçilik ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Üç farklı veri tabanında yapılan tarama sonucunda 60 çalışma değerlendirilmiş ve 22'si kriterlere uygun bulunmuştur. Bulgular, mükemmeliyetçilik ve alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı ile zayıf ya da orta düzeyde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaların büyük çoğunluğunda bu ilişki doğrulanmış, yalnızca bir çalışmada anlamlı bir bulgu elde edilememiştir. Bununla birlikte, ortak varyansın düşük olması ilişkinin klinik önemine dair tartışmaları gündeme getirmiştir. Genel olarak mükemmeliyetçiliğin egzersiz bağımlılığı ile bağlantılı olduğu, ancak bu ilişkinin farklı koşullarda değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular sonucunda, egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, birçok alt boyut arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi” gibi egzersiz bağımlılığı alt boyutları ile özellikle “kişisel standartlar”, “hatalar hakkında endişe” ve “eylemler hakkında şüpheler” gibi mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında zayıf ve orta düzeyde pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Çoklu regresyon analizine göre “kişisel standartlar”, “eylemler hakkında şüpheler” ve “organizasyon” gibi mükemmeliyetçilik alt boyutları egzersiz bağımlılığının güçlü yordayıcılarıdır. Bu bulgu, González-Hernández vd. (2023) tarafından yapılan çalışmayla da paralellik gösterir; özellikle hata endişesi, eleştiri odaklı (maladaptive) mükemmeliyetçilik özellikleriyle yüksek egzersiz bağımlılığı riski arasında güçlü ilişki saptanmıştır.

Ayrıca Berki vd. (2025) çalışmasında, “enthusiastic commitment” (coşkulu bağlılık) ve maladaptif mükemmeliyetçilik faktörlerinin aracılık rolü bulunduğu; bazı durumlarda coşkulu bağlılığın, egzersiz bağımlılığı için hem risk hem koruyucu faktör olabileceği ifade edilmişlerdir.

Son olarak, çoklu regresyon analizi sonucunda mükemmeliyetçilik alt boyutlarının egzersiz bağımlılığı puanının %43'ünü açıkladığı belirlenmiştir (Adj.  $R^2 = 0.434$ ). Özellikle “kişisel standartlar”, “eylemler hakkında şüpheler” ve “organizasyon” alt boyutları, egzersiz bağımlılığının anlamlı yordayıcıları olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, bireyin düzenli, planlı ve yüksek standartlara sahip bir yapıda olması durumunda egzersize yönelik davranışlarının da daha yapısal ve tutkulu bir nitelik kazandığını göstermektedir.

Özetle, cinsiyet farkının yalnızca mükemmeliyetçilik düzeyinde belirgin olması, sosyal beklenti boyutunda erkeklerde daha baskın olabileceğini göstermektedir.

Uzun süreli ve yoğun spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı riskinin arttığı; mükemmeliyetçilik alt boyutlarının egzersiz bağımlılığını etkileyen kritik değişkenler olduğu açıkça ortaya konmuştur.

Son yılların meta-analiz ve sistematik incelemeleri ile bulgularınız arasında güçlü paralellik ve tutarlılık mevcuttur.

Genel olarak bu bulgular, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymakta; özellikle yüksek mükemmeliyetçilik eğilimine sahip bireylerin egzersize yönelme ve bu davranışı aşırıya taşıma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Bu durum, egzersizle ilgili müdahale ve danışmanlık programlarında bireyin mükemmeliyetçilik profiline de dikkat edilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma, Balıkesir Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş çalışmanın sonucu aşağıda paylaşılmıştır.

### 6.1. Sonuç

Elde edilen bulgular doğrultusunda, egzersiz bağımlılığı ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu durum, bireylerin yüksek mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, egzersiz davranışlarını zorlayıcı bir yapıya dönüştürerek bağımlılık riskini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca haftalık egzersiz süresi değişkenine göre hem egzersiz bağımlılığı hem de mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Haftada 6-7 gün egzersiz yapan bireylerin, haftada daha az egzersiz yapanlara kıyasla daha yüksek bağımlılık ve mükemmeliyetçilik düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Bunun yanı sıra, cinsiyet değişkeni açısından erkek bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak spor branşı değişkeni açısından, bireysel ve takım sporları yapan katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçiliğin, bireysel farklılıkların ve psikolojik özelliklerin etkisiyle şekillendiğini ve sadece sporsal ya da demografik değişkenlerle sınırlı açıklanamayacağını ortaya koymaktadır.

## 6.2. Öneriler

Bu çalışma bulguları doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. Spor bilimleri eğitimi veren kurumlar, öğrencilerin egzersiz alışkanlıklarını desteklerken, aynı zamanda sağlıklı egzersiz tutumları geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları düzenlemelidir. Bu programlar, mükemmeliyetçilik özelliklerinin egzersiz davranışlarını nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalık kazandırmalıdır.

2. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin başarı odaklı motivasyonlarını desteklerken, aşırı mükemmeliyetçi tutumların zararlarını da göz önünde bulundurmalı ve bu yönde yönlendirici rol üstlenmelidir.

3. Egzersiz bağımlılığı riski taşıyan bireyler, üniversite danışmanlık birimleri ya da spor psikologları tarafından izlenmeli ve gerektiğinde yönlendirilmelidir. Özellikle öz-yönelimli mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireyler, egzersiz davranışlarında kompulsif eğilimler gösterebilir.

4. Gelecek çalışmalarda, nitel veri toplama yöntemleri (ör. derinlemesine görüşmeler, odak grup çalışmaları) kullanılarak bireylerin egzersiz bağımlılığına ve mükemmeliyetçiliğe ilişkin bilişsel süreçleri daha ayrıntılı olarak incelenmelidir.

5. Aynı araştırma farklı yaş gruplarında ve profesyonel sporcularda uygulanarak karşılaştırmalı analizler yapılabilir. Böylece egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik ilişkisinin yaşam döngüsü boyunca nasıl değiştiği anlaşılabilir.

6. Araştırmaya temel olan ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği dikkate alınarak, farklı kültürlerde benzer çalışmalar yapılmalı ve kültürler arası karşılaştırmalar yoluyla daha genel geçer çıkarımlar elde edilmelidir.

## KAYNAKLAR

- Ardıç, F. (2014). Exercise prescription. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60(2), 1-8.
- Adams, J., & Kirkby, R.J. (2002). Excessive Exercise as An Addiction: A Review. *Addiction Research and Theory*, 10(5), 415-438.
- Adams, J. M., Miller, T. W., & Kraus, R. F. (2003). Exercise dependence: diagnostic and therapeutic issues for patients in psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(2), 93-107.
- Adams, V., Watson, H. J., Mazzucchelli, T., Jones, E., Callaghan, T., Bills, E., & Egan, S. J. (2024). Direct, indirect, and reciprocal associations between perfectionism, compulsive exercise and eating disorder pathology in adolescents with eating disorders. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(1), 21.
- Aktağ, I., Özcan, G., & Gürer, M. (2025). The Exercise Dependency And Drive For Muscularity Of Individuals Who Exercise Regularly. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(1), 134-145
- Albrecht, U., Kirschner, N. E., & Grüsser, S. M. (2007). Diagnostic instruments for behavioural addiction: an overview. *GMS Psycho-Social Medicine*, 4, 1-11.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., Griffiths, M., (2006). Definitions and measures of exercise dependence. *Addiction Research and Theory*, 14(6), 631-646.
- Allegre, B., Therme, P., & Griffiths, M. (2007). Individual factors and the context of physical activity in exercise dependence: A prospective study of 'ultra-marathoners'. *International journal of mental health and addiction*, 5(3), 233-243.
- Anshel, M. H., & Eom, H. J. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34(3), 255-271.
- Antunes, H. K. M., Leite, G. S. F., Lee, K. S., Barreto, A. T., Dos Santos, R. V. T., de Sá Souza, H., & de Mello, M. T. (2016). Exercise deprivation increases negative mood in exercise-addicted subjects and modifies their biochemical markers. *Physiology & Behavior*, 156, 182-190.
- Aygün, G., & Karayol, M. (2024). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 10(1), 62-72.

Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British journal of sports medicine*, 37(5), 393-400.

Baltes-Flueckiger, L., Wagner, A., Sattler, I., Meyer, M., Tschopp, A., Walter, M., & Colledge, F. (2024). How depression and ADHD relate to exercise addiction: a cross-sectional study among frequent exercisers. *Frontiers in Psychology*, 15, 1427514.

Basoglu, U. D. (2018). Exercise Addiction: A Comparison between the Individuals Who Exercise for Physical Recreation and Who Receive Personal Exercise Training. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 21-25.

Bavli, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.

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

Berki, T., Daka, Z., & Molnár, A. H. (2025). The Role of Perfectionism and Sport Commitment on Exercise Addiction Among Hungarian Athletes. *Sports*, 13(7), 232.

Biggs, D. P., Mallinson-Howard, S. H., Jowett, G. E., & Hall, H. K. (2024). Perfectionism and exercise dependence: The role of basic psychological needs and introjected regulation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 1568-1581.

Bills, E., Muir, S. R., Stackpole, R., & Egan, S. J. (2025). Perfectionism and compulsive exercise: a systematic review and preliminary meta-analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 30(1), 5.

Bingol, E., & Bayansalduz, M. (2016). Evaluating the level of exercise dependence and psychological resilience of athletes from different branches. *The Anthropologist*, 24(3), 827-835.

Bircher, J., Griaths, M.D., Kasos, K., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2017). Exercise Addiction and Personality: A Two-Decade Systematic Review of The Empirical Literature (1995-2016). *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 3(106),19-33.

Bruno, A., Quattrone, D., Scimeca, G., Ciciarelli, C., Romeo, V. M., Pandolfo, G., ... & Muscatello, M. R. A. (2014). Unraveling exercise addiction: The role of narcissism and self-esteem. *Journal of addiction*, 2014(1), 987841.

Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.

Campbell, J. D., & Paula, A. D. (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 181-198). American Psychological Association.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

Ceylan, G., Kolsarici, C., & MacInnis, D. J. (2022). Perfectionism paradox: Perfectionistic concerns (not perfectionistic strivings) affect the relationship between perceived risk and choice. *Journal of Consumer Behaviour*, 21(4), 880-895.

Chen, Y., Li, J., Wang, X., Chen, J., & Fan, H. (2025). Are college perfectionists more likely to be addicted to exercise? The promotion effect of psychological needs and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-20.

Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.

Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcán, R. (2015). Perceived parental psychological control and exercise dependence symptoms in competitive athletes. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 13(1), 59-72.

Costa, S., Coppolino, P., & Oliva, P. (2016). Exercise dependence and maladaptive perfectionism: The mediating role of basic psychological needs. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 241-256.

Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1-2), 1-7.

Cox, B.J., Enns, M.W., Clara, I.P. (2002) The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 14(3): 365-373.

Curran, T., Hill, A. P., Jowett, G. E., & Mallinson-Howard, S. H. (2014). The relationship between multidimensional perfectionism and passion in junior athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 369-384.

Çakın, G., Juwono, I. D., Potenza, M. N., & Szabo, A. (2021). Exercise addiction and perfectionism: A systematic review of the literature. *Current Addiction Reports*, 8(1), 144-155.

Çakır, E. (2019). Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Bağımlılığı. Hergüner, G. (Ed.), Her Yönüyle Spor (191-212). *İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları*

Çiçek, O., & Ersöz, Y. (2024). Investigation Of Orthorexia Nervosa And Exercise Addiction In Fitness Participants. *IJPANH*, 2(1), 17-26.

DeCoverly Veale, D.M.W (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735-740.

De La Vega, R., Parastatidou, I. S., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2016). Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 325-331.

Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of behavioral addictions*, 1(1), 1-2.

Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.

Di Lodovico, L., Dubertret, C., & Ameller, A. (2018). Vulnerability to exercise addiction, socio-demographic, behavioral and psychological characteristics of runners at risk for eating disorders, *Comprehensive Psychiatry*, 81, 48-52.

Duyan, M., & Günel, İ. (2021). Exercise Addiction of Individuals Receiving Sports Services and Analysis of Social Appearance Anxiety Levels. *African Educational Research Journal*, 9(1), 75-85.

Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., & Dunn, J.C (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.

Dunn, J.G.H., Gotwals, J.K., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, D.G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 7-24.

Dunn, J. G., Cormier, D. L., Kono, S., Causgrove Dunn, J., & Rumbold, J. (2021). Perfectionism and grit in competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 44(2).

Egorov, A.Y., & Szabo, A. (2013). The Exercise Paradox: An Interactional Model for A Clearer Conceptualization of Exercise Addiction. *J. Behav Addict.*, 2(4), 199-208.

Engel, A., & Cáceda, R. (2015). Can decision making research provide a better understanding of chemical and behavioral addictions? *Current drug abuse reviews*, 8(2), 75-85.

Eravşar, H. (2019). Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Ercan, Ö., & Kabakçı, A. C. (2020) Türk Sporcular için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2'nin Uyum ve Doğrulaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması The Adaptation and Validation of the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 for Turkish Athletes: Validity and Reliability Study.

Erdoğan, R., Türkoğlu, F., & Akbulut, T. (2024). Fitness Merkezlerine Giden Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Görünüş Mükemmeliyetçiliği Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi: Tanımlayıcı Araştırma. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 16(2).

Ferminano, V. H., Peserico, C. S., Caposse, E. M. T., & Machado, F. A. (2024). Exercise addiction: a comparison between runners, cyclists, swimmers, and triathletes. *Pensar a Prática*, 27, e.77638

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18.

Freimuth, M., Moniz, S., & 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.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468.

Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*, 14(1), 119-126.

García, C. R., Rodríguez, A. M., & Montero, F. O. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 21-26.

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486.

Gnilka, P. B., Ashby, J. S., & Noble, C. M. (2012). Multidimensional perfectionism and anxiety: Differences among individuals with perfectionism and tests of a coping-mediation model. *Journal of Counseling & Development*, 90(4), 427-436.

Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408.

González-Hernández, J., Capilla Díaz, C., & Gómez-López, M. (2019). Impulsiveness and cognitive patterns. Understanding the perfectionistic responses in Spanish competitive junior athletes. *Frontiers in psychology*, 10, 1605.

González-Hernández, J., Nogueira, A., Zangeneh, M., & López-Mora, C. (2021). Exercise addiction and perfectionism, joint in the same path? A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-24.

González-Hernández, J., Baños, R., Morquecho-Sánchez, R., Pineda-Espejel, H. A., & Chamorro, J. L. (2023). Perfectionism patterns, dark personality, and exercise addiction trend in high-intensity sports. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 308-320.

Gotwals, J. K., & Dunn, J. G. (2009). A multi-method multi-analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. Measurement in physical education and exercise science, 13(2), 71-92.

Gotwals, J. K., & Spencer-Cavaliere, N. (2014). Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 271-297.

- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gönülateş, S., & İmamoğlu, O. (2019). Tenisçilerde Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Mükemmeliyetçilik. 2. *International Conference On Sports For All And Wellness, Alanya*, 1024-1031.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 36(5), 233-241.
- Grant, J. E., & Chamberlain, S. R. (2016). Expanding the definition of addiction: DSM-5 vs. ICD-11. *CNS spectrums*, 21(4), 300-303.
- Griffiths, M. (1996). *Behavioural addiction: an issue for everybody? Employee Counselling Today*, 8(3), 19-25.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197.
- Gulker, M. G., Laskis, T. A. and Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology? *Psychology, Health & Medicine*, 6(4), 387-398.
- Hall, H.K., Kerr, A.W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self- esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 35-44.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hazar, K., Koç, A. F., & Alpay, M. R. (2024). The Effect of Narcissistic Personality Traits of Athletes on Exercise Addiction. *Annals of Applied Sport Science*, 12(S2): e1375, 1-12.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Hill, A. P., Stoeber, J., Brown, A., & Appleton, P. R. (2014). Team perfectionism and team performance: A prospective study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 303-315.
- Hill, A. P., Witcher, C. S., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(4), 237.
- Karakuş, B.N., Özdengül, F., Solak-Görmüş, Z.I., Şen, A., (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış, *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158-165.
- Karademir, T. (2020). The effects of regular sports activities on exercise dependence. *International journal of applied exercise physiology*, 9(9), 190-197.

Kaya, E., Akpınar, D., Akpınar, H., (2019). Bağımlılık patofizyolojisi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi*, 6(3), 166-170.

Kaya, S., & Çalışkan, N. D. (2022). Ödül sisteminden doğan ceza döngüsü: Bağımlılık. *Bioinforma*, 1-14.

Kim, H., Madigan, D. J., & Hill, A. P. (2025). Multidimensional perfectionism and sport performance: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-34.

Koivula, N., Hassme'n, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and selfconfidence. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 865-875.

Kovacsik, R., Soós, I., de la Vega, R., Ruíz-Barquín, R., & Szabo, A. (2020). Passion and exercise addiction: Healthier profiles in team than in individual sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 176-186.

Kula, H., Ayhan, C., Kaçay, Z., Soyer, A., & Soyer, F. (2020). Perceived health outcomes of recreation and exercise addiction: A study on individuals exercising for recreational purposes. *Journal of Human Sciences*, 17(3), 831-839.

Kula, H., Ayhan, C., Soyer, F., & Kaçay, Z. (2020). The relationship between smartphone addiction and life satisfaction: faculty of sport sciences students. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(1), 86-95.

Kula, H., & Özkatar Kaya, E. (2022). Egzersiz Bağımlılığı ve Sosyal Karşılaştırma: İşitme Engelli ve İşitme Engelli Olmayan Bireyler Üzerine Bir Araştırma. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS), Special Issue*, 5(2), 840-856.

Kula, H. (2023). Sporda mükemmeliyetçilik. G. Özen ve T. Havadar (Eds.), *Spor & Bilim-2023-II (1. Baskı, ss.7-18)*, Efe Akademi Yayınları, İstanbul.

Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N. and Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.

Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive psychiatry*, 49(4), 353-358.

Lejoyeux, M., Guillot, C., Chalvin, F., Petit, A., & Lequen, V. (2012). Exercise dependence among customers from a Parisian sport shop. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 28-34.

Lichtenstein, M. B., Larsen, K. S., Christiansen, E., Støving, R. K., & Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the exercise addiction inventory. *Addiction Research & Theory*, 22(5), 431-437.

Lichtenstein, M. B., Hinze, C. J., Emborg, B., Thomsen, F. and Hemmingsen, S. D. (2017). Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 85-95.

Madigan, D.J. (2016). Confirmatory factor analysis of the Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport Psychology of Sport and Exercise, 26, 48-51.

Madigan, D. J. (2023). Advances in the measurement of perfectionism in sport, dance, and exercise. *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise*. The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise. A.P. Hill (Ed.), Second Edition, Routledge, New York.

Manea, M. M., Milea, B. S., & Câmpean, A. (2018). Problematic exercise a new behavioral addiction. *Palestrica of The Third Millennium Civilization and Sport*, 19(1), 37-44.

Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual review of Psychology*, 39(1), 223-252.

Marques, A., Peralta, M., Sarmento, H., Loureiro, V., Gouveia, É. R., & Gaspar de Matos, M. (2019). Prevalence of risk for exercise dependence: A systematic review. *Sports Medicine*, 49(2), 319-330.

Maselli, M., Gobbi, E., Probst, M., & Carraro, A. (2019). Prevalence of primary and secondary exercise dependence and its correlation with drive for thinness in practitioners of different sports and physical activities. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 89-101.

Mavrandrea, P., & Gonidakis, F. (2023). Exercise dependence and orthorexia nervosa in Crossfit: exploring the role of perfectionism. *Current Psychology*, 42(29), 25151-25159.

Modolo, V. B., Antunes, H. K. M., de Gimenez, P. R. B., Santiago, M. L. D. M., Tufik, S., & de Mello, M. T. (2011). Negative addiction to exercise: are there differences between genders? *Clinics*, 66(2), 255-260.

Morgan, W. P. (1979). Negative Addiction in Runners. *The Physician and Sportsmedicine*, 7(2), 55-77.

Nakip, M., & Yaraş, E. (2017). Pazarlama Araştırma Teknikleri ve SPSS uygulamaları. Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 893.

Núñez, E. F. D., Villanueva, L. M. S., Mendoza, M. A. T., Alcoser, S. D. I., Garay, J. P. P., & Hernández-Vásquez, R. (2024). Perfectionism as a paradoxical factor in sport and exercise performance: An umbrella review. *Iranian journal of psychiatry*, 19(2), 247.

Özocak, O., Gündüz-Başçıl, S., Gölgeci, A. (2019). Egzersiz ve nöroplastisite. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 31-38.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American psychologist*, 39(4), 386.

Peele, S. (1985). The pleasure principle in addiction. *Journal of Drug Issues*, 15(2), 193-201.

Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2024). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 15(15), 354-369.

Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101, 142-151.

Slay, H. A., Hayaki, J., Napolitano, M. A., & Brownell, K. D. (1998). Motivations for running and eating attitudes in obligatory versus nonobligatory runners. *International Journal of Eating Disorders*, 23(3), 267-275.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.

Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.

Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145.

Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294- 306). New York: Oxford University Press

Stoeber, J., Madigan, D. J., & Gonidis, L. (2020). Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences*, 161, 109846.

Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 620-629.

Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25-28.

Szabo, A., De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., & Rivera, O. (2013). Exercise addiction in Spanish athletes: Investigation of the roles of gender, social context and level of involvement. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 249-252.

Szabo, A., Griffiths, M. D., De La Vega Marcos, R., Mervo, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research. *Yale J. Biol. Med.*, 88(3), 303-308.

Szymanski, J. (2011). *The Perfectionist's handbook: Take risks, invite criticism, and make the most of your mistakes.* John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.

Taranis, L. and Meyer, C. (2010). Perfectionism and compulsive exercise among female exercisers: High personal standards or self-criticism? *Personality and Individual Differences*, 49(1), 3-7.

Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., & Cicioğlu, H.İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.

Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, October, 12(5), 489-499.

Tüzer, B. F., & Demirel, H. (2024). Exercise addiction in individuals who exercise regularly. *Physical Education of Students*, 28(6), 327-335.

Thaxton, L. (1982). Physiological and psychological effects of short-term exercise addiction on habitual runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 73-80.

Klein, M., Fröhlich, M., & Emrich, E. (2017). Self-concept in adolescents-relationship between sport participation, motor performance and personality traits. *Sports*, 5(2), 22.

Uğurlu, T.T., Balcı-Şengül, C., Şengül, C., (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-*Current Approaches in Psychiatry*, 4(1), 37-50.

Vardar, E., (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.

Venuti, P., Furlanello, C., Peirò, A. M., & Zandonai, T. (2024). Exercise Dependence and Perfectionism: a Novel Issue in Sport Environment? *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 4, 100131.

Vicent, M., Sanmartín, R., Váscenez-Rubio, O., & García-Fernández, J. M. (2020). Perfectionism profiles and motivation to exercise based on self-determination theory. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3206.

Vítková, T., Rusnáková, K., & Mudrák, J. (2025). Personality predictors of exercise addiction in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 43(9), 865-874.

Walter, N., & Heinen, T. (2019). Exercise Addiction and Its Relation to Psycho-Social Aspects and Motives. *Problems of Psychology in The 21st Century*. 13(2), 113-126.

Watson, D. R., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2021). Perfectionism and attitudes toward sport psychology support and mental health support in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 17(1), 11-26.

Weik, M., & Hale, B. D. (2009). Contrasting gender differences on two measures of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43(3), 204-207.

Yates, A., Leehey, K., & Shisslak, C. M. (1983). Running-an analogue of anorexia? *New England Journal of Medicine*, 308(5), 251-255.

Yıldırım, A., & Gören, S. (2024). Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 142-157.

Youngman, J., & Simpson, D. (2014). Risk for exercise addiction: A comparison of triathletes training for sprint-, Olympic-, half-ironman-, and ironman-distance triathlons. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(1), 19-37.

Zmijewski, C.F., & Howard, M.O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.

## ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Hilal TANDOĞAN
Eğitim	
Lise	Balıkesir İMKB Mesleki Teknik Anadolu Lisesi
Lisans	Balıkesir Üniversitesi / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor (2023-2025)
Yabancı Dil	
İngilizce	A2
Yayın ve Bildiriler	
Ulusal Bildiri	Tandoğan, H., & Kula, H. (2024). Egzersiz bağımlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. 16. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi (Özet bildiri, sözlü sunum), 26, Türkiye.
Kitap Bölümü	Tandoğan, H., & Kula, H. (2024). Sporda tükenmişlik ve sportmenlik ilişkisi. F. Hazar (Ed.), Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2024-II (ss. 294). Efe Akademi Yayınları, İstanbul.
Uluslararası Bildiri (ERPA 2024)	Tandoğan, H., & Kula, H. (2024). Sporda tükenmişlik durumunun sportmenliğe etkisi üzerine bir değerlendirme. ERPA 2024 International Congresses on Education: Book of Abstracts (s. 44). Cunda Adası, Balıkesir, Türkiye, 13–15 Eylül 2024

## EKLER

### EK-1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.07.2024-E.399056



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-14093969-300-399056  
Konu : Etik Kurul İzni (Hilal  
TANDOĞAN)

02.07.2024

#### BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : a) 13.06.2024 tarihli ve 71367820/399/394025 sayılı yazı.  
b) 01.07.2024 tarihli ve 19928322/050.04/398303 sayılı yazı.

Anabilim Dalımız Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Hilal TANDOĞAN'ın, Doç. Dr. Hale KULA'nın koordinatörlüğünde "**Egzersiz Bağımlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme: Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği**" başlıklı çalışması için etik kurul onay belgesi isteği ile ilgili Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunun 27.06.2024 tarihli ve 2024/06 sayılı toplantısında alınan karar gereği düzenlenen onay belgesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Ek: Etik Kurul Onayı

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu : BS56NDAP5T Pin Kodu : 56672  
Adres: Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir  
Telefon: 2666121462-1040 Faks: 2666121009  
e-Posta: sagbilen@balikesir.edu.tr Web: www.saglikbilimleri.balikesir.edu.tr  
Kep Adresi: balikesiruniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/balikesir-universitesi-ebys>

Bilgi için: Samet BELET  
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni  
Tel No: 02666121400





T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük



Sayı : E-19928322-050.04-398303  
Konu : Etik Kurul Onayı

01.07.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 14.06.2024 tarihli ve 14093969/399/394106 sayılı yazı.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden Hilal TANDOĞAN'ın, Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Doç. Dr. Hale KULA koordinatörlüğünde yürütmekte olduğu "**Egzersiz Bağımlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme: Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği**" isimli çalışmalarını için Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 27.06.2024 tarihli ve 2024/06 sayılı toplantısında alınan etik kurul kararı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT  
Rektör Yardımcısı

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Belge Doğrulama Kodu :BS466UR3TT Pin Kodu :81092

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/balikesir-universitesi-ebys>

Adres:Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir

Telefon:2666121400 Faks:2666121412

Web:<http://www.balikesir.edu.tr>

Keş Adresi:balikesiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Necla Öztürk  
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



T.C.  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU**

<b>Toplantı Tarihi</b>	: 27.06.2024
<b>Toplantı Sayısı</b>	: 2024/6
<b>Toplantı Saati</b>	: 13.30
<b>Araştırmannın Başlığı</b>	<b>Türkçe</b> : Egzersiz Bağımlılığı ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme: Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Örneği <b>İngilizce</b> : An Evaluation on the Relationship between Exercise Addiction and Perfectionism: The Case of Balıkesir University Faculty of Sport Sciences
<b>SORUMLU ARAŞTIRMACI</b>	
<b>Ad Soyad</b>	: Doç. Dr. Hale KULA
<b>Kurumu</b>	: Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi
<b>YARDIMCI ARAŞTIRMACI/ARAŞTIRMACILAR</b>	
<b>Adı Soyadı</b>	<b>Kurumu</b>
Hilal TANDOĞAN	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 27.06.2024 tarihinde Prof. Dr. Bayram ŞAHİN'in başkanlığında toplandı. Kurul üyelerinden Prof. Dr. Elif ÇİMEN (Raporlu), Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU ve Uğur GÜRGAN (izinli) toplantıya katılmadı.

Görüşme sonunda, yukarıda bilgileri yer alan araştırmanın Bilimsel Araştırma Etik Kurul Onay Belgesi talebi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

BAŞKAN  
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN  
Üye

Doç. Dr. İbrahim Murat BİCİL  
Üye

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR  
Üye

Üye

Üye

Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK-2: Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

#### 1.) Cinsiyet

Kadın

Erkek

#### 2.) Yaş

.....

#### 3.) Bölümünüz

Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Spor Yöneticiliği

Antrenörlük

#### 4.) Sınıf

1. Sınıf

2. Sınıf

3. Sınıf

4. Sınıf

#### 5.) Branşınız

Takım

Bireysel

#### 6.) Bu sporu kaç yıldır yapıyorsunuz?

1-3

4-6

7-9

10-12

13-15

15 yıl üzeri

#### 7.) Haftalık antrenman süresi ?

1 gün

2 gün

3 gün

4 gün

5 gün

6 gün

7 gün

#### 8.) Günlük antrenman süresi ?

1-2 saat

3-4 saat

5-6 saat

### EK-3: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

#### EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ)

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

#### EK-4: Türk Sporcuları için Spor Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği-2

##### MÜKEMMELİYETÇİLİK ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Sporumda kendim için en yüksek standartları belirlemezsem, ikinci sınıf bir oyuncu olmam muhtemeldir.					
2.Müsabakada biraz başarısız olsam bile, bu benim için tam bir başarısızlık kadar kötüdür.					
3.Antrenmanlarımın beni müsabakalar için etkili bir şekilde hazırlayıp hazırlamadığı konusunda tereddütlerim vardır.					
4.Ailem yaptığım sporda benim için çok yüksek standartlar koymuşlardır.					
5.Müsabaka gününde takip etmeye çalıştığım bir rutine sahibimdir.					
6.Antrenörümün beni müsabakalarda görevimi yapmam gerekenden daha az iş çıkardığım için eleştirdiğini düşünüyorum.					
7.Yarışmada, ailemin beklentilerini tam olarak karşılayabileceğimi asla zannetmiyorum.					
8.Yaptığım sporda en iyisi olmamaktan nefret ederim.					
9.Rekabet öncesi bir rutinim vardır ve bu rutini takip ederim.					
10.Müsabakada başarısız olursam, bir insan olarak başarısız olduğumu hissedirim.					
11.Müsabakada sadece olağanüstü performans ailem tarafından yeterince iyi karşılanır.					
12.Genellikle müsabakalar öncesi antrenmanlarımın yeterli olduğu konusunda emin değilim.					
13.Antrenörüm için müsabakalarda sadece olağanüstü performans yeterince iyidir.					
14.Nadiren antrenmanlarımın beni müsabakalara tamamen hazırladığımı düşünürüm.					
15.Ebeveynlerim spordaki geleceğim için her zaman benim beklentilerimden daha yüksek beklentilere sahip olmuşlardır.					
16.Müsabakada yaptığım hata sayısı azaldıkça benden daha çok kişi hoşlanacaktır.					
17.Yaptığım sporun her şeyinde tamamen yetkin olmam benim için önemlidir.					
18.Kendimi müsabakaya hazırlamak için önceden planlanmış adımları izlerim.					
19.Ebeveynlerim tarafından müsabakalarda mükemmelden daha az iş yaptığım için eleştirildiğimi hissediyorum.					
20.Nadiren müsabakalardan önce yaptığım antrenmanlarımın yeterli olduğunu düşünürüm.					
21.Günlük spor antrenmanımda birçok oyuncudan daha yüksek performans ve daha iyi sonuçlar beklediğimi düşünüyorum.					

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
22.Antrenörümün koyduğu standartlara hiçbir zaman tam olarak ulaşamayacağımı düşünüyorum					
23.Diğer oyuncuların genellikle sporda kendileri için benden daha düşük standartlar kabul ettiğini düşünüyorum.					
24.Müsabakada bir hata yaparsam üzülmeiyim.					
25.Müsabakalarda, asla ailemin koyduğu standartlarına erişebileceğimi düşünmüyorum.					
26.Antrenörüm müsabakalarda benim için çok yüksek standartlar koyduğunu düşünüyorum.					
27.Kendimi müsabakaya girecek iyi bir zihniyet içine sokmak için bir rutini takip ederim.					
28.Eğer bir takım arkadaşım ya da rakibim (bana benzer bir pozisyonda oynayan) müsabaka esnasında benden daha iyi oynarsa, bir dereceye kadar başarısız olduğumu hissederim.					
29.Ailem yaptığım sporlarda benden mükemmellik bekler.					
30.Antrenörüm her zaman benden gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda mükemmellik beklemektedir.					
31.Nadiren bir müsabakaya hazırlanmak için yeterince antrenman yaptığımı düşünürüm.					
32.Müsabakada her zaman başarılı olmazsam, insanların bana bir sporcu olarak saygı duymayacaklarını düşünürüm.					
33.Yaptığım sporlarda kendim için son derece yüksek hedeflerim vardır.					
34.Müsabaka esnasında nasıl bir performans göstermek istediğimi belirleyen planlar geliştiririm.					
35.Antrenörümün hiçbir zaman yaptığım bazı hataları tam olarak anlamaya çalıştığını düşünmüyorum.					
36.Aynı sporu yapan çoğu sporcudan daha yüksek başarı hedefleri belirlerim.					
37.Genellikle bir müsabakaya yeterince doğru bir şekilde hazırlandığım konusunda karar vermekte zorlanırım.					
38.Ebeveynlerimin müsabakalarda yaptığım hataları asla tam olarak anlamaya çalıştıklarını düşünmüyorum.					
39.Müsabakada hata yaparsam insanlar muhtemelen benim hakkımda olumsuz düşüneceklerdir ( ciddiye almayacaklardır).					
40.Ebeveynlerim yaptığım sporda diğer tüm oyunculardan daha iyi olmamı istiyorlar.					
41.Müsabaka sırasında kullanmak istediğim stratejileri vurgulayan planlar hazırlarım.					
42.Müsabakada çok iyi olmama rağmen sadece net bir hata yaparsam, performansımın hayal kırıklığına uğrarım.					



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...



Balıkesir Üniversitesi  
Tıp Fakültesi Dekanlık Binası  
Çağış Yerleşkesi/BALIKESİR



(0 266) 612 14 62  
sagbilen@balikesir.edu.tr  
<http://www.balikesir.edu.tr>

