

Egzersiz Yapan Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık, Egzersiz Bağımlılığı ve Beslenme Tutum Düzeylerinin İncelenmesi

Ekrem AKBUGA ^{ID}, Tuğçe ÇALCALI ^{ID}

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1366102>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Giresun Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Giresun/Türkiye

Öz

Farkındalık, egzersiz bağımlılığı ve beslenme gibi hem fizyolojik hem de psikolojik unsurlarda değişikliklere neden olabilir. Bu çalışma egzersiz yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık, bağımlılık ve sağlıklı beslenme tutum düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırmaya spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden 114 kadın, 131 erkek toplam 245 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları; Kişisel Bilgi Formu, Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (SBFÖ), Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) olarak belirlenmiştir. Veriler t-testi, tek yönlü varyans (ANOVA) ve spearman korelasyon testleriyle analiz edilmiştir. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyleri antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu ve iki grubunda egzersiz bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Sporcuların bilinçli farkındalıkları incelendiğinde her iki üniversite (Ordu ve Giresun) öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının yüksek ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ideal seviyede olduğu ancak antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin kötü beslenme alışkanlıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmada egzersiz bağımlılığı, sporcu bilinçli farkındalık ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçekleri toplam puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın, davranış bağımlılığı seviyesinde, insan sağlığını olumsuz biçimde etkileyebilecek tutumların fark edilmesinde ve önlem alınmasında etkili bir davranış kontrol yöntemi olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Sorumlu Yazar: Ekrem
AKBUGA

e-akbuga@msn.com

Anahtar kelimeler: Beslenme, Egzersiz Bağımlılığı, Farkındalık, Spor.

Examination of Mindfulness, Exercise Addiction and Nutrition Attitude Levels of Exercising Students

Abstract

Mindfulness can cause changes in both physiological and psychological elements such as exercise addiction and nutrition. This study was conducted to examine the levels of mindfulness, addiction and healthy eating attitudes of students who exercise. A total of 245 participants 114 female and 131 males from sports sciences faculty students participated. Data collection tools in the study were determined as 'Personal Information Form, Athlete Mindfulness Scale (AMS), "Exercise Addiction Scale (EAS) and Attitude Scale on Healthy Nutrition (ATS). The data were analyzed by t-test, one-way variance (ANOVA) and spearman correlation tests. It was determined that the exercise addiction levels of the students of the sports management department were higher than the students of coaching education and department and that both groups were addicted. When the mindfulness of the athletes is examined, it is seen that the mindfulness of both university (Ordu and Giresun) students is high in and their attitudes towards healthy nutrition are at an ideal level, but the bad eating habits of the students of the department of coaching education are higher. In the study, significant differences were found between the overall total scores of exercise addiction, athlete mindfulness and attitude towards healthy nutrition scales. As a result, it was concluded that mindfulness can be an effective behavioral control method in recognizing and taking precautions for attitudes that have reached the level of behavioral addiction and that can negatively affect human health.

Keywords: Exercise Addiction, Mindfulness, Nutrition, Sport.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
25.09.2023

Kabul Tarihi:
12.10.2023

Online Yayın Tarihi:
29.10.2023

Giriş

Bağımlılık kişilerin psikolojik, bilişsel ve duygusal özelliklerinin yanında beslenme davranışlarını da etkilerken, bilinçli farkındalık; şiddetli arzu, bağımlılık ve yeme bozukluklarında mücadelede önemli bir davranış kontrol yöntemidir (Grimm ve Steinle, 2011; Bowen vd., 2015). Bağımlılık riski taşıyan bireylerin kendilerini tanımada bilinçli farkındalık davranışı göstermeleri, bireylerin kendilerinde oluşan bağımlılık belirtilerini duyumsamalarında kritik bir başlangıçtır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2022). Son zamanlarda bir bağımlılık türü olarak kabul edilen egzersiz bağımlılığı, kişinin aşırı egzersiz ya da antrenman davranışlarındaki kontrolünü kaybetmesi üzerine, fiziksel ve psikolojik sağlığında, sosyal yaşamında olumsuz deneyimler ile sonuçlanan işlevsiz bir davranış olmakla birlikte davranış bağımlılığına neden olabilir (Nogueira vd., 2018; Juwono ve Szabo 2021; Ordu, 2022; Szabo ve Demetrovics 2022). Davranışsal bağımlılık bireyin kendisine ve çevresine zarar veren, ortaya çıktığı süreçte karşı koymakta güçlük çekilen dürtüsel ve tekrar edilen davranışlardır (Grant vd., 2010)

İlk aşamada, egzersiz yapma davranışlarının fonksiyon kaybına sebep olacak biçimde hırsla yapılmasının ardından uygulamaya karşı fiziksel, psikolojik bağlanma ve tutku olarak ifade edilen birincil tür egzersiz bağımlılığı ortaya çıkmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2003; Powers ve Thompson, 2007). Diğer bağımlılıkların aksine egzersiz bağımlılığı büyük bir fiziksel efor ve yüksek enerji harcanması ile meydana gelirken bireylerin ödül ve engelleme sistemlerinde anormallikler, duygudurum bozuklukları, yeme bozuklukları görülmektedir (Egorov ve Szabo, 2013; Weinstein vd., 2015; Huang vd., 2019; Ordu, 2022).

İkincil tür egzersiz bağımlılığı görülen bireylerde ise sağlıklı beslenme davranışının aksine zayıf kalma çabalarını desteklemek amacı ile yapılan besin alımındaki bozulmalara bağlı olarak telafi edici davranışlar görülmektedir (Zmijewski ve Howard, 2003; Powers ve Thompson, 2007; Deakin, 2009). Egzersiz ve spor yapanlar açısından beslenme, daha çok enerji harcaması göz önünde bulundurularak onların yüksek enerji ihtiyacını, yağsız kütle oluşumunu ve gelişimini ya da mevcut fiziksel hali desteklemek için artan protein ve karbonhidrat alımlarını, glikojen depolarını ve ayrıca belirli mikro besinlerin alınmasını kapsayan özel beslenme gerekliliğine sahiptir (Thomas vd., 2016; Manore ve Thompson, 2006; Burke, 2001).

Bilinçli farkındalık fiziksel ve psikolojik iyi oluş, çalışma ve spor performansı gibi birçok işlevi olan bilimsel çalışma alanıdır (Brown ve Ryan, 2004; Thienot, 2013). Farkındalık, şu anda neler olup bittiğine dikkat etmek ve farkında olmak ile karakterize edilen bir bilinç kalitesi olarak tanımlanırken, bilinçli farkındalık ise iyileştirilmiş bir dikkat halini ve an içerisindeki deneyimler veya halihazırdaki gerçek durumların farkındalık hali olarak açıklanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın özünde kendini düzenleme kavramı yer almaktadır. Kendini düzenleme duygusal zekanın, duyguları kontrol altına alabilmesiyle ilgilidir (Acar vd., 2023).

Farkındalık çalışmalarının, kronik baş ağrısı, depresyon tedavileri, yeme bozuklukları, çalışma ve spor performansı, bağımlılıklarla mücadele gibi birçok hastalık ve davranış bozukluklarında tedavi edici bir yöntem olarak kullanıldığı görülmektedir (Schutte ve Malouff, 2011; Bowen vd., 2009; Witkiewitz vd., 2014; Bowen vd., 2015; Creswell, 2017).

Bu çalışma egzersiz yapan öğrencilerin üniversite ve bölüm değişkenleri açısından bilinçli farkındalık, bağımlılık ve beslenme tutum düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Bu bölümde araştırmanın; model, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplanması ve veri analizine dair açıklamalar sunulmuştur. Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma modellerinden tarama tipi ve ilişkisel tarama tipi kullanılarak hazırlanmıştır. Bu yöntem, belirli bir parametrenin mevcut şeklini betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2015). İlişkisel tarama modeli ise iki veya ikiden fazla değişkenin arasında değişimin olup olmadığını ve kademesini saptamayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2009).

Çalışma Grubu

Katılımcı grubu, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında, Ordu Üniversitesi (ODÜ) ve Giresun Üniversitesi (GRÜ) Spor Bilimleri Fakültelerinden (SBF), beden eğitimi ve spor öğretmenliği (BESÖ), antrenörlük eğitimi (AE) ve spor yöneticiliği (SY) bölümlerinden 114 kadın, 131 erkek olmak üzere toplam 245 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklem grubu seçiminde, amaçlı örneklem yöntemlerinden, ölçüt örneklem yöntemine başvurulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilere düzenli egzersiz yapıyor olma kriteri getirilmiş, bu şartı sağlayan öğrenciler çalışmaya katılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada anket metodu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Anket dört bölümden oluşmaktadır. İlk başlıkta kişisel bilgi formu, ikinci başlıkta EBÖ, üçüncü başlıkta SBFÖ, dördüncü başlıkta ise SBİTÖ bulunmaktadır. Ankette yer alan sorular "Google Form" aracılığı ile hazırlanarak katılımcılara daha kolay şekilde ulaştırılmıştır. Katılımcıların e-posta adreslerine anket form linkleri

iletmiştir. Anket 4 hafta boyunca katılımcıların erişimine açık tutulmuş, sürenin sonunda veri girişi tamamlanmış ve yanıtlar analiz edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılardan cinsiyet, üniversite, bölüm gibi soruları yanıtlamaları istenilmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Tekkurşun- Demir vd. (2018), geliştirdikleri Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), toplamda 17 madde olmak üzere 5'li likert tipinde, 3 alt boyuttan oluşmaktadır ve ters maddeler içermemektedir. 1 ve 7 arasındaki maddeler aşırı odaklanma ve duygu değişimi (AODD) alt boyutunu, 8 ve 13. maddeler bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (BSİEÇ) alt boyutunu, 14 ve 17 maddeler ise tolerans gelişimi ve tutku (TGT) alt boyutunu oluşturmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alpha değerleri sırasıyla; AODD=0,83, BSİEÇ=0,79, TGT=0,77 olarak hesaplanmıştır. Ölçek; 1- kesinlikle katılmıyorum, 2- kısmen katılmıyorum, 3- orta düzeyde katılıyorum, 4- katılıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum şeklinde puanlanmıştır. Ölçeğin puan aralıkları: 1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirilmiştir.

Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği

Sporcu Bilinçli farkındalık (Mindfulness) Ölçeği, Thienot vd. (2013), tarafından geliştirilip, Türkçeye uyarlaması Tingaz (2020a), tarafından yapılan 6'lı likert tipinde ölçek 15 maddeden 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Farkındalık (F) alt boyutu 1-5 arasındaki maddeleri, yargılamama (Y) alt boyutu, 6-10 arasındaki maddeleri, yeniden odaklanma (YO) alt boyutu ise 11-15 arasındaki maddeleri içermektedir ve yargılamama alt boyutu ters maddelerden oluşmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alpha değerleri sırasıyla; F=0,81, Y=0,70, YO=0,77 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanlaması: 1- hemen hemen hiçbir zaman, 2- oldukça seyrek, 3- nadiren, 4- bazen, 5- çoğu zaman, 6- hemen hemen her zaman şeklindedir. Sporcu bilinçli farkındalık ölçeğinden minimum alınabilecek puan 40 iken maksimum ise 65'tir.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTO)

Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019)'nun, geliştirmiş olduğu Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, 5'li likert tipinde 21 maddeden ve 4 alt boyut içermektedir. 1-5 arasındaki maddeler beslenme hakkında bilgi (BHB), 6-11 arasındaki maddeler beslenmeye yönelik duygu (BYD), 12-16 arasındaki maddeler olumlu beslenme (OB), 17-21 arasındaki maddeler kötü beslenme (KB) alt boyutunu oluşturmaktadır. Beslenmeye yönelik duygu ile kötü beslenme alt boyutları ters maddelerden oluşmaktadır. Ölçek puanlaması: 1-kesinlikle katılmıyorum, 2-katılmıyorum, 3-

kararsızım, 4-katılıyorum, 5- kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçek alt boyutlarının Cronbach's alpha değerleri sırasıyla; BHB=0,90, BHB=0,84, OB=0,75, KB=0,83 olarak hesaplanmıştır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeğinden minimum 21, maksimum 105 puan alınabilir. Ölçeğin puan aralıkları ise: 21 puan çok düşük, 23-42 puan düşük, 43-63 puan orta, 64-84 puan yüksek ve 85-110 puan ideal düzeyde değerlendirilmektedir.

Verilerin Analizi

Ulaşılan verilerin analizi SPSS 26 paket programında yapılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin frekans analizleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılımını belirlemek amacıyla Kolmogorov- Smirnov, Shapiro-Wilk testleri yapılarak çarpıklık-basıklık değerlerinin ± 2 arasında olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery., 2010). Normallik dağılımı gösteren verilere parametrik testler uygulanmıştır. Katılımcıların farkındalık, bağımlılık ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını üniversite bağımsız değişkenine göre belirlemek için Bağımsız Örneklem T-testi; çoklu karşılaştırmalarda bağımsız değişkenleri değerlendirmek için ise One- Way Anova ve Tukey HSD testinden faydalanılmıştır. Sporcu bilinçli farkındalığı, egzersiz bağımlılığı ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiyi belirlemek için anket toplam puanları ile Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Çalışmanın başlangıcında Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) için Tekkurşun- Demir vd. (2018), Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği için Tingaz (2020a) ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTO) için Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2019) ile elektronik posta yöntemiyle iletişime geçilerek ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Ayrıca Ordu Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (2022-123).

Bulgular

Tablo 1

Cinsiyet, Üniversite ve Bölüm Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

| Cinsiyet | n | % |
|----------------------|----------|----------|
| Kadın | 114 | 46,5 |
| Erkek | 131 | 53,5 |
| Toplam | 245 | 100,0 |
| Üniversite | | |
| Giresun Üniversitesi | 119 | 48,6 |
| Ordu Üniversitesi | 126 | 51,4 |
| Toplam | 245 | 100,0 |
| Bölüm | | |
| BESÖ | 106 | 43,3 |
| AE | 75 | 30,6 |
| SY | 64 | 26,1 |
| Toplam | 245 | 100,0 |

Tablo 1'e göre katılımcıların %46,5'inin kadın, %53,5'nin erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Öte yandan katılımcı grubun %51,4'ü ODÜ SBF, %48,6'sının GRÜ SBF'de eğitimlerini devam ettirdikleri anlaşılmaktadır. Katılımcıların %43,3'ünün BESÖ, %30,6'sı AE, %26,1'i SY bölümünde öğrenci oldukları belirlenmiştir.

Tablo 2

Katılımcıların Üniversite Değişkenine Göre Egzersiz Bağımlılığı Alt Boyutları

| EBÖ Alt Boyutları | Üniversite | n | Ort | Ss | t | p |
|-------------------|----------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| AODD | Giresun Üniversitesi | 119 | 26,23 | 5,00 | -1,532 | 0,127 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 27,16 | 4,50 | | |
| BSİEÇ | Giresun Üniversitesi | 119 | 14,92 | 5,12 | -2,118 | 0,035* |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 16,34 | 5,33 | | |
| TGT | Giresun Üniversitesi | 119 | 11,98 | 3,28 | -2,095 | 0,037* |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 12,93 | 3,71 | | |
| EBÖ Genel Toplam | Giresun Üniversitesi | 119 | 53,14 | 11,41 | -2,260 | 0,025* |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 56,44 | 11,43 | | |
| Toplam | | 245 | | | | |

*p<0,05

Araştırmada AODD alt boyutu puanı hariç diğer alt boyutlarda üniversite değişkenine göre EBÖ ve ölçek alt boyutları toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05; Tablo 2). Bu sonuçlara bakıldığında; Ordu Üniversitesi öğrencilerinin EBÖ, BSİEÇ alt boyut puanı ile TGT alt boyut puanı Giresun Üniversitesi öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 3

Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre EBÖ Alt Boyutları

| EBÖ Alt Boyutları | Bölüm | n | Ort | Ss | f | p |
|-------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------|---------------|
| AODD | ¹ BESÖ | 106 | 26,63 | 4,95 | 1,778 | 0,171 |
| | ² AE | 75 | 26,08 | 4,96 | | |
| | ³ SY | 64 | 27,59 | 4,10 | | |
| BSİEÇ | ¹ BESÖ | 106 | 15,70 | 5,88 | 2,741 | 0,066 |
| | ² AE | 75 | 14,65 | 4,77 | | |
| | ³ SY | 64 | 16,73 | 4,53 | | |
| TGT | ¹ BESÖ | 106 | 12,26 | 3,87 | 3,369 | 0,036* 3>2 |
| | ² AE | 75 | 11,94 | 3,31 | | |
| | ³ SY | 64 | 13,43 | 3,22 | | |
| EBÖ Genel Toplam | ¹ BESÖ | 106 | 54,60 | 12,52 | 3,472 | 0,033* 3>2 |
| | ² AE | 75 | 52,68 | 11,14 | | |
| | ³ SY | 64 | 57,76 | 9,61 | | |
| Toplam | | 245 | | | | |

*p<0,05

Araştırmada EBÖ ve ölçeğin alt boyutlarından tolerans gelişimi ve tutku alt boyut puanında bölüm değişkenine göre incelendiğinde BESÖ, AE ve SY öğrencilerine ait toplam puanların

sonucunda anlamlı değişiklik bulunmuştur ($p < 0,05$; Tablo 3). Ulaşılan veriler neticesinde; spor yöneticiliği öğrencilerinin EBÖ toplam puanları ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyut puanları antrenörlük eğitimi öğrencilerine göre egzersiz bağımlılıkları anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4

Katılımcıların Üniversite Değişkenine Göre SBFÖ Alt Boyutları

| SBFÖ Alt Boyutları | Üniversite | n | Ort | Ss | t | p |
|--------------------|----------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| Farkındalık | Giresun Üniversitesi | 119 | 24,73 | 3,30 | -1,153 | 0,250 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 25,19 | 2,92 | | |
| Yargılamama | Giresun Üniversitesi | 119 | 13,37 | 4,25 | ,037 | 0,970 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 13,35 | 4,56 | | |
| Yeniden Odaklanma | Giresun Üniversitesi | 119 | 22,36 | 3,70 | -,725 | 0,469 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 22,74 | 4,53 | | |
| SBFÖ Genel Toplam | Giresun Üniversitesi | 119 | 60,47 | 5,81 | -1,103 | 0,271 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 61,30 | 5,85 | | |
| Toplam | | 245 | | | | |

$p > 0,05$

Araştırmada SBFÖ ve ölçek alt boyutları farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma alt boyutları üniversite değişkenine göre incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyutların eğitim görülen üniversiteye göre anlamlı olarak farklılık görülmemektedir ($p > 0,05$; Tablo 4).

Tablo 5

Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre SBFÖ Alt Boyutları

| SBFÖ Alt Boyutları | Bölüm | n | Ort | Ss | f | p |
|--------------------|-------------------|-----|-------|------|------|-------|
| Farkındalık | ¹ BESÖ | 106 | 24,97 | 3,16 | ,502 | 0,869 |
| | ² AE | 75 | 24,73 | 3,15 | | |
| | ³ SY | 64 | 25,26 | 3,00 | | |
| Yargılamama | ¹ BESÖ | 106 | 13,51 | 4,42 | ,541 | 0,606 |
| | ² AE | 75 | 13,57 | 4,64 | | |
| | ³ SY | 64 | 12,87 | 4,13 | | |
| Yeniden Odaklanma | ¹ BESÖ | 106 | 22,31 | 4,35 | ,744 | 0,583 |
| | ² AE | 75 | 22,45 | 3,51 | | |
| | ³ SY | 64 | 23,09 | 4,48 | | |
| SBFÖ Genel Toplam | ¹ BESÖ | 106 | 60,80 | 6,03 | ,140 | 0,476 |
| | ² AE | 75 | 60,76 | 5,38 | | |
| | ³ SY | 64 | 61,23 | 6,09 | | |
| Toplam | | 245 | | | | |

$p > 0,05$

Araştırmada SBFÖ ve ölçek alt boyutları olan ‘‘farkındalık, yargılamama ve yeniden odaklanma’’ alt boyutları bölüm değişkenine göre incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği ve alt boyutlarının bölüm değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir ($p > 0,05$; Tablo 5).

Tablo 6

Katılımcıların Üniversite Değişkenine Göre SBİTÖ Alt Boyutları

| SBİTÖ Alt Boyutları | Üniversite | n | Ort | Ss | t | p |
|---------------------|------------|---|-----|----|---|---|
|---------------------|------------|---|-----|----|---|---|

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------------|-----|-------|-------|--------|---------------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | Giresun Üniversitesi | 119 | 20,89 | 2,88 | -1,490 | 0,137 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 21,43 | 2,75 | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | Giresun Üniversitesi | 119 | 16,14 | 3,87 | 0,224 | 0,823 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 16,02 | 4,39 | | |
| Olumlu Beslenme | Giresun Üniversitesi | 119 | 18,27 | 3,73 | -,096 | 0,923 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 18,32 | 4,07 | | |
| Kötü Beslenme | Giresun Üniversitesi | 119 | 18,33 | 4,14 | 2,093 | 0,037* |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 17,07 | 5,16 | | |
| SBİTÖ Toplam | Giresun Üniversitesi | 119 | 73,65 | 9,90 | 0,606 | 0,545 |
| | Ordu Üniversitesi | 126 | 72,86 | 10,49 | | |
| Toplam | | 245 | | | | |

*p<0,05

Araştırmada Giresun Üniversitesi ve Ordu Üniversitesi öğrencilerinin üniversite değişkenine göre SBİTÖ kötü beslenme alt boyutuna ait puanlar arasında farklılık tespit edilmiştir. Ulaşılan veriler sonucunda; Giresun Üniversitesi öğrencilerinin kötü beslenme alt boyut puanı Ordu Üniversitesi öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (p<0,06; Tablo 6).

Tablo 7

Katılımcıların Bölüm Değişkenine Göre SBİTÖ Alt Boyutları

| SBİTÖ Alt Boyutları | Bölüm | n | Ort | Ss | f | p |
|---------------------------------|-------------------|-----|-------|-------|-------|----------------------|
| Beslenme Hakkında Bilgi | ¹ BESÖ | 106 | 21,37 | 2,66 | ,810 | 0,446 |
| | ² AE | 75 | 20,84 | 2,90 | | |
| | ³ SY | 64 | 21,23 | 3,00 | | |
| Beslenmeye Yönelik Duygu | ¹ BESÖ | 106 | 16,18 | 4,45 | ,873 | 0,419 |
| | ² AE | 75 | 16,41 | 3,57 | | |
| | ³ SY | 64 | 15,51 | 4,22 | | |
| Olumlu Beslenme | ¹ BESÖ | 106 | 18,43 | 3,45 | ,130 | 0,878 |
| | ² AE | 75 | 18,13 | 4,01 | | |
| | ³ SY | 64 | 18,28 | 4,48 | | |
| Kötü Beslenme | ¹ BESÖ | 106 | 18,07 | 4,95 | 3,633 | 0,028* 2>3 |
| | ² AE | 75 | 18,29 | 4,04 | | |
| | ³ SY | 64 | 16,34 | 4,89 | | |
| SBİTÖ Toplam | ¹ BESÖ | 106 | 74,07 | 10,44 | 1,502 | 0,225 |
| | ² AE | 75 | 73,68 | 9,56 | | |
| | ³ SY | 64 | 71,37 | 10,41 | | |
| Toplam | | 245 | | | | |

*p<0,05

Araştırmada kötü beslenme alt boyutu puanı hariç diğer alt boyutlarda bölüm değişkenine göre öğrencilerinin SBİTÖ toplam ve alt boyutların toplam puanları incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Antrenörlük eğitimi öğrencilerinin spor yöneticiliği öğrencilerine göre kötü beslenme alt boyut puanı anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (p<0,05; Tablo 7).

Tablo 8

Egzersiz Bağımlılığı, Bilinçli Farkındalık ve Sağlıklı Beslenme İlişkisi

| Değişken | | EBÖ | SBFÖ | SBİTÖ |
|--------------------|---|------|-------|----------------|
| EBÖ Toplam | r | 1 | 0,100 | 0,146 |
| | p | | 0,118 | 0,023* |
| SBFÖ Toplam | r | ,100 | 1 | 0,298 |
| | p | ,118 | | 0,000** |

| | | | | |
|---------------------|---|-------|---------|---|
| SBİTÖ Toplam | r | ,146* | 0,298** | 1 |
| | p | ,023 | 0,000 | |

*P<0,05 **P<0,01

Tablo 8’de katılımcıların EBÖ, SBFÖ ve SBİTÖ’den aldıkları toplam puanların arasında spearman korelasyon testinden alınan sonuçlar yer almaktadır. Bu sonuçlara göre EBÖ ölçeğinden alınan toplam puan ile SBİTÖ alınan toplam puanlar arasında pozitif yönde ve düşük seviyede anlamlı ilişki görülmektedir (p<0,05; Tablo 8). Katılımcıların SBFÖ toplam puanı ile SBİTÖ toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (p<0,01; Tablo 8). Katılımcıların SBİTÖ toplam puanları ile EBÖ toplam puanları incelendiğinde anlamlı farklılık görülürken (p<0,05), SBİTÖ puanları ile SBFÖ toplam puanları arasında da pozitif yönde anlamlı farklılık görülmektedir (p<0,01). Elde edilen sonuçlarda EBÖ toplam puanları ile SBFÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma egzersiz yapan öğrencilerin üniversite ve bölüm değişkenleri açısından bilinçli farkındalık, bağımlılık ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya GRÜ SBF (119) ve ODÜ SBF’nde (126), BESÖ, AE ve SY Bölümlerinden 114 kadın, 131 erkek toplam 245 öğrenci dahil edilmiştir.

Çalışmada her iki üniversitedeki katılımcıların genel egzersiz bağımlılıkları incelendiğinde katılımcıların bağımlı grupta yer aldığı, sporcu bilinçli farkındalıklarının genel olarak yüksek düzeyde ve sağlıklı beslenmeye ilişkin genel tutumlarının ideal seviyede olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların üniversite değişkenine göre Ordu Üniversitesi öğrencilerinin EBÖ, BSİEÇ, TGT alt boyut puanlarında Giresun Üniversitesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Tekkurşun- Demir ve Türkeli (2019), yaptıkları çalışmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı seviyelerinin risk grubunda olduğunu belirtmiştir. Kalkavan vd. (2021), yaptığı çalışmada ise katılımcıların genel olarak bağımlı olmamakla birlikte egzersiz bağımlılık belirtilerini gösterdiğini belirtirken Cicioğlu vd. (2019), elde ettikleri sonuçta SBF öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı açısından az riskli grupta yer aldıklarını belirtmişlerdir. Literatürde egzersiz bağımlılığının üniversite değişkenine göre incelendiği araştırmaya rastlanılmamıştır.

Çalışmada bölüm değişkeni incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeğinin TGT alt boyutu ile EBÖ genel toplam puanı arasında istatistiksel açıdan farklılıklar bulunmuştur. Elde edilen verilere göre SY bölümü öğrencilerinin BESÖ bölümü ile AE bölümü öğrencilerine göre egzersiz bağımlılıklarının yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Bu sonucun nedeninin spor yöneticiliği bölümündeki öğrencilerinin yaptıkları egzersizden tatmin olamamaları, sürekli egzersizin süresini ve şiddetini arttırmak istemeleri, egzersiz yapılmaması durumunda kendilerini kötü hissetmeleri, egzersiz

yaptıklarına gündelik hayattan daha çok haz almaları ve egzersiz yaptıkları anlarda daha huzurlu hissetmelerinden kaynaklandığı ve bu sebeplerden dolayı bağımlılık olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Tekkurşun- Demir ve Türkeli (2019), SBF öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrenim görülen bölüme göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamadığını belirtmişlerdir.

Katılımcıların üniversite ve bölüm değişkenlerine göre sporcu bilinçli farkındalıkları incelendiğinde ölçek genel toplam puanlarında ve ölçek alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Tingaz (2020b), Ankara ve Karabük İllerindeki devlet üniversitelerinde 295 sporcu öğrenci ile yaptığı bir çalışmada bölüm değişkenine göre yeniden odaklanma boyutunda BESÖ bölümündeki öğrencilerin SY bölümündeki öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Cengiz vd. (2016), SBF öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, sporcu bilinçli farkındalık düzeyini bölüm değişkenine göre incelemiş olup rekreasyon bölümündeki öğrencilerin AE ve BESÖ bölümü öğrencilerine göre bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğunu belirtirken, çalışmamıza benzer olarak Alper vd. (2021), yaptığı çalışmada bölümler arası göre bilinçli farkındalık düzeylerinde farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerine yapılan bir başka çalışmada bölüm/branş değişkenine göre anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (Konan ve Yılmaz, 2020). Alper vd. (2021), SBF öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin belirlenmesinde bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılığa rastlanılmadığını belirtmişlerdir.

Çalışmamızdaki ölçeklerden biri olan sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği üniversite değişkenine göre incelenmiş olup KB alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulgular sonucunda Giresun Üniversitesi SBF öğrencilerinin kötü beslenme alt boyut puanı Ordu Üniversitesi SBF öğrencilerine göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde: Tizar vd. (2022), tarafından yapılan çalışmada bireysel ve takım oyuncularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılmasının amaçlandığı çalışmalarında ölçek alt boyutlarından kötü beslenme alt boyutunda farklılık olduğunu ifade etmişlerdir. Kırkibir (2020), amatör ve profesyonel sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan çalışmasında kötü beslenme alt boyutunda profesyonel sporcular lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Göral ve Yıldırım (2022), SBF öğrencilerinde sağlıklı beslenme tutumlarının spor branşı farklılıklarına göre belirlenmesini amaçlayan çalışmasında ise kötü beslenme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmamızda katılımcıların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğine verdiği yanıtlar bölüm değişkenine göre incelenmiş olup kötü beslenme boyutunda istatistiksel anlamlılık saptanmıştır. Bu anlamlılık antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin kötü beslenme alt boyut puanlarının SY ve BESÖ bölümü öğrencilerine göre anlamı şekilde yüksek bulunmasından kaynaklanmaktadır. Uluç ve Durukan (2021), SBF öğrencilerin sağlıklı beslenmeye tutumlarını incelemiş olup kötü beslenme alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Öte yandan Kılınçarslan vd. (2022), tıp ve beden eğitimi bölümündeki öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarını incelemelerinin sonucunda tıp fakültesi öğrencilerinin BESÖ, AE, rekreasyon ve SY bölümlerindeki öğrencilere göre kötü beslenme alışkanlığı alt boyut puan ortalamalarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Alkafaween ve Erzeybek (2022), Kütahya Dumlupınar Üniversitesi'nde farklı bölümlerdeki öğrencilerle spor yapma değişkenine göre beslenme tutumlarının araştırılması amacıyla yaptıkları çalışmada kötü beslenme alt boyutunda farklı değişkenler açısından anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir.

Çalışmamızda SBİFÖ, EBÖ ve SBİTÖ genel toplam puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bağlamda EBÖ ve SBİTÖ genel toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür, buna SBF öğrencilerinin egzersiz bağımlılıkları arttıkça sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarının da arttığı, bu artışın nedeninin de SBF öğrencilerinin egzersiz, spor ve beslenme alanında eğitim-öğrenime devam ettikleri okullarda bu alanlar hakkında gerekli bilgileri alanında uzman akademik kişilerden edinmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmamızda karşımıza çıkan bir diğer anlamlı farklılık ise SBFÖ ve SBİTÖ arasında görülen pozitif yönde bir ilişkidir. Bu sonucun sebebinin ise egzersiz bağımlısı bireylerde bilinçli farkındalık arttıkça sağlıklı beslenmeye ilişkin davranışların da artacak olabileceği düşünülmektedir. Literatürde daha önce bu üç ölçek arasında yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yapılan araştırma sonucunda egzersiz yapan öğrencilerin sporcu bilinçli farkındalık, bağımlılık ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları incelenmiş olup, Ordu Üniversitesi SBF öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin Giresun Üniversitesi SBF öğrencilerine göre daha yüksek seviyede olduğu ve her iki grubunda egzersiz bağımlısı grupta oldukları gözlemlenmektedir. Sporcu bilinçli farkındalıkları incelendiğinde ise genel olarak her iki üniversite öğrencilerinin de sporcu bilinçli farkındalıklarının yüksek ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının ideal seviyede olduğu görülmektedir. Araştırmada sonuçlarına bakıldığında Ordu Üniversitesi spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı seviyelerinin daha yüksek olduğu görülürken, sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarda Giresun Üniversitesi SBF öğrencilerinin kötü beslenme tutum ve davranış seviyelerinin daha yüksek olduğu ve bunun sebebi ise antrenörlük eğitimi öğrencilerinin ortalamalarının yüksek olmasından kaynaklanabilir. Sonuç olarak yaptığımız çalışmada elde

ettiğimiz sonuçlara göre literatürde çalışmamızı destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmadığı söylenebilir. Bu kapsamda çalışmamız doğrultusunda şu önerilerde bulunulabilir;

Kaliteli bir yaşam içinde sağlık sorunlarının ve sağlık risklerinin en az seviyeye indirilmesi temel gerekliliktir. Sağlık kavramının önemli anahtar faktörleri de beslenme, hareket ve fiziksel aktivitedir.

İnsanların sağlıklı yaşantısını etkileyen, fiziksel verimliliğe katkıda bulunan beslenme ve egzersiz, organizmanın sağlık tehlikelerini birçok yöntemle en aza indirebilmeleri için başlıca unsurlardır. Aynı zamanda her türlü bağımlılıktan kaçınabilmek ve psikolojik iyi oluş açısından farkındalık, bilişsel zindeliğe katkı sağlayacaktır.

Davranış bağımlılığı seviyesine gelen bir bağımlılığın insan hayatını her açıdan olumlu ve olumsuz etkileyeceği ancak bireyin yapacağı farkındalık çalışmalarının egzersiz bağımlılığı ve sağlıksız beslenme tutumları gibi olumsuz davranışların çözülmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenlere SBF öğrencilerine sporcu bilinçli farkındalık ve egzersiz bağımlılığı ile ilgili bilgilendirmeler yapılabilir. Düzenli egzersiz yapan öğrencilerin yaptıkları egzersizi bilinçli farkındalıkla ve sağlıklı beslenme konusunda daha dikkatli davranarak yaşantılarını devam ettirmeleri durumunda yapılan egzersizden veya spordan maksimum verimlilik alabilecekleri düşünülmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Ordu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 01.06.2022

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2022-123

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tüm aşamalarında iki yazar da eşit katkıda bulunmuştur.

Çatışma Beyanı

Yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Teşekkür Beyanı

Çalışmanın katılımcılarına teşekkür ederiz.

Kaynakça

- Acar, K., Mor, H., Karakaş, F., Baynaz, K., ve Mor, A. (2023). Takım ve bireysel sporcuların empatik eğilimleri ile prososyal-antisosyal davranışları arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(2), 150-159. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1211102>
- Alkafaween, S. A., ve Erzeybek, M. S. (2022). Kütahya Dumlupınar üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin spor yapma durumuna göre beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 4(1), 15-21.
- Alper, R., Akpınar, S., ve Akpınar, Ö. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Brown, K. W., Ryan, ve R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Brown, K. W., Ryan, ve R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph078>.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., ve Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance Abuse*, 30(4), 295-305. <https://doi.org/10.1080/08897070903250084>.
- Bowen, S., Vietan, C., Witkiewitz, K., ve Carroll, H. (2015). A mindfulness-based approach to addiction. *Hand Book of Mindfulness*, 387-404.
- Cengiz, R., Serdar, E., ve Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Cicioğlu, H. İ., Tekkurşun-Demir, G., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), 491-516. Doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139.
- Deakin, V. (2009). Measuring nutritional status of athletes: Clinical and research perspectives. *Clinical Sports Nutrition*, 4(1), 18-43.
- Egorov, A. Y., ve Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.4.2>.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*, Pearson.
- Göral, K., ve Yıldırım, D. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının branş farklılıklarına göre araştırılması. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 58-69.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., ve Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 233-241. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>.
- Grimm, E. R., ve Steinle, N. I. (2011). Genetics of eating behavior: established and emerging concepts. *Nutrition Reviews*, 69(1), 52-60. doi: 10.1111/j.1753-4887.2010.00361.x.
- Huang, Q., Huang, J., Chen, Y., Lin, D., Xu, S., Wei, J., ve Xu, X. (2019). Overactivation of the reward system and deficient inhibition in exercise addiction. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(9), 1918. doi: 10.1249/MSS.0000000000001988.
- Juwono, I. D., ve Szabo, A. (2021). 100 cases of exercise addiction: More evidence for a widely researched but rarely identified dysfunction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 1799-1811. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00264-6>.
- Kalkavan, A., Terzi, E., ve Kayhan, R. F. (2021). Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 25-35.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Kırkibir, F. (2020). Sporcularda sağlıklı beslenme ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 125-130.
- Kılınçarslan, G., Bayrakdar, A., ve Avcı, P. (2022). Beden eğitimi ve tıp alanındaki öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumlarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 44-56.
- Konan, N., ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Manore, M. M., ve Thompson, J. L. (2006). Energy requirements of the athlete: assessment and evidence of energy efficiency. In *Clinical Sports Nutrition*, 113-134.
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., ve Márquez, S. (2018). Exercise addiction in practitioners of endurance sports: A literature review. *Frontiers In Psychology*, 9, 1484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01484>.
- Ordu, F. (2022). Egzersiz bağımlılığı: bir güncelleme. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 1-1. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1058169>.
- Powers, P. S., ve Thompson, R. A. (2007). Athletes and eating disorders. In J. Yager ve P. S. Powers (Eds.), *Clinical manual of eating disorders* (357-385). American Psychiatric Publishing.
- Schutte, N. S., ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>.
- Szabo, A., ve Demetrovics, Z. (2022). *Passion and addiction in sports and exercise*. Routledge. E-Book.
- Tekkurşun-Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462>.
- Tekkurşun-Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Exercise addiction scale (EAS): A study of validity and reliability. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.413383>.
- Tekkurşun-Demir, G., ve Cicioğlu, H. İ. (2022). Egzersiz bağımlılığına ilişkin farkındalık ölçeği (EBİFÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 1-17. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1065498>.
- Thienot, E. (2013). *Mindfulness in elite athletes: conceptualisation, measurement, and application* (Doctoral dissertation, University of Western Australia).
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., ve Burke, L. M. (2016). Position of the academy of nutrition and dietetics, dietitians of canada, and the american college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501-528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>.
- Tingaz, E. O. (2020a). Sporcu bilinçli farkındalık (Mindfulness) ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>.
- Tingaz, E. O. (2020b). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 21-28.
- Tizar, E., Erdoğan, R., ve Ayhan, S. (2022). Bireysel ve takım sporcularının sağlıklı yaşam düzeylerinin karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 229-245. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.1135404>.
- Uluç, S., ve Durukan, E. (2021). Spor yönetimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 438-446. <https://doi.org/10.38021/asbid.1034041>.
- Zmijewski, C. F., ve Howard, M. O. (2003). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(03\)00022-9](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(03)00022-9).
- Weinstein, A., Maayan, G., ve Weinstein, Y. (2015). A study on the relationship between compulsive exercise, depression and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 315-318. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.034>.

Witkiewitz, K., Warner, K., Sully, B., Barricks, A., Stauffer, C., Thompson, B. L., ve Luoma, J. B. (2014). Randomized trial comparing mindfulness-based relapse prevention with relapse prevention for women offenders at a residential addiction treatment center. *Substance Use & Misuse*, 49(5), 536-546. doi.org/10.3109/10826084.2013.856922



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.