

Spor Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Merve ÇATALBAŞ*¹ 

Vedat SAÇLI¹ 

Demet ÖZTÜRK ÇELİK² 

¹Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, *OSMANİYE*

²Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, *OSMANİYE*

 10.31680/gaunjss.1706889

Orijinal Makale / Original Article

Geliş Tarihi / Received: 26.05.2025

Kabul Tarihi / Accepted: 27.06.2025

Yayın Tarihi / Published: 30.06.2025

Öz

Bu çalışma spor salonlarına devam eden bireylerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya Osmaniye ilinde spor salonuna giden, yaşları 18-49 arasında 72 erkek ve 82 kadın toplam 154 gönüllü birey katılmıştır. Veriler, kişisel bilgi formu, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Pehlivan ve Dinç (2014) tarafından geçerliliği yapılan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ölçekleriyle toplanmıştır. Veriler SPSS 27 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulguları, erkek bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Yaş değişkenine göre, zihinsel dayanıklılık puanlarında anlamlılık tespit edilmiştir. Günlük ve haftalık egzersiz süresi ile egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca zihinsel dayanıklılık ile egzersiz bağımlılığının alt boyutu arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Spor salonlarına devam eden bireylerde egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, bu araştırma, spor salonu katılımcılarında egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ortaya koymakla birlikte, özellikle erkeklerde ve yoğun egzersiz yapan bireylerde bağımlılık riskinin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bulgular, zihinsel dayanıklılığın bu riski dengeleyebilecek önemli bir psikolojik kaynak olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, sporcuların ve antrenörlerin zihinsel dayanıklılığı geliştirici stratejilere odaklanması, sağlıklı egzersiz alışkanlıklarının desteklenmesi açısından önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Zihinsel Dayanıklılık, Spor Merkezleri

Evaluation of Exercise Addiction and Mental Toughness Levels Among Gym Members

Abstract

This study was conducted to examine exercise addiction and mental resilience levels among individuals attending fitness centers. The research included a total of 154 voluntary participants (72 male and 82 female) aged 18-49 who attended gyms in Osmaniye province. Data were collected using a personal information form, the Exercise Addiction Scale developed by Hazar and Cicioğlu (2018), and the Mental Resilience Inventory validated by Pehlivan and Dinç (2014). The data were analyzed using the SPSS 27 software package. The findings revealed that male participants had significantly higher exercise addiction scores compared to females. Significant differences were found in mental resilience scores based on age. Relationships were observed between daily and weekly exercise duration and sub-dimensions of exercise addiction. Additionally, a high-level correlation was identified between mental resilience and a sub-dimension of exercise addiction. The study demonstrates a significant relationship between exercise addiction and mental resilience among gym attendees. In conclusion, this research highlights the relationship between exercise addiction and mental resilience among gym participants, particularly showing higher addiction risk among males and individuals who exercise intensively. The findings suggest that mental resilience may serve as an important psychological resource to mitigate this risk. Accordingly, it is recommended that athletes and trainers focus on strategies to enhance mental resilience to support healthy exercise habits. These results emphasize the importance of incorporating mental resilience training in fitness programs to prevent exercise addiction.

Keywords: Exercise Addiction, Mental Toughness, Sports Centers

*Sorumlu Yazar: Merve ÇATALBAŞ

E-mail: mervecatbas1905@gmail.com

*Bu makale, 10-13 Nisan 2025 tarihlerinde Antalya'da düzenlenen REKÇAD Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

Modern yaşamın gereklilikleri bireylerin birçok aktiviteye ve spora olan ilgisini artırmış bundan dolayı fiziksel aktivite bireylerin yaşamında ayrılmaz bir parçası haline gelmiş bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü' ne göre düzenli olarak egzersiz yapmak bireylerin iyilik hali için tartışılmaz hale gelmiştir. Egzersiz genellikle bireylerin sağlıklarını korumak ve onlara iyi bir yaşam sunmak amacıyla yapılmaktadır (Allegre ve ark., 2009). Egzersizin ruhsal, bedensel ve zihinsel sağlığa katkı sağladığı bilinmektedir (World Health Organization, 2009). Ayrıca, depresyonun azalmasına, öz yeterlilik duygusunun artmasına ve stres yönetiminin gelişmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Biddle ve Mutrie, 2007). Ancak, bireylerin bu olumlu etkilerden faydalanırken egzersizin bağımlılık düzeyine ulaşabilecek şekilde yapılmasının yaratabileceği olumsuz sonuçlar göz ardı edilmemelidir (Griffiths, 1997).

Egzersiz bağımlılığı bireylerin kontrolsüz bir şekilde mesleki, sosyal ve bireysel hayatında olumsuz sonuçlara sebep olmasına rağmen bu alışkanlıklarını sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Terry ve ark., 2004). Ancak abartılı ve kontrolsüz şekilde egzersiz yapmak bireylerin psikolojik veya fiziksel yaşamında hasara neden olabilir (Egorov ve Szabo, 2013). Başka bir tanıma göre bireyin kontrolünün dışında gerçekleşmesi, şiddeti, süresi, sıklığının devamlı olarak artması, aile ve sosyal ilişkileriyle spordan dolayı vakit ayıramaması ve hayatını egzersize göre şekillendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003). Birey sürekli olarak kendini eksik hissediyorsa ve kontrol edilemeyecek seviyede egzersiz yapma isteği duyuyorsa (Çakır, 2019) bu durum egzersiz bağımlılığı olabilir. Bu eksiklik belirtileri arasında huzursuzluk, kaygı, ilgisizlik, rahatsızlık hissi ve gerginlik gibi sorunlar yer alır (Krivoshchekov ve Lushnikov, 2011) bu durum literatürde egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Szabo ve ark., 2015). Bunların yanında kiloyu dengelemek (LePage ve ark., 2008), yaşam tatminini arttırmak (Hazar ve Özpolat, 2023), bazı yeme problemleri (Bamber ve ark., 2000) gibi parametrelerle egzersiz bağımlılığı ilişkilendirilebilir. Bunun yanı sıra, egzersiz bağımlılığının bireylerin akademik başarıları üzerinde de etkili olabileceği yönünde bulgular mevcuttur (Hazar ve Senbakar, 2020).

Zihinsel dayanıklılık ise bazı olumsuz yaşam olayları, baskı ve strese karşı başa çıkabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Clough ve ark., 2002b). Bundan dolayı egzersiz ile çocuklarda (Bidzan-Bluma ve Lipowska, 2018; Ziereis ve Jansen, 2015) ve yetişkinlerde bazı zihinsel sorunları önlenabilir (McKee ve ark., 2014). Başka

bir tanıma göre ise müsabaka ve antrenman ortamları esnasında bireylerin zihinsel gereksinimlerinin rakiplere göre daha etkili başa çıkmalarını sağlayan bir güç olarak tanımlanabilmektedir (Clough ve ark., 2002a). Bu güç bireylerin günlük yaşamda karşılaştığı zorluklarla başa çıkma özelliğini de geliştirebilmekte; dolayısıyla fiziksel aktivitenin düzeyi zihinsel sağlığı etkileyebilmektedir (Kesilmiş, 2018).

Kontrolsüz egzersiz alışkanlıklarını sürdüren bireylerde, bu durumun bağımlılık düzeyine varması hem bedensel hem de psikolojik sağlık üzerinde ciddi tehditler oluşturabilecek bir risk unsuru haline gelebilir (Griffiths, 1997). Bu bağlamda, spor merkezine üye olan bireylerin hem egzersiz bağımlılığı düzeyleri hem de zihinsel dayanıklılık özelliklerinin eş zamanlı olarak incelenmesi, bireylerin spor alışkanlıklarını daha sağlıklı bir şekilde yönetmeleri için yol gösterici bilgiler sunabilir. Bu çalışma, egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık arasındaki olası etkileşimleri ortaya koymayı ve literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Araştırma bulgularının, spor ve sağlık alanındaki profesyoneller için bireylere yönelik daha etkili müdahale ve rehberlik stratejilerinin geliştirilmesine katkı sağlaması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli nicel araştırma türleri arasında yer alan betimsel ve ilişkisel anket ve karşılaştırma modellerine dayalı olarak düzenlenmiştir. Bu modelin temel amacı, birbirleriyle ilişkili iki veya daha fazla değişkendeki değişimi ortaya koymaktır. Ön bir literatür taraması yapılmış ve ilgili konuları ele alan önceki çalışmalar incelenmiştir (Karasar, 2022).

Araştırma Grubu

Türkiye'deki spor merkezleri üyeleri araştırmanın evrenini oluştururken, Osmaniye ilinde spor salonlarına giden yaşları 18-28 aralığında 81, 29-39 aralığında 43, 40-49 aralığında 30 olmak üzere 72 erkek ve 82 kadın toplam 154 birey gönüllü olarak katılarak araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Bireyler kolay ulaşılabilir olduğu düşünülen basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile araştırmaya dahil edilmiştir (Karasar, 2022). Ardından örneklem grubunun yeterli olup olmadığı istatistiksel güç analizi ile belirlenmiştir. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Araştırma Etik Kurulundan, 10.12.2024 tarih ve E.209684 sayılı etik kurul onayı alınmıştır. Mevcut araştırma etik ilkeler dikkat edilerek yürütülmüştür.

Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci anketler katılımcılara gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak yüz yüze görüşülerek Osmaniye ilinde bulunan spor salonlarına gidilerek toplanmıştır. Araştırma 2 sayfadan oluşmaktadır ilk sayfada kişilere ait demografik bilgilere yer verilmiş olup diğer sayfada egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık anket sorularına yer verilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin tümüne ait Cronbach Alfa katsayısı ,72 olarak hesaplanmıştır.

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

Bireylerin zihinsel dayanıklılığını ölçmek amacıyla Sheard, Golby ve Wersch (2009) (Sheard ve ark., 2009) tarafından geliştirilen “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” nin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışmasını yapan Pehlivan ve Dinç (2014) (Pehlivan, 2014) tarafından geliştirilen 13 soruluk 4'lü likert tipi ve 3 alt boyuttan Güven (1,2,3,4,5), Bağıllık (6,7,8,9), Kontrol (10,11,12,13) oluşan “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)

Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı seviyelerini belirlemek amacıyla araştırmada Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Kullanılan ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır: “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi ve tutku”. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu, ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 maddeden (14, 15, 16, 17) oluşmaktadır. Toplam 17 madde içeren ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Alt boyutlara ait Cronbach Alfa katsayıları sırasıyla; aşırı odaklanma ve duygu değişimi için ,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma için ,79; tolerans gelişimi ve tutku için ise ,77 dir (Demir ve ark., 2018). Araştırmada elde edilen verilerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,73; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,74; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,68 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile gerçekleştirilmiş, Normallik Testinde veri seti 50 kişiden fazla olduğundan dolayı Kolmogorov Smirnov testi

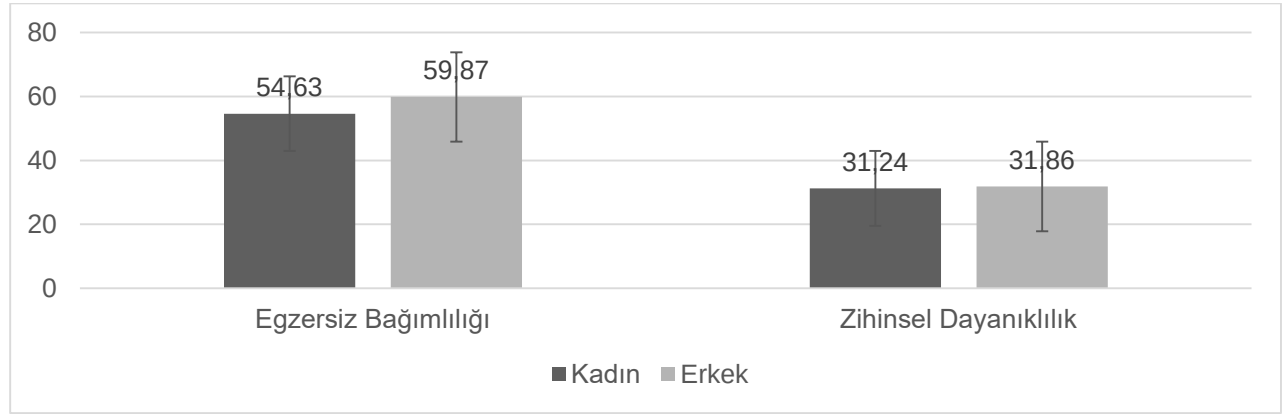
değerlerine bakılmıştır ve görsel doğrulama için Q-Q grafikleri kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için bağımsız iki grup arasında kıyaslama yapmak amacıyla non-parametrik testlerden olan Mann-Whitney U, ikiden fazla gruplar arasında bir kıyaslama yapmak amacıyla ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Farklı değişkenler arasında çoklu ilişkiyi karşılaştırmalar için spearman korelasyon testi kullanılmıştır. Birden fazla gruptaki anlamlı farklılıklar Dunn-Bonferroni post hoc testi kullanılarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Demografik bilgilere ilişkin yüzdeler dağılımlar

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	72	46,8%
	Kadın	82	53,2%
	Toplam	154	100,0%
Yaş Aralığı	18-28	81	52,6%
	29-39	43	27,9%
	40-49	30	18,2%
	Toplam	154	100,0%
Eğitim Durumu	İlk öğretim ve orta öğretim	6	3,9%
	Lise	47	30,5%
	Ön lisans	18	11,7%
	Lisans	74	48,1%
	Lisansüstü	9	5,8%
	Toplam	154	100,0%
Gelir Durumu	Kötü	8	5,2%
	Orta	93	60,4%
	İyi	53	34,4%
	Toplam	154	100,0%
Sigara Kullanma	Evet	54	35,1%
	Hayır	100	64,9%
	Toplam	154	100,0%
Medeni Durumu	Evli	66	42,9%
	Bekar	88	57,1%
	Toplam	154	100,0%

Araştırmaya katılan bireylerin tanımlayıcı özellikleri incelendiğinde; katılımcıların yaş aralıklarına göre dağılımı 18-28 yaş arasında 81 kişi, 29-39 yaş arasında 43 kişi, 40-49 yaş arasında 30 kişi olarak belirlenmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımı ise 72 erkek ve 82 kadın olmak üzere toplam 154 kişiden oluşmaktadır. Eğitim durumlarına bakıldığında; 6 katılımcının ilköğretim ve ortaöğretim, 47 katılımcının lise, 18 katılımcının ön lisans, 74 katılımcının lisans ve 9 katılımcının lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir.



Şekil 1. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık puanları

Şekil 1'e göre bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık ortalamaları karşılaştırılmıştır. Puan aralıkları şu şekilde belirlenmiştir: "1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup ve 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" (Demir ve ark., 2018). Buna göre kadın (54,63±0,96) ve erkek (59,87±1,20) bireylerin bağımlı grupta yer aldığı ve erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir. Zihinsel dayanıklılık kadın (31,24±0,65) ve erkek (31,86±0,69) puanları belirtilmiştir.

Tablo 2. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık ölçeklerinin normallik dağılım analizi

Normallik Testi							
Alt Boyut	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			Sig.
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
EBÖ	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	,107	154	,000	,945	154	,000
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	,126	154	,000	,957	154	,000
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	,091	154	,003	,981	154	,035
SMD	Güven	,101	154	,001	,969	154	,001
	Bağılılık	,168	154	,000	,957	154	,000
	Kontrol	,104	154	,000	,948	154	,000

p<0,05

Tabloya göre bireylerin normallik sınaması testlerinden olan Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerine bakıldığında verilerin normal dağılım varsayımına uymadığı görülmektedir. Elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda araştırmada parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 3. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyet değişkenine göre analizi

		Cinsiyet	n	Ortalama	U	Sum of Ranks	p
SMD	Güven	Erkek	72	77,10	2923,0	5551,00	0,916
		Kadın	82	77,85		6384,00	
	Bağıllık	Erkek	72	81,49	2664,5	5867,50	0,290
		Kadın	82	73,99		6067,50	
	Kontrol	Erkek	72	79,79	2787,0	5745,00	0,548
		Kadın	82	75,49		6190,00	
EBO	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	72	75,46	2805,0	5433,00	0,593
		Kadın	82	79,29		6502,00	
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	72	101,86	1198,0	7334,00	0,001**
		Kadın	82	56,11		4601,00	
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	72	83,59	2513,5	6018,50	0,111
		Kadın	82	72,15		5916,50	

p<0,05

Yukardaki tabloya göre bireylerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları karşılaştırılmıştır. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile cinsiyet arasında anlamlılık bulunmuştur (p<0,05). Buna göre erkeklerin bireysel-sosyal ihtiyaçlarını ertelemesi ve çatışma puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık puanlarının yaş değişkenine göre analizi

		Yaş Aralığı	n	Ortalama	x ²	p	Post-Hoc
SMD	Güven	18-28	81	77,67			
		29-39	43	74,36	0,292	,923	
		40-49	30	76,41			
	Bağıllık	18-28	81	85,19			
		29-39	43	69,71	8,405	,023*	18-28 ile 40-49
		40-49	30	61,79			
	Kontrol	18-28	81	81,02			
		29-39	43	73,43	3,482	,351	
		40-49	30	68,14			
EBO	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	18-28	81	76,82			
		29-39	43	74,47	0,297	,920	
		40-49	30	78,70			
	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	18-28	81	82,06			
		29-39	43	73,21	7,380	,191	
		40-49	30	65,46			
	Tolerans Gelişimi ve Tutku	18-28	81	83,03			
		29-39	43	65,07	5,198	,093	
		40-49	30	75,16			

p<0,05

Yukardaki tabloya göre bireylerin yaş gruplarına göre egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık ortalamaları kıyaslandığında zihinsel dayanıklılık alt boyutu olan

bağıllık değişkeninde anlamlılık tespit edilmiştir ve hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu bulmak için Independent-Samples Kruskal-Wallis Test yapılmıştır ve 18-28 yaş aralığındaki bireylerin ortalamaları ile 40-49 yaş aralığındaki bireylerin ortalamalarına kıyasla anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Buda 18-28 yaş aralığındaki bireylerin 40-49 yaşındaki bireylerden daha fazla zihinsel olarak bağıllık gösterdiği sonucuna varılabilir.

Tablo 5. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık puanlarının günlük egzersiz süresine göre analizi

	Günlük egzersiz süresi	n	Ortalama	χ^2	p	Post-Hoc
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	30 dk altı	14	49,18	24,992	0.001	30 dk altı ve 90 dk arasında
	45 dakika	18	75,61			
	60 dakika	70	66,13			60 dk ile 90 dk arasında
	90 dakika	41	100,11			
	120 dakika ve üzeri	11	104,73			
	Toplam	154				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	30 dk altı	14	50,50	12,927	0,012	30 dk altı ve 90 dk
	45 dakika	18	77,58			
	60 dakika	70	71,84			30 dk altı ve 120 dk üzeri
	90 dakika	41	89,52			
	120 dakika ve üzeri	11	102,91			
	Toplam	154				

$p<0,01$

Yukardaki tabloya göre bireylerin egzersiz sürelerine göre egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık ortalamaları kıyaslandığında bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu günlük egzersiz süresi arasında bir anlamlılık bulunmuştur ($p<0.05$). Anlamlılığın kimler arasında olduğunu öğrenmek için post-hoc testi yapılmıştır bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile 30 dk altı ve 90 dk arasında, 60 dk ile 90 dk arasında anlamlı bulunmuştur. Buda 90 dakika egzersiz yapan bireylerin 30 dk ve altı yapanlara göre daha fazla bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını ertelediği sonucuna varılabilir. Tolerans gelişimi ve tutku ile 30 dk altı ve 120 dk üzeri anlamlı bulunmuştur. 120 dk ve 90 dk egzersiz yapan bireylerin daha fazla tolerans ve tutkulu olduğu sonucuna varılabilir.

Tablo 6. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık puanlarının haftalık egzersiz süresine göre analizi

	Haftalık egzersiz	n	Ortalama	χ^2	p	Post-Hoc
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-2 gün	46	69,25	4,068	0,377	
	3-4 gün	61	77,16			
	5-6 gün	35	89,31			
	Her gün	12	76,38			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-2 gün	46	53,72	33,629	<0.001**	1-2 gün ile 5-6 gün
	3-4 gün	61	73,82			1-2 gün ile her gün
	5-6 gün	35	101,10			3-4 gün ile 5-6 gün
	Her gün	12	118,54			3-4 gün ile her gün

Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-2 gün	46	62,60	7,448	0,962
	3-4 gün	61	83,09		
	5-6 gün	35	85,30		
	Her gün	12	83,46		

p<0,05

Yukardaki tabloya göre bireylerin bağıllık puanları ile her gün spora giden ve 5-6 gün spora gidenler arasında anlamlılık bulunmuştur. Bu anlamlılık 5-6 gün spora giden bireylerden yanadır, 5-6 gün spora giden bireylerin her gün ve 3-4 gün spora giden bireylerden daha fazla bağıllık gösterdiği söylenebilir. Bunun sebebi ise orda çalışmakta olan bireylere de doldurultuğundan kaynaklanıyor olabilir. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda 1-2 gün ile 5-6 gün, 1-2 gün ile her gün, 3-4 gün ile 5-6 gün, 3-4 gün ile her gün spora giden bireylerde anlamlılık bulunmuştur. Buda bireylerin spora gittiği gün sayısı arttıkça daha fazla bireysel ve sosyal ihtiyaçlarını ertelediği denilebilir.

Tablo 7. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık ölçeği puanlarının analizi

Değişkenler		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Güven (1)	KK	1					
	P	.					
Bağıllık (2)	KK	,247**	1				
	P	,001	.				
Kontrol (3)	KK	-,057	,473**	1			
	P	,243	,000	.			
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (4)	KK	-,256**	,084	,169*	1		
	P	,001	,149	,018	.		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (5)	KK	,041	,037	-,087	,180*	1	
	P	,307	,323	,140	,013	.	
Tolerans Gelişimi ve Tutku (6)	KK	-,117	,108	,175*	,510**	,315**	1
	P	,074	,091	,015	,000	,000	.

*p<.05. **p<.01. KK: Korelasyon Katsayısı

Spor merkezi üyelerinin, sporda egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi spearman korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Her bir ölçeğin alt boyutları için ayrı ayrı hesaplanan korelasyon değerleri Tablo 7’ da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre “bağıllık”-“güven” arasında pozitif anlamlı rspearman=.247 p<.001, “kontrol”-“bağıllık” arasında pozitif anlamlı rspearman=.473 p<.001, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”-“güven” arasında negatif anlamlı rspearman=.,256 p<.001, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”-“kontrol” arasında pozitif anlamlı rspearman=.169 p<.001 düşük düzeyde ilişki görülmüştür. “Tolerans gelişimi ve tutku”-“kontrol” arasında pozitif anlamlı rspearman=.175 p<.001 düşük düzeyde ilişki görülmüştür. “Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”-“aşırı odaklanma ve duygu değişimi” arasında pozitif anlamlı rspearman=.180 p<.001,

“tolerans gelişimi ve tutku”- “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” arasında pozitif anlamlı $r_{spearman}=.530$ $p<.001$,orta düzeyde ilişki görülmüştür. “Tolerans gelişimi ve tutku”-“bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” arasında pozitif anlamlı $r_{spearman}=.315$ $p<.001$ zayıf ilişki vardır. Elde edilen sonuçlarda “kontrol ve bağlılık” alt boyutları arasında, “tolerans gelişimi ve tutku” ve “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” arasında pozitif yönde mükemmel ilişki görülmüştür.

Tablo 7. Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutlarının medeni duruma göre analizi

	Medeni Durumu	n	Ortalama	U	Sıra Toplamları	P
Güven	Evli	66	78,46	2840,5	5178,50	,816
	Bekar	88	76,78		6756,50	
Bağlılık	Evli	66	69,48	2374,5	4585,50	,049
	Bekar	88	83,52		7349,50	
Kontrol	Evli	66	74,84	2728,5	4939,50	,520
	Bekar	88	79,49		6995,50	
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evli	66	76,56	2842,0	5053,00	,820
	Bekar	88	78,20		6882,00	
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evli	66	67,12	2219,0	4430,00	,012
	Bekar	88	85,28		7505,00	
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evli	66	75,06	2743,0	4954,00	,555
	Bekar	88	79,33		6981,00	

* $p<0,05$

Yukarıdaki tabloya göre, bireylerin sporda egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılığın alt boyutları olan bağlılık, bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ile çatışma değişkenleri açısından medeni durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle, bekar bireyler için bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Buda spora giden bireylerde bekar olanların daha fazla bağlılık gösterdiği sonucu çıkarılabilir. Bunun sebebi ise bekar bireylerin sosyal görünüş kaygısından kaynaklanıyor olabilir. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarına bakıldığında bekar bireyler daha fazla bireysel ihtiyaçlarını ertelediği bunun sebebinin ise evli bireylerin sorumluluklarının olması olabilir.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma Osmaniye ilinde spor salonlarına giden bireylerin egzersiz bağımlılıkları ve zihinsel dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırmanın bulguları, egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık arasında bazı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmadaki bulgulara göre egzersiz bağımlılığı puanları erkeklerin lehine anlamlı bulunurken ($p<0,01$) zihinsel dayanıklılık puanlarında bir anlamlılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Bireylerin egzersiz bağımlılığı sonuçlarına bakıldığında bağımlı grupta yer aldıkları ve bunun yanı sıra erkeklerin toplam puanlarının kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Özellikle, erkeklerin "bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma" alt boyutunda kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin egzersize katılmak için sosyal ihtiyaçlarını ertelemesinin yanı sıra yeme içme gibi temel ihtiyaçlarını da ertelediği sonucuna varılabilir. Bu bulgu literatür ile kıyaslandığında spor bilimleri öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada erkeklerin toplam egzersiz bağımlılığı puanları 58,04 kadınların ise 55,44 bulunmuştur (Şekil 1.) buna ilaveten erkeklerin bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (Demir & Türkeli, 2019). Buda çalışmamızı destekler niteliktedir. Antrenörlük bölümünde eğitim gören 163 öğrencinin katıldığı bir çalışmada erkeklerin (55,54) ve kadınların (53,95) egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından olan bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanları erkeklerin lehine anlamlı bulunmuştur (Arslanoğlu ve ark., 2021). Literatürde egzersiz bağımlılığı puanları yüksek olan başka çalışmalarda bulunmaktadır (Bavli ve ark., 2011; Hausenblas ve Fallon, 2002; Vardar, 2012). Başka bir çalışmada ise toplam egzersiz bağımlılığı puanlarının 55,95 olduğu ve cinsiyetler arasında anlamlı bir fark tespit edilmemesine rağmen, erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Hazar ve Özpolat, 2023). Bu sonucun anlamlı olmadığı, fitness sporunun bedensel görünüme yönelik beklentileri karşılayacak düzeyde etkili olmasından kaynaklandığı şeklinde ifade edilmiştir. Zihinsel dayanıklılık sonuçları karşılaştırıldığında ise, yapılan bir çalışmada erkeklerin (47,29) ve kadınların (47,31) puanları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Buhrow ve ark., 2017). Mücadele sporcuları üzerinde yapılan bir araştırmada ise erkeklerin (42,20) ve kadınların (40,84) toplam puanları açısından anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken, güven alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (Demir ve Çelebi, 2019). Ancak bireysel sporlarla uğraşan sporcuların (45,51) ve takım sporcularının (44,67) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Kayhan ve ark., 2018). Ancak bu çalışmadaki zihinsel dayanıklılık puanları diğer çalışmalarla kıyaslandığında düşük çıkmıştır. Bunun sebebi rekabetçi bir ortamda olmamasından ya da performans yerine sosyal görünüşten dolayı spora katılımdan kaynaklanıyor olabilir. Ancak uyuşmayan çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin haftada en az 3 gün

egzersiz yapan bireylerin katıldığı bir araştırma da cinsiyete göre bir fark olmadığını bildirmiştir (Szabo ve ark., 2022). Bu bulgular zihinsel dayanıklılığın sadece cinsiyet değil aynı zamanda farklı değişkenler açısından da çelişki gösterdiği sonucuna varılabilir ve bu alanda daha kapsamlı çalışma ya da psikososyal faktörlerin incelenmesi önerilebilir. Yaş değişkeni incelendiğinde zihinsel dayanıklılık, bağlılık alt boyutunda 18-28 ile 40-49 yaş arasında anlamlılık tespit edilmiştir. Alın yazın incelendiğinde ise yaş değişkeninde 25-44 yaş aralığındaki erkeklerle kıyasla 18-24 yaş aralığındaki bireylerde bağlılık oranları daha düşüktür ve kadınlarda herhangi bir fark tespit edilmemiştir (Orhan ve ark., 2019). Yaş ile zihinsel dayanıklılık arasında ilişkili çalışmalar bulunmaktadır (Crust ve ark., 2014) ancak aksi çalışmalarda bulunmaktadır (Crust, 2009) bu konu psikolojik yönleri ele alınarak daha derinlemesine araştırılması önerilmektedir.

Egzersiz sıklığı ve süresine göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda, günlük ve haftalık egzersiz süresi arttıkça bireylerin egzersize olan bağlılık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, literatürde yer alan çalışmalarda da egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişkiler rapor edilmiştir (Bavli ve ark., 2011; Hausenblas ve Downs, 2002). Nitekim, 235 sporcunun katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, egzersiz süresi ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$) (Hazar ve ark., 2024). Bu bulgular, egzersiz süresinin artmasının, bağımlılık eğilimini artırabileceği yönünde önemli ipuçları sunmaktadır. Bir diğer bulguya göre ise egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık alt boyutları arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin medeni durumuna bakıldığında ise bağlılık ve bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi puanlarının bekar bireylerde daha yüksek olduğu literatüre bakıldığında ise bu çalışmayı destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Ergün ve Güzel, 2019). Bunun sebebinin ise beğenilme arzusu ve daha çok yalnızlık dürtüsünden kaynaklanıyor olabilir.

Sonuç olarak bu çalışma egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık ve demografik değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonuçlarına göre erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı toplam puanları, bir anlamlılık olmamasına rağmen kadın katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Özellikle 18-28 ve 40-49 yaş grubundaki bireylerin hem egzersiz bağımlılığı hem de zihinsel dayanıklılık puanlarında belirgin farklılıklar gözlenmiştir. Günlük ve haftalık egzersiz süresi arttıkça, egzersiz bağımlılığı alt

boyutlarında anlamlılık tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında, egzersiz bağımlılığının cinsiyet, yaş ve egzersiz sıklığı gibi faktörlerden etkilendiği, zihinsel dayanıklılığın ise bu bağımlılık riskini azaltmada önemli bir rol oynayabileceği sonucuna varılmıştır. Egzersiz bağımlılığı riski taşıyan bireyler için önleyici programlar geliştirilmelidir. Zihinsel dayanıklılığı artırmaya yönelik egzersiz programları tasarlanmalıdır. Özellikle erkekler ve uzun süreli egzersiz yapan bireyler için egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık artırıcı çalışmalar yapılmalıdır.

Kaynaklar

- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive Exercise as an Addiction: A Review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415-437.
- Allegre, B., Souville, M., Therme, P., & Griffiths, M. (2009). Definitions And Measures Of Exercise Dependence. *Addiction Research & Theory*, 14(6), 631-646.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin Antrenörlerinde Egzersiz Bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137-146.
- Bamber, D., Cockerill, I., Rodgers, S., & Carroll, D. (2000). "It's Exercise Or Nothing": A Qualitative Analysis Of Exercise Dependence. *British Journal Of Sports Medicine*, 34(6), 423-430.
- Bavli, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A. (2011). Düzenli Egzersize Katılımın Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology Of Physical Activity: Determinants, Well-Being And Interventions*. Routledge.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical Activity And Cognitive Functioning Of Children: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(4), 800.
- Buhrow, C., Digmann, J., & Waldron, J. J. (2017). The Relationship Between Sports Specialization And Mental Toughness. *International Journal Of Exercise Science*, 10(1), 44-52.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002a). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. *Solutions In Sport Psychology*, 1, 32-45.

- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002b). Mental Toughness: The Concept And Its Measurement. *Solutions In Sport Psychology*, 1(1), 32-46.
- Crust, L. (2009). The Relationship Between Mental Toughness And Affect Intensity. *Personality And Individual Differences*, 47(8), 959-963.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental Toughness In Higher Education: Relationships With Achievement And Progression In First-Year University Sports Students. *Personality And Individual Differences*, 69, 87-91.
- Çakır, E. (2019). Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Bağımlılığı. *Her Yönüyle Spor* (191-211). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık AŞ Yayınları.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demir, P., & Çelebi, M. (2019). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Mücadele Sporcularının Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 188-199.
- Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The Exercise Paradox: An Interactional Model For A Clearer Conceptualization Of Exercise Addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208.
- Ergun, G., & Guzel, A. (2019). Determining The Relationship Of Over-Exercise To Smartphone Overuse And Emotional Intelligence Levels In Gym-Goers: The Example Of Burdur, Turkey. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 17, 1036-1048.
- Griffiths, M. (1997). Exercise Addiction: A Case Study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise Dependence: A Systematic Review. *Psychology Of Sport And Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2002). Relationship Among Body Image, Exercise Behavior, And Exercise Dependence Symptoms. *International Journal Of Eating Disorders*, 32(2), 179-185.

- 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, 0-0.
- Hazar, K., & Senbakar, K. (2020). The Relationship Between Exercise Addiction And Satisfaction With Life In Physical Education And Sport Department Students. *Asian Journal Of Education And Training*, 6(1), 12-17.
- Hazar, Z., & Özpolat, Z. (2023). Fitness Yapan Bireylerin Sosyal Görünüş Kaygısı, Yaşam Tatmini ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ağrı İli Örneği). *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 8-15.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., & Erdemir, İ. (2018). Takım ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55-64.
- Karasar, N. (2022). Bilimsel Araştırma Yöntemi; Kavramlar İlkeler Teknikler. (37. Baskı), Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kesilmiş, İ. (2018). Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Beslenme Alışkanlığının Bedensel ve Mental Sağlığa Etkisi.
- Krivoshchekov, S., & Lushnikov, O. (2011). Psychophysiology Of Sports Addiction (Exercises Addiction). *Fiziologiya Cheloveka*, 37(4), 135-140.
- Lepage, M. L., Crowther, J. H., Harrington, E. F., & Engler, P. (2008). Psychological Correlates Of Fasting And Vigorous Exercise As Compensatory Strategies In Undergraduate Women. *Eating Behaviors*, 9(4), 423-429.
- Mckee, A. C., Daneshvar, D. H., Alvarez, V. E., & Stein, T. D. (2014). The Neuropathology Of Sport. *Acta Neuropathologica*, 127, 29-51.
- Organization, W. H. (2009). Global Health Risks: Mortality And Burden Of Disease Attributable To Selected Major Risks. World Health Organization.
- Orhan, S., Yücel, A. S., Sadeq, B. J., & Orhan, E. (2019). Investigation Of The Exercise Dependence Of Athletes Doing Kickboxing, Taekwondo, And Muay Thai. *Sports*, 7(2), 52.
- Pehlivan, H. (2014). Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği Uyarlama: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress Toward Construct Validation Of The Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal Of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Szabo, A., De La Vega, R., Kovácsik, R., Almendros, L. J., Ruíz-Barquín, R., Demetrovics, Z., Boros, S., & Köteles, F. (2022). Dimensions Of Passion And Their Relationship To The Risk Of Exercise Addiction: Cultural And Gender Differences. *Addictive Behaviors Reports*, 16, 100451.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., Marcos, R. D. L. V., Mervó, B., & Demetrovics, Z. (2015). Methodological And Conceptual Limitations In Exercise Addiction Research. *The Yale Journal Of Biology And Medicine*, 88(3), 303.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A New Brief Screening Tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489-499.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Ziereis, S., & Jansen, P. (2015). Effects Of Physical Activity On Executive Function And Motor Performance In Children With ADHD. *Research In Developmental Disabilities*, 38, 181-191.
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise Dependence And Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eating Behaviors*, 4(2), 181-195.