

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi

Gönül TEKKURŞUN DEMİR^{1*} Anıl TÜRKELİ²

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara.

² Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzincan.

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi: 31.12.2019

Kabul Tarihi: 24.02.2019

DOI: 10.25307/jssr.505941

Online Yayın Tarihi: 30.06.2019

Öz

Bu araştırmanın amacı; spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir. Nicel araştırma modeline göre tasarlanan bu çalışmada, ilişkisel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada 248 katılımcı yer almıştır. Katılımcılara “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EBÖ) ile “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SZDE) uygulanmıştır. Verilerin analizinde t-testi, One Way ANOVA, Post Hoc test istatistikleri testleri ve Pearson Korelasyon testinden yararlanılmıştır. Elde edilen araştırma bulgularına göre, katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeylerinin risk grubunda olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Araştırmada; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “güven” alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “devamlılık” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, bölüm, aylık gelirlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı; erkeklerin kadınlara göre egzersiz için bireysel ihtiyaçlarını ertelediği ve egzersiz yapmak için daha fazla sabırsızlandığı, 1. sınıf katılımcıların 2. sınıflara göre kötü hissettiği zamanlarda kendilerini egzersize vermeleri ile egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu ve düzenli spor yapan katılımcıların olumsuz olaylarla karşılaştıkları durumlarda spor yapmayanlara göre mental ve fiziksel olarak daha hızlı toparlandıkları görülmüştür. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyinin ise cinsiyet, sınıfa göre farklılaştığı fakat düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, bağımlılık, egzersiz bağımlılığı, zihinsel dayanıklılık.

Examination of Exercise Addiction and Mental Strength Levels of Students of Sport Sciences Faculty

Abstract

This study aims to examine the exercise addiction and mental strength levels of students at the Sports Sciences Faculty, according to various variables. In this study designed according to quantitative research model, relational survey method was used. There were 248 participants in the study. "Personal Information Form", "Exercise Addiction Scale" (EAS) and "Mental Strength in Sport Inventory" (MSSI) were applied to the participants. T-test, One Way ANOVA, Post Hoc test statistics tests and Pearson Correlation test were used for data analysis. According to research findings, it was found that participants' general exercise addiction levels were in the risk group and their mental strength levels were above the middle level. In the research, a high positively significant difference was found between the sub-dimensions of "too much focus and emotion change", "postponement of individual-social needs and conflict", "tolerance development" and "passion", and "trust" sub-dimension; a moderate negatively significant difference was found between the sub-dimensions of "too much focus and emotion change", "postponement of individual-social needs and conflict", "tolerance development" and "passion", "continuity" sub-dimension; a moderate negatively significant difference was found between the sub-dimensions of "too much focus and emotion change", "postponement of individual-social needs and conflict", "tolerance development" and "passion", and "control" sub-dimension. Consequently, a significant relationship was found between exercise addiction and mental strength levels. The level of exercise dependence and mental resilience levels of the students of the sports sciences faculty did not differ significantly according to their age, department and monthly income; According to women, when the first class participants postpone their individual needs for exercise and they cannot wait more to do exercise, the risk of exercise addiction is higher with the 1st class participants giving themselves to exercise when they feel bad compared to 2nd grade and they recovered physically faster. It was concluded that the participants' mental strength level differed according to gender and class, but there was no significant difference in terms of doing regular sports.

Keywords: Exercise, addiction, exercise addiction, mental strength.

*Sorumlu Yazar: Gönül TEKKURŞUN DEMİR, Arş. Gör., E-mail: gonultekkursun@hotmail.com

GİRİŞ

Egzersiz; planlanmış, yapılandırılmış, istemli ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmek, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmek ya da korumak amacıyla tekrar edilen düzenli aktivitelerdir (Haskell ve Kiernan, 2000; Özer, 2013; Wilmore ve Costill, 1994). Egzersiz, bireylerin kilo kontrolünü sağlayan, kan basıncını ve kolesterolünü düşüren, solunum fonksiyonlarını iyileştiren, kalp krizi riskini azaltmasına yardımcı olan aktiviteleri içerir. Öte yandan egzersiz, bireylerin günlük sorun ve kaygılarını azaltmak için önemli bir faktördür. Bu bağlamda, egzersizin kişilere hem fiziksel hem de psikolojik açıdan faydaları olduğu söylenebilir. Fakat, sağlıklı olmak için yapılan aktivitelerin yerini zamanla yüklenerek artan, vücudu yoran ve yıpratın, hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin alması olumsuz etkilere neden olmaktadır. Egzersizin olumsuz yönlerini ifade ederken ele alınan önemli kavramlardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersizin “karanlık yüzü” olarak nitelendirilebileceğimiz, insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olan, egzersiz bağımlılığı son zamanlarda sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı; egzersizin bireyin kontrolünden çıkması, egzersizden istenen etkinin sağlanması için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe sebebiyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığı çerçevesinde yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2003). Egzersiz bağımlılığı ilk kez Veale tarafından tanımlanmıştır. Egzersiz bağımlılığının tanısı için DSM-IV’te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerinden hareket eden Veale (1995), bu kriterleri egzersiz bağımlılığı için geliştirmiştir. 12 aylık bir dönem içinde aşağıdaki belirtilerden en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya ve bozulmaya yol açması gerekmektedir. Bu durumda tanı için geçerli ölçütler yedi basamakta (tolerans, egzersizin kesilmesi etkileri, niyet etkisi, kontrol kaybı, zaman, diğer aktiviteleri azaltma, devamlılık) incelenmiştir (Vardar, 2012). Buna göre, egzersiz bağımlısı olan bireyler egzersiz yapmaktan kendini alamamaları, hergün daha fazla egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleri, egzersizin kesilmesi durumunda kaygı/gerginlik yaşamaları, düşünülenden fazla süre egzersiz yapmaları, egzersize oldukça uzun zaman ayırmaları, egzersizi çevre ile sosyalleşmeye tercih etmeleri gibi semptomlarla tanınırlar.

İnsanlar, günlük yaşamda karşılaştığı bazı bu tarz negatif durumlar karşısında başlangıçta olumsuz duygu durumları yaşamakla birlikte, stres yaratan olaylar ile hayatlarını değiştirebilen durumlara, zaman içerisinde çoğunlukla uyum sağlayabilmektedirler. Bu uyumun sağlanmasında en temel faktör, kişilerin bazı adımlar atmasını gerekli kılan, çaba ve zaman gerektiren aynı zamanda da devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık olgusudur (Garmezzy, 1991; Luthar, vd., 2000; Masten, 2001). Zihinsel dayanıklılık; terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve olumlu bir hale gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasite şeklinde ifade edilmektedir (Luthans, 2002). Genel anlamda zihinsel dayanıklılık, antrenman ve yarışma ortamı gibi koşullarda, sporcuların zihinsel gereksinimlerinde rakiplerinden daha iyi başa çıkmalarını sağlayan doğal veya gelişmiş psikolojik bir güç olarak tanımlanmıştır (Jones vd., 2007).

Zihinsel dayanıklılık, son zamanlarda spor araştırmacılarının, antrenörlerin, sporcuların ve spor yöneticilerinin üzerinde durduğu bir kavram olmuştur ve sürekli sportif başarı için önemli bir ön şart olarak görülmeye başlanmıştır (Jones vd., 2007; Sheard, 2013). Spor ortamı sporcular için birçok zorluk, stres ve hatta başarısızlık gibi kavramları bünyesinde barındırabilmektedir. Bu nedenle sporcular başarıya ulaşabilmeleri ya da çabuk toparlanabilmeleri için bu tarz olumsuz durumlar karşısında zihinsel dayanıklılık düzeylerini mümkün olduğu kadar yüksek seviyede tutmaları gerekmektedir (Crust, 2008; Jones, Hanton ve Connaughton, 2007; Sheard, 2013). Sporcular, sporda rekabetin değer kazanması ve bu durumun gittikçe artması ile birlikte psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini güçlü bir hale getirmek için çaba harcamaktadırlar. Böyle bir durumda başarıya ulaşmada sadece fiziksel gücün yeterli olmadığı, psikolojik faktörlerin de önemli bir etken olduğu görülmektedir (Moralı ve Tiryaki, 1990). Sporculara psikolojik açıdan önemli bir katkı sağlayan zihinsel dayanıklılık, başarılı bir performansa ulaşmada etkili olduğu anlaşılmaktadır. Literatür incelendiğinde; egzersiz bağımlılığı (Atroszko, Andreassen, Griffiths ve Pallesen, 2016; Bavlı, Kozanoğlu ve Doğanay, 2011; Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018; Vardar, Vardar, Toksöz ve Süt, 2012) ve zihinsel dayanıklılık (Farrokhi, Kashani ve Motashare, 2011; Findlay ve Bowker, 2009; Masum, 2014; Nicholls vd., 2009; Orhan, 2018; Yazıcı, 2016) konularında ayrı ayrı yapılan araştırmalara rastlanılsa da, bu iki kavramın birbiriyle ilişkisinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Diğer üniversite öğrencilerinden farklı olarak, özel yetenek sınavlarına tabi tutularak üniversiteye yerleştirilen, fiziksel açıdan daha çok hareketli olan ve farklı eğitim programına sahip olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin var olup olmadığı merak konusudur. Bu bağlamda, araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyleri gibi değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu başlıkta, araştırmada kullanılan yöntemle ait olarak; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama aracı ve araştırmada kullanılan analizler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Araştırmada nicel modellerden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2009).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılı güz yarısında, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 59 (% 24)'u kadın, 189 (% 76)'u erkek olmak üzere toplam 248 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmaya seçkisiz ve tabakalı örneklem yöntemine göre seçilen öğrencilerden 173'ü düzenli spor yaptığını belirtirken, 72'si de düzenli olarak spor yapmadığını belirtmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların bölümleri ve cinsiyete göre dağılımı

	Bölüm				Toplam	%
	B.E. ve Spor Öğretmenliği	Antrenörlük Eğitimi	Spor Yöneticiliği	Rekreasyon		
Kadın	15	26	8	10	59	24
Erkek	59	34	32	64	189	76
	74	60	40	74	248	100

Tablo 1’de mevcut çalışmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölüm ve cinsiyetlerine ait bilgiler yer almaktadır. Buna göre, çalışmaya Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünden 15 kadın, 59 erkek; Antrenörlük Eğitimi bölümünden 26 kadın, 34 erkek; Spor Yöneticiliği bölümünden 8 kadın, 32 erkek; Rekreasyon bölümünden ise 10 kadın, 64 erkek toplam 248 (59’u kadın (% 24), 189’u erkek (% 76)) öğrenci katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan, katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelir düzeyleri gibi demografik bilgilerini elde etmek amacıyla düzenlenmiştir.

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyini tespit etmek amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ilk 7 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu 6 maddeden (8, 9, 10, 11, 12, 13) ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu ise son 4 (14, 15, 16,17) maddeden oluşmaktadır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmakta ve ölçekte ters madde içermemektedir. Ölçeğin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı ,83; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,79; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı ,77’dir (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Araştırmada katılımcılardan elde edilen verilerin Cronbach Alfa değerleri aşırı odaklanma ve duygu değişimi boyutunda ,78; bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda ,75; tolerans gelişimi ve tutku boyutunda ,79 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
Kesinlikle Katılmıyorum	1	1-17	Normal Grup
Kısmen Katılmıyorum	2	18-34	Az Risk Grubu
Orta Düzeyde Katılıyorum	3	35-51	Risk Grubu
Katılıyorum	4	52-69	Bağımlı Grup
Kesinlikle Katılıyorum	5	7-85	Yüksek

Beşli likert tipinde geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin puan aralıkları Tablo 2’de verilmiştir. Buna göre 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” şeklindedir (Tekkurşun-Demir vd., 2018).

Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE): Sporcuların zihinsel dayanıklılık seviyelerini tespit etmek amacıyla Sheard, Golby ve Van Wersch (2009) tarafından geliştirilen Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Genel zihinsel dayanıklılığın yanı sıra üç alt boyuttan (güven, devamlılık ve kontrol) oluşan envanter, dörtlü likert tipindedir. Envanterin alt boyutları için Cronbach Alfa değerleri, güven alt boyutu için ,81; devamlılık alt boyutu için ,74; kontrol alt boyutu için ,71; toplamda iç tutarlık katsayısı ise ,81 olarak tespit edilmiştir (Sheard vd., 2009). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin (SZDE); Türkçeye uyarlama çalışması, Altıntaş (2015) tarafından yapılmıştır. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin bu örnekleme Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,70 olarak saptanmıştır. Buna göre Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri bu örnekleme kullanılabilir güvenilirlik katsayısına sahiptir. Alt ölçekler açısından değerlendirildiğinde, güven alt ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,66; devamlılık alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,56 ve kontrol alt ölçeğinin Cronbach's Alpha iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise ,60 olarak saptanmıştır. SZDE güven alt boyutu 1, 5, 6, 11, 13, 14 maddelerinden; kontrol alt boyutu 2, 4, 7, 9 maddelerinden ve devamlılık alt boyutu ise 3, 8, 10, 12 maddelerinden oluşmaktadır. SZDE'de 2., 4., 7., 8., 9. ve 10. maddeler terstir.

Verilerin Toplanması

Veriler Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ndeki öğrencilerin gönüllü katılımı ile anket yoluyla toplanmıştır. Bu bağlamda gönüllü katılımcılara anketlerle ilgili bilgi verilerek, verdikleri cevapların yalnızca bilimsel araştırma için kullanılacağı ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 23 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınamasına göre, normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden yararlanılmıştır. Buna göre verilerin analizinde, bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve Post Hoc test istatistikleri (Tukey HSD) kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkinin incelenmesi için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Bu çalışmada hata düzeyi ,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 3. Katılımcıların EBÖ ve SZDE düzeyleri

Ölçekler	N	Minimum	Maximum	\bar{x}	S
EBÖ	248	17,00	85,00	47,43	11,04
SZDE	248	14,00	70,00	40,80	4,29

Tekkurşun-Demir vd.(2018) EBÖ'nün puan aralıklarını, "1-17 normal grup, 18-34 az riskli grup, 35-51 risk grubu, 52-69 bağımlı grup, 70-85 yüksek düzeyde bağımlı grup" olarak belirtmiştir. Buna göre Tablo 3'te de görüldüğü gibi katılımcıların egzersiz bağımlılığı ortalamasının (Ort.= 47,43±11,04) risk grubunda olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin zihinsel dayanıklılık düzeyi ortalamalarının ise (Ort.=40,80±4,29) orta seviyenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. EBÖ ve SZDE arasındaki ilişki

Değişken	Güven	Devamlılık	Kontrol	\bar{x}	S
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	,599**	-,301**	-,337**	27,07	5,67
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	,813**	-,372**	-,423**	17,45	4,86
Tolerans Gelişimi ve Tutku	,683**	-,306**	-,406**	12,97	3,62

p< ,05*

Tablo 4’te EBÖ ile SZDE arasında bir ilişkinin mevcut olup olmadığını saptamak amacı ile yapılmış olan Pearson Korelasyon analizi sonuçları bulunmaktadır. Yapılan analize göre, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “güven” alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “devamlılık” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katsayı 0,30’dan küçük ise ilişkinin zayıf, 0,30 ile 0,70 arasında ise orta düzeyde 0,70’den büyük ise yüksek düzeyde olduğu kabul edilir (Köklü, Büyüköztürk ve Çokluk, 2007).

Tablo 5. Yaş değişkeni ile EBÖ ve SZDE arasındaki ilişki

Değişken	Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Güven	Devamlılık	Kontrol
Yaş	,022	,041	,031	,037	,002	-,077

p< ,05*

Tablo 5’te katılımcıların EBÖ ve SZDE’nin yaş değişkeni ile aralarında bir ilişkinin mevcut olup olmadığını saptamak amacı ile yapılmış olan Pearson Korelasyon analizi sonuçları bulunmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların yaş değişkeni ile EBÖ alt boyutları ve SZDE’nin alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 6. Cinsiyet değişkenine göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{x}	S	df	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	59	27,54	4,37	246	,83	,40
	Erkek	189	26,83	6,02			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	59	16,06	4,81	246	-2,53	,01*
	Erkek	189	17,88	4,81			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	59	11,84	3,82	246	-2,79	,00*
	Erkek	189	13,33	3,48			
Güven	Kadın	59	18,74	4,05	246	-1,55	,12
	Erkek	189	19,71	4,20			
Devamlılık	Kadın	59	12,16	1,80	246	,69	,48
	Erkek	189	11,98	1,71			
Kontrol	Kadın	59	9,18	2,66	246	-,21	,83
	Erkek	189	9,31	4,44			

p< ,05*

Tablo 6’da EBÖ ile SZDE düzeylerinin katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi analizi yer almaktadır. Erkeklerin puan ortalamalarının (Ort. = 17,88±4,81), kadınlara (Ort. = 16,06±4,81) kıyasla “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi” ve “çatışma” boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. “Tolerans gelişimi” ve “tutku” alt boyutunda erkeklerin (Ort. = 13,33±3,48) puan ortalamalarının, kadınlara (Ort. = 11,84±3,82) kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<,05).

Tablo 7. Sınıf değişkenine göre Anova sonuçları

	Sınıf Değişkeni	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1.sınıf	128	27,89	Gruplar arası Grup içi	287,013 7667,983	95,671 31,426	3,044	,02*	1*-2
	2.sınıf	63	25,42						
	3.sınıf	32	27,31						
	4.sınıf	25	26,00						
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1.sınıf	128	17,05	Gruplar arası Grup içi	102,170 5745,249	34,057 23,546	1,446	,23	-
	2.sınıf	63	18,07						
	3.sınıf	32	16,78						
	4.sınıf	25	18,76						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1.sınıf	128	12,98	Gruplar arası Grup içi	34,109 3202,791	11,370 13,126	,866	,45	-
	2.sınıf	63	12,63						
	3.sınıf	32	12,84						
	4.sınıf	25	14,00						
Güven	1.sınıf	128	19,53	Gruplar arası Grup içi	40,736 4285,200	13,579 17,562	,773	,51	-
	2.sınıf	63	19,03						
	3.sınıf	32	19,34						
	4.sınıf	25	20,52						
Devamlılık	1.sınıf	128	12,04	Gruplar arası Grup içi	2,250 737,492	,750 3,023	,248	,86	-
	2.sınıf	63	12,14						
	3.sınıf	32	11,84						
	4.sınıf	25	11,92						
Kontrol	1.sınıf	128	9,18	Gruplar arası Grup içi	21,018 4101,655	7,006 16,810	,417	,74	-
	2.sınıf	63	9,74						
	3.sınıf	32	8,84						
	4.sınıf	25	9,20						

*p<,05

Tablo 7’de egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin katılımcıların sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla Anova analizi yer almaktadır. Bu çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, Post-Hoc test istatistikleri uygulanmıştır (Tukey HSD). Anlamlı farklılığa neden olan grup (*) ile gösterilmiştir. Buna göre 1. sınıfların (Ort. = 27,89) 2. sınıflara kıyasla (Ort. = 25,42) “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (p<,05).

Tablo 8. Bölüm değişkenine göre Anova sonuçları

	Bölüm	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	27,06	Gruplar arası Grup içi	23,511 7931,485	7,837 32,506	,241	,86	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	26,88						
	Spor Yöneticiliği	40	26,42						
	Rekreasyon	74	27,35						
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	17,16	Gruplar arası Grup içi	124,228 5723,191	41,409 23,456	1,765	,15	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	18,38						
	Spor Yöneticiliği	40	16,20						
	Rekreasyon	74	17,66						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	13,01	Gruplar arası Grup içi	35,041 3201,858	11,680 13,122	,890	,44	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	13,15						
	Spor Yöneticiliği	40	12,15						
	Rekreasyon	74	13,25						
Güven	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	19,64	Gruplar arası Grup içi	48,433 4277,502	16,144 17,531	,921	,43	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	20,01						
	Spor Yöneticiliği	40	18,65						
	Rekreasyon	74	19,33						
Devamlılık	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	12,08	Gruplar arası Grup içi	9,277 730,465	3,092 2,994	1,033	,37	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	12,00						
	Spor Yöneticiliği	40	12,40						
	Rekreasyon	74	11,81						
Kontrol	B.E. ve Spor Öğretmenliği	74	9,06	Gruplar arası Grup içi	19,415 4103,258	6,472 16,817	,385	,76	-
	Antrenörlük Eğitimi	60	8,98						
	Spor Yöneticiliği	40	9,57						
	Rekreasyon	74	9,59						

*p< ,05

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında yapılan Anova analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>,05).

Tablo 9. Düzenli spor yapma durumuna göre bağımsız grup t testi sonuçları

Değişken		N	\bar{x}	S	df	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	173	27,57	5,06	243	2,61	,00*
	Hayır	72	25,51	6,73			
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	173	17,91	4,58	243	2,07	,03*
	Hayır	72	16,51	5,38			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	173	13,46	3,43	243	3,57	,00*
	Hayır	72	11,69	3,78			
Güven	Evet	173	20,06	4,00	243	3,55	,00*
	Hayır	72	18,02	4,27			
Devamlılık	Evet	173	11,85	1,78	243	-2,27	,02*
	Hayır	72	12,40	1,52			
Kontrol	Evet	173	8,67	2,99	243	-3,75	,00*
	Hayır	72	10,77	5,74			

*p< ,05

Tablo 9’da egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin katılımcıların düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşma olup olmadığını ortaya koymak amacıyla

bağımsız gruplar için t testi analizine ait sonuçlar yer almaktadır. Bu bağlamda, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” ve “güven” alt boyutlarında düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlardan ortalama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. “Devamlılık” ve “kontrol” alt boyutlarında düzenli spor yapmayanların ortalama puanlarının, düzenli spor yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < ,05$).

Tablo 10. Aylık gelir değişkenine göre Anova sonuçları

	Aylık gelir	N	\bar{x}	Varyans Kaynağı	Kareler toplamı	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	0-500 TL	66	26,21	Gruplar arası	69,899	23,300	,721	,540	-
	501-1000 TL	94	27,18						
	1001-1500 TL	53	27,69	Grup içi	7885,097	32,316			
	1501 ve üstü	35	26,97						
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0-500 TL	66	16,63	Gruplar arası	70,381	23,460	,991	,398	-
	501-1000 TL	94	17,63						
	1001-1500 TL	53	18,11	Grup içi	5777,038	23,676			
	1501 ve üstü	35	17,48						
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0-500 TL	66	12,09	Gruplar arası	74,097	24,699	1,905	,129	-
	501-1000 TL	94	13,18						
	1001-1500 TL	53	13,39	Grup içi	3162,802	12,962			
	1501 ve üstü	35	13,48						
Güven	0-500 TL	66	18,62	Gruplar arası	72,366	24,122	1,384	,248	-
	501-1000 TL	94	19,72						
	1001-1500 TL	53	20,05	Grup içi	4253,569	17,433			
	1501 ve üstü	35	19,60						
Devamlılık	0-500 TL	66	12,34	Gruplar arası	14,451	4,817	1,621	,185	-
	501-1000 TL	94	12,03						
	1001-1500 TL	53	11,94	Grup içi	725,291	2,973			
	1501 ve üstü	35	11,57						
Kontrol	0-500 TL	66	9,60	Gruplar arası	31,541	10,514	,627	,598	-
	501-1000 TL	94	8,94						
	1001-1500 TL	53	9,71	Grup içi	4091,132	16,767			
	1501 ve üstü	35	8,94						

* $p < ,05$

Katılımcıların aylık gelirlerine göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında yapılan Anova analizi sonucunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > ,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi ve katılımcıların yaş, cinsiyet, sınıf, bölüm, düzenli spor yapma durumu ve aylık gelirleri açısından egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Bu bağlamda araştırmaya Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi’nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 59’u kadın, 189’u erkek olmak üzere toplam 248 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Araştırmada, katılımcıların genel egzersiz bağımlılığı düzeylerinin risk grubunda olduğu ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta düzeyin üzerinde olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde egzersiz bağımlılık düzeyinin yüksek oranda gözlemlendiği araştırmalar bulunmaktadır (Bavlı vd., 2011; Hausenblas ve Downs 2002; Hausenblas ve Fallon, 2002; Vardar vd.,

2012; Zırhloğlu, 2011). Ayrıca bireylerin başarıya ulaşabilmelerinin ya da çabuk toparlanabilmelerinin zihinsel dayanıklılık düzeyinin yüksekliği ile ilişkili olduğu düşünülürse (Crust, 2008; Jones, vd., 2007; Sheard, 2013) katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin ortanın üzerinde olduğu söylenebilir. Araştırmada, EBÖ ile SZDE arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “güven” alt boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı semptomları arttıkça kendine güven kaynaklarının da arttığı düşünülebilir. Katılımcıların hedeflere ulaşmada kendine olan inançları arttıkça, egzersize odaklanma düzeyinin, egzersiz zamanını kontrol etmede zorluk seviyesinin ve sosyal ihtiyaçları erteleme durumunun arttığı söylenebilir. Araştırmada “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “devamlılık” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri arttıkça devamlılık düzeyi azalmaktadır. Bu bağlamda katılımcıların egzersizin kendi kontrollerinden çıkması ile egzersiz şiddetini giderek yoğunlaştırma düzeyi arttıkça katılımcıların hedefe yönelik konsantrasyon, mücadele ve sorumluluk alma düzeyinin azaldığı söylenebilir. Araştırmada katılımcılardan elde edilen bulgulara göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutları ile “kontrol” alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı farklılık saptanmıştır. Buna göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri arttıkça kontrol durumu azalmaktadır. Buna neden olarak katılımcıların gereğinden fazla egzersiz yapması ve kendilerini egzersizden alamamasının sonucunda oluşan egzersiz bağımlılığının, onların sporda beklenmedik durumlar karşısında soğukkanlı olmalarını ve baskı altında kontrollü olmalarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Literatürde daha önce bu iki ölçek arasında yapılan araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada, EBÖ ve SZDE'nin yaş değişkeni ile arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu duruma, katılımcıların benzer yaş grubuna sahip olmalarından kaynaklandığı söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Sadıq (2018) ve Bootan (2018) tarafından yapılan araştırmalarda, çeşitli branşlardaki sporcuların yaşları ile egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak literatürde sporda zihinsel dayanıklılık ile yaş arasında anlamlı farklılık saptayan (Cicioğlu, Tekkurşun-Demir, Bulğay ve Çetin, 2019; Crust vd., 2014; Kurtay, 2018; Marchant vd., 2009; Nicholls vd., 2009; Yarayan, vd., 2018) ve anlamlı farklılık saptamayan (Crust, 2009) araştırmalar yer almaktadır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Buna göre, erkeklerin, kadınlardan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha çok ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkeklerin egzersize katılmak için yeme, içme gibi temel ihtiyaçları ertelemenin yanısıra sosyal ihtiyaçlarını da kadınlara göre daha fazla ertelemeye eğilimli oldukları, her seferinde daha uzun egzersize katılmaktan kendini alamadıkları, egzersiz yapmak için daha çok sabırsızlandıkları söylenebilir. Atletler üzerinde yapılan araştırmalarda, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığına sahip olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır (Hailey ve Bailey, 1982; Pierce vd., 1997). Literatürde araştırma bulgularından farklı olarak cinsiyete göre, egzersiz bağımlılığı

düzeyinde anlamlı farklılık bulmayan araştırmalar yer almaktadır (Bingöl, 2015; Bootan, 2018; Cicioğlu vd., 2019; Hailey ve Bailey, 1982; Sadıq, 2018; Vardar, 2012; Yeltepe, 2005; Yıldırım vd., 2017). Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Yarayan vd. (2018) tarafından yapılan araştırmada da zihinsel dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Literatürde cinsiyete göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı farklılık saptayan araştırmalar yer almaktadır (Farrokhi, Kashani ve Motasharei, 2011; Findlay ve Bowker, 2009; Masum, 2014; Nicholls vd., 2009; Orhan, 2018; Yazıcı, 2016).

Araştırmada, 1. sınıfların 2. sınıflara göre “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma, 1. sınıfların 2. sınıflara göre, kendilerini kötü hissettiği anlarda egzersizle rahatlamalarından, egzersiz yapınca daha çok keyif almalarından ve egzersiz yaptığı anlarda mutlu olmalarından kaynaklandığı ve egzersiz bağımlılığı riskinin daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca, üniversitenin ilk yıllarında şehre yabancı olma, arkadaş seçme ve edinmede güçlük çekme gibi durumlar göz önüne alındığında 1. sınıf öğrencilerinin egzersize yönelmesi ve bu nedenle egzersiz bağımlılığı düzeyinin yüksek olması beklenebilir. Araştırmada katılımcıların sınıf düzeyine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna neden olarak katılımcıların benzer spor geçmişine veya düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılığın sınıfa göre incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna neden olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin benzer düzeyde egzersize katılıp, gün içinde benzer düzeyde egzersizi düşünmeleri ve toparlanma süreleri ve zihinsel süreçlerinin benzer olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmanın diğer bulgusunda, katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyinin düzenli spor yapma durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Bu bağlamda, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi”, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” ve “güven” alt boyutlarında düzenli spor yapanların, düzenli spor yapmayanlardan ortalama puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Buna göre, düzenli spor yapanların, terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk gibi bir takım olumsuz olaylarda kendini toparlama gücü ve eski haline gelebilmek için geliştirilebilir pozitif psikolojik kapasitesinin düzenli spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Egzersiz bağımlılığı ile düzenli spor yapmak farklı özellikleri içermektedir. Düzenli spor yapanların zamanını sosyal aktivite, aile ve çevre ile iletişim kurmaya zaman ayırması beklenir. O nedenle düzenli spor yapma zamanı, süresi sınırlıdır. Oysa egzersiz bağımlılığı olanlarda egzersize katılım süresi günden güne uzar, sosyalleşmek yerine egzersiz sıklığı artar. Çünkü egzersiz bağımlılarının, tüm olumsuzluklara rağmen egzersizden kendini alamama (Adams vd., 2003; Adams, 2009; Hausenblas ve Downs, 2002), sürekli olarak egzersizi düşünme ve fırsat buldukça egzersiz yapma, egzersiz yapmak için çevre ile iletişimini azaltması ve egzersizde düzensiz bir aşırılık olması beklenir (Adams ve Kirkby, 2002; Hausenblas ve Downs, 2002; Zmijewski ve Howar, 2003). Bu durum, düzenli spor yapanların egzersiz bağımlılık düzeylerinin, yapmayanlara kıyasla düşük olmasının nedeni olarak gösterilebilir. Katılımcıların sporda zihinsel

dayanıklılık düzeyinin düzenli spor yapma durumuna göre ise anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, “Devamlılık” ve “Kontrol” alt boyutlarında düzenli spor yapmayanların ortalama puanlarının, düzenli spor yapanlara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılığın düzenli spor yapma durumuna göre incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Katılımcıların aylık gelirlerine göre, egzersiz bağımlılığı ile sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda katılımcıların maddi durumlarının egzersiz bağımlılığı ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi üzerinde bir etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir. Literatürde benzer bulguya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, bu katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Tekkurşun-Demir vd. (2018) tarafından belirtilen Tablo 1’deki egzersiz bağımlılığı puan aralıklarına göre, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin risk grubunda yer aldığı ve sporda zihinsel dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların yaş düzeyi, öğrenim gördükleri bölüm ve aylık giderleri açısından egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyet, sınıf düzeyi, düzenli olarak spor yapma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyinin ise cinsiyet, sınıfa göre farklılaştığı fakat düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Adams, J., ve Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- 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, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231-240.
- Altıntaş, A., ve Bayar Koruç, P. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri’nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 163-171.
- Atroszko, P. A., Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., & Pallesen, S. (2016). Study addiction: A cross-cultural longitudinal study examining temporal stability and predictors of its changes. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 357-362.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E., ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Muğla.
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, Taekwondo ve Muay Thai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.

- 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), 1-5.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual reexamination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45, 576-583.
- 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.
- Farrokhi, A., Kashani, V. & Motasharei, E. (2011). Comparison of mental toughness of contact and non-contact men and women athletes in different skill levels. *Semi-Annually Motor Behavior (Research on Sport Science)*, 3(8), 71-86.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The link between competitive sport participation and self-concept in early adolescence: A consideration of gender and sport orientation. *Journal of youth and adolescence*, 38(1), 29-40.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty, *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430.
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach, *Journal of Sport Behavior*, 5, 150-154.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541-550.
- Hausenblas H. A. & Downs, D. S. (2002). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviours*, 16(2), 169-172.
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A., (2002) Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, *Inc. Int J Eat Disord*, 32, 179-185.
- Jones, G., Hanton, S. & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim Liglerinde Oynayan Futbolcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Antalya.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., ve Çokluk, Ö. (2007). *Sosyal Bilimler için İstatistik (İkinci Baskı)*, Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths, *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Luthar, S.S, Cichetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543- 562.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*, 24(5), 428-437.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1, 110-122.
- Moralı, S., & Tiryaki, Ş. (1990). Genç Sporcularda Yarışma Performans Kaygısı ve Bu Kaygı İle Başa Çıkma Davranışlarının Araştırılması, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu*, Ankara.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47, 73-75.
- Orhan, S. (2018). *Bireysel Sporcular ve Takım Sporcularında Duygusal Zeka ve Zihinsel Dayanıklılık İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk* (4. Baskı). Ankara: Nobel.
- Özgüven, İ. E. (2004). *Görüşme ilke ve teknikleri*. Ankara: Pegem.
- Pierce, E. F, Rohaly, K. A., & Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Percept Motor Skills*, 84, 991-994.
- Sadıq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis.
- Sheard, M. (2013). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement*. Second Edition, Hove, East Sussex: Routledge.
- Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- Vardar, E. (2012). Exercise Dependence. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, *Edirne Arşiv Kaynak Tarama Dergisi (Archives Medical Review Journal)*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., ve Süt, N. (2012). Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Veale, D. (1995). *Does Primary Exercise Dependence Really Exist? In: Exercise Addiction: Motivation for Participation in Sport and Exercise*. J Annett, B Cripps, H. Steinberg, Leicester, UK.: British Psychological Society, 1-5.
- Wilmore, J. H. & Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., ve Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 992-999.
- Yazıcı, A. (2016). *Profesyonel Basketbol Oyuncularında Zihinsel Dayanıklılık ve Duygusal Zekânın Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

Yeltepe, H. (2005). *Egzersiz Bağımlılığının Tanımlanması ve "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21" in Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışmasının Yapılması*, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.

Zırhloğlu, G. (2011). Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy*, 6(4), 214-222.

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



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