



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



TR, Balıkesir University, Institute of Health Sciences

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE**  
**ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN**  
**İNCELENMESİ (BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

YL-21.09

**MELİS CEYDA GÜZEL**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Bilim Alan Kodu: 130105**



**BALIKESİR**

**2021**

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

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ  
BAĞIMLILIĞI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN  
İNCELENMESİ (BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
YL-21.09**

**MELİS CEYDA GÜZEL**

**TEZ DANIŞMANI  
PROF. DR. ZEKERİYA GÖKTAŞ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı  
Bilim Alan Kodu: 130105**

**BALIKESİR  
2021**



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



**TEZ KABUL VE ONAY**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programında  
**Melis Ceyda GÜZEL** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel  
Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği)”**

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

**Tez Savunma Tarihi:** 09 /08/2021

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ  
Balıkesir Üniversitesi  
**(Başkan)**

Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI  
Balıkesir Üniversitesi  
Üye

Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI  
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi  
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,  
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 17.08.2021 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Osman İrfan İLHAK  
Enstitü Müdürü

## BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

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

17/08/2021

**İmza**

**Melis Ceyda GÜZEL**

## TEŞEKKÜR

“Spor Bilimleri Fakóltesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” isimli tez çalışmamda Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda danışmanlığımı yapan, tezimde yardımını esirgemeyen, değerli danışman hocam Prof. Dr. Zekeriya GÖKTAŞ’ a, Yüksek Lisans tez çalışmam süresince veri toplama aşamasında bana yardımcı olan ve kendi tezi gibi özenerek hiçbir yardımını esirgemeyen arkadaşım Gökhan AYDIN’a ve Ceren Nur TEMİZ’e, değerli hocalarım Arş. Gör. Alp Kaan KİLCİ, Arş. Gör. Tarık BALCI ve Dr. Öğr. Üyesi Nahit ÖZDAYI’ya teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Tez çalışma sürecinde gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için aileme ayrıca teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>i</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ</b> .....	<b>v</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b> .....	<b>vi</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem Cümlesi .....	2
1.2. Sınırlılıklar .....	2
1.3. Sayıtlılar.....	2
1.4. Hipotezler .....	3
1.5. Araştırmanın Önemi .....	4
1.6. Araştırmanın Amacı.....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1. Egzersiz .....	5
2.1.1. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri .....	6
2.1.2. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri .....	7
2.2. Bağımlılık.....	8
2.2.1. Bağımlılık Nedenleri .....	10
2.2.2. Bağımlılık Türleri.....	11
2.2.2.1. Madde Bağımlılığı .....	11
2.2.2.2. Davranışsal Bağımlılık .....	12
2.3. Egzersiz Bağımlılığı .....	13
2.4. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri .....	13
2.4.1. Tolerans .....	14
2.4.2. Egzersizin Kesilmesinin Etkileri .....	14
2.4.3. Niyet Etkisi.....	14
2.4.4. Kontrol Kaybı.....	14
2.4.5 Zaman.....	14
2.4.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma .....	15

	<u>Sayfa No</u>
2.4.7. Devamlılık .....	15
2.5. Dayanıklılık .....	15
2.6. Zihinsel Dayanıklılık .....	16
2.7. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları .....	17
2.7.1. Kendini Adama .....	17
2.7.2. Mücadelecilik (Meydan Okuma) .....	18
2.7.3. Kontrol .....	18
2.8. Sporda Zihinsel Dayanıklılık.....	19
2.9. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi .....	20
2.9.1. Kelly (1995)'nin Kişilik Yapı Psikolojisi .....	21
2.9.2. Cattell (1957)'in Kişilik Faktör Analizi Modeli .....	22
2.9.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli .....	23
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>	<b>26</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	26
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.4. Verilerin Toplanması .....	28
3.5. Verileri Analizi .....	28
<b>4.BULGULAR.....</b>	<b>29</b>
<b>5.TARTIŞMA .....</b>	<b>42</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>51</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>54</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>64</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>65</b>
<b>EK-1.</b> Etik Kurul Onay Formu.....	65
<b>EK-2.</b> Demografik Bilgi Formu .....	67
<b>EK-3.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ).....	68
<b>EK-4.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anket Formu (SZDE).....	69

## ÖZET

### SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ve ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ)

Araştırmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenerek arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Nicel araştırma modeli ile tasarlanan bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

Araştırmaya 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 390 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Demografik Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde ikili bağımsız grupların karşılaştırması için T-testi, ikiden fazla bağımsız gruplar için ANOVA ve ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlı fark çıkan gruplarda farkın kaynağını bulmak için Post-Hoc (Scheffe) testinden faydalanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda egzersiz bağımlılığı ölçeği ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasındaki ilişki incelenmiş olup aralarında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” nde yaş, egzersiz sıklığı, bölüm ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir fark görülürken cinsiyet ve branş değişkenlerine göre bir farklılık görülmemiştir. “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri”nde cinsiyet, yaş, egzersiz sıklığı ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı bir fark görülmüştür. Fakat branş ve bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir.

*Anahtar Kelimeler:* Bağımlılık, Egzersiz, Egzersiz bağımlılığı, Zihinsel dayanıklılık



## ABSTRACT

### REVIEWING EXERCISE ADDICTION LEVEL AND MENTAL TOUGHNESS LEVEL AMONG THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORTS SCIENCES: BALIKESİR PROVINCE SAMPLE

The purpose of the study was to determine the correlation between exercise addiction level and mental toughness level in terms of some variables among the students who studied at the faculty of sports sciences. The study, designed in quantitative study model, used correlational survey model.

A total of 390 students who studied at the faculty of sports sciences of Balıkesir University during the 2020-2021 academic term were recruited for the study. To collect the data; “Demographic Information Form”, “Exercise Addiction Inventory” and “Sports Mental Toughness Questionnaire” were employed. To analyze the data; T-test was used to compare two independent groups, ANOVA was used to compare more than two groups and Pearson correlation test was used to determine the correlation among the scales. Post-Hoc (Scheffe) test was employed for the groups that yielded significant differences in order to determine source of the difference.

As a result of the study; the correlation between Exercise Addiction Inventory and Sports Mental Toughness Questionnaire was examined and a positive but low significant correlation was found. A significant difference was identified in Exercise Addiction Inventory in terms of the variables of age, exercise frequency, academic department and academic grades but no difference was found in gender and branches. In Sports Mental Toughness Questionnaire, significant difference was found in terms of the variables of gender, age, exercise frequency and academic grades but no difference was found in terms of the variables of branch and academic department.

**Keywords:** *Dependency, Exercise, Exercise addiction, Mental Strenght*

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

AODD	: Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi
BSİEÇ	: Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma
DSM-IV	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
ICD	: The International Classification of Diseases (Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması)
SZDE	: Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri
TGT	: Tolerans Gelişimi ve Tutku
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi

## TABLULAR DİZİNİ

	<u>Sayfa No</u>
<b>Tablo 2.1.</b> Cattell'in On Altı Kaynak Özelliği (Cattell, 2001).....	<b>23</b>
<b>Tablo 3.1.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi .....	<b>27</b>
<b>Tablo 3.2.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Basıklık- Çarpıklık Değerleri .....	<b>28</b>
<b>Tablo 4.1.</b> Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	<b>29</b>
<b>Tablo 4.2.</b> Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin ve Alt Boyut Ortalamalarının Betimsel İstatistik Sonuçları.....	<b>30</b>
<b>Tablo 4.3.</b> Öğrencilerin Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin ve Alt Boyut Ortalamalarının Betimsel İstatistiksel Sonuçları .....	<b>31</b>
<b>Tablo 4.4.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>32</b>
<b>Tablo 4.5.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>32</b>
<b>Tablo 4.6.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Branş Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>33</b>
<b>Tablo 4.7.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Branş Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>33</b>
<b>Tablo 4.8.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>34</b>
<b>Tablo 4.9.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>35</b>
<b>Tablo 4.10.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması .....	<b>36</b>
<b>Tablo 4.11.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması .....	<b>37</b>
<b>Tablo 4.12.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>38</b>
<b>Tablo 4.13.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması .....	<b>38</b>

<b>Tablo 4.14.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması.....	<b>39</b>
<b>Tablo 4.15.</b> Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması .....	<b>40</b>
<b>Tablo 4.16.</b> Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Arasındaki İlişki .....	<b>41</b>

## 1. GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel uygunluğun korunmasını ya da geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış, tekrarlayan fiziksel aktivitelerdir (Özer, 2013). Düzenli bir şekilde yapılan egzersiz bireyin kan basıncını düzenleme, kilo kontrolü gibi sağlıklı bir yaşamı sürdürebilmesi için birçok fayda sağlar. Bunun yanı sıra kaygı ve depresyonu azaltarak bireyin psikolojik sağlığını da olumlu bir şekilde etkilemektedir (Koruç ve Bayar, 2004; Taylor, 2000). Düzenli egzersiz yapmanın fizyolojik ve psikolojik olarak yararları vardır.

Bağımlılık, herhangi bir maddeyi ya da hizmeti uzun bir süre almaları sonucunda kendilerinde oluşan geçici iyi hissetme durumu olarak tanımlanır. (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Patolojik bir davranış olan bağımlılık teknolojinin geliştiği ilk dönemlerde sadece televizyonlardan gördüğümüz, çevremizden duyduğumuz bir durum iken günümüzün en önemli sorunu haline gelmiştir. (Taşkent, 2010). Bağımlılık sadece bir maddeye bağlılığı ifade etmez. Aynı zamanda davranışsal olarak da birey bağımlı olabilir. Egzersiz bağımlılığı bunun bir örneğidir. Gereğinden fazla egzersiz yapma ve egzersiz yapmaya istekli olma, bireyin sakatlığı olması durumunda bile fiziksel aktivite yapması ve engellenmesi halinde kendini kötü hissetmesi egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Adams, 2009). Veale (1995) ilk kez tanımladığı egzersiz bağımlılığını tespit edebilmek için DSM-IV'te mevcut olan madde bağımlılığı ölçütlerinden yararlanmıştır.

Bireyler yaşamında karşılarına çıkan negatif durumlarda strese sebep olan durumlara ve yaşamlarını değiştirebilen olaylara belirli bir süreçte uyum sağlayabilmeleri için en önemli unsur, kişilerin bazı adımlar atmasını zorunlu hale getiren, gayret ve zaman gerektiren bununla birlikte de devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Garmezy, 1991; Luthar ve ark., 2003; Masten, 2001; Werner, 1995). Stresin negatif tesirlerini azaltan bir kişilik özelliği olan zihinsel dayanıklılık, bazı araştırmalara göre genetik niteliklerini baz alarak bireylerin dayanıklı olduklarını ortaya koymaktadır (Jacelon, 1997; Block ve Block, 1980). Ancak

literatüre bakıldığında araştırmalar zihinsel dayanıklılığın sonradan kazanılabilen karakteristik bir özellik olduğunu göstermektedir (Block ve Block, 1980). Bu yüzden son zamanlarda sporcular ve antrenörler için önemli bir hale gelmiştir. Spor ortamında daha iyi bir performans ortaya koymak için sporcunun hem fiziksel hem de zihinsel olarak yeterli olması gerekmektedir (Jackson ve ark., 2001).

Egzersiz yapmanın bireye psikolojik ve fizyolojik olarak birçok faydası vardır. Fakat aşırı egzersiz yapma durumu bireyi bağımlılık seviyesine getirebilir. Bunun gibi spor ortamı içerisinde çok fazla zorlu süreçler yaşayan sporcular için zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması gerekmektedir. Bu durumda spor lisansı olan ve sürekli sporun içerisinde yer alan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı bu iki kavramın cinsiyet, yaş, uğraştığı spor branşı, egzersiz sıklığı, okuduğu bölüm ve sınıf değişkenleri açısından incelenerek arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **1.1. Problem Cümlesi**

Bu çalışmada Balıkesir ilinde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre anlamlı bir etkisi var mıdır?

### **1.2. Sınırlılıklar**

- Araştırma Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile,
- Veri toplama aracı ile,
- Araştırma evreni temsil eden örneklem ile sınırlıdır.

### **1.3. Sayılılar**

- Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ölçeklere samimi ve içten yanıt verdikleri varsayılmıştır.

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin araştırmada egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerini ölçmede yeterli olduğu varsayılmıştır.

#### **1.4. Hipotezler**

Araştırma hipotezleri araştırma amacı ve veri toplama araçlarına göre belirlenmiştir. Hipotezler aşağıda verilmiştir.

**H<sub>0</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında fark vardır.

**H<sub>1</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark yoktur.

**H<sub>2</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları arasında fark yoktur.

**H<sub>3</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık arasında fark vardır.

**H<sub>4</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin branş değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında fark vardır.

**H<sub>5</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark yoktur.

**H<sub>6</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz sıklığını değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında fark vardır.

**H<sub>7</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin egzersiz sıklığı göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark vardır.

**H<sub>8</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin bölüm değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında fark vardır.

**H<sub>9</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin bölüm değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark yoktur.

**H<sub>10</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin sınıf değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında fark vardır.

**H<sub>11</sub>:** Araştırmada yer alan Balıkesir ilinde öğrenim gören Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerin sınıf değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında fark yoktur.

### **1.5. Araştırmanın Önemi**

Literatürde egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık ile ilgili sınırlı sayıda çalışma olmasından dolayı literatüre katkı sağlaması açısından bu konu üzerinde çalışma yapılmaya karar verilmiştir.

### **1.6. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; Spor Bilimlerin Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenerek arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.



## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Egzersiz

Egzersiz fiziksel uygunluğu geliştirmeyi ve sürdürmeyi amaçlayan planlı ve programlı yürütülen fiziksel aktivitedir (Taylor, 2000). Fiziksel aktivite ise iskelet kaslarının kasılmasıyla temel düzey üstünde enerji harcamayı sağlayan günlük hayatımızda her an yaptığımız oturma, kalkma, ev işleri, koşu, yürüyüş vb. fiziksel hareketlerdir (Özer, 2013; Pitta ve ark., 2006).

Fiziksel aktivite esnasında kaslar kasıldığından dolayı bazal eşik üstünde bir enerji ortaya çıkar ve bu enerji oluşumu sırasında ortaya çıkan bütün fiziksel hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Fiziksel aktivitenin diğer bir çeşidi egzersizdir. Egzersiz planlanmış ve programlanmış olarak gerçekleştirilen aktiviteler olarak adlandırılır (Eroğlu, 2006). Egzersizin metabolizmayı hızlandırmak, yağ oranını azaltmak, vücuttaki oksijen seviyesini ayarlamak, eklem ve kas dayanıklılığını arttırmak gibi insanlar üzerinde birçok faydası vardır. Bu faydalar göz önünde bulundurularak egzersiz her yaştan ve cinsten insanın yaşam standartlarının içinde olması gereken bir durumdur. Fakat egzersiz süresi ve yoğunluğu bireyin yaşına göre değişiklik gösterebilir. Genel olarak haftada 3 kez 20 dakika ve üstü yapılan egzersizler önerilmektedir. Bunun yanı sıra haftada 5 ya da daha fazla 15-20 dakikalık yapılan egzersiz programı olması gerektiğinden çok fayda göstermektedir (Yıldırım ve ark., 2015). Egzersiz bireylere fiziksel ve ruhsal olarak olumlu yönde fayda sağlayabilirken gereğinden fazla yapılan egzersizler bireyi fiziksel ve mental olarak olumsuz etkileyerek bağımlılık seviyesine getirebilir (Szabo, 2000; Yates, 1991).

Egzersiz, vücut ağırlık kontrolüne yardımcı olan, kan basıncı ve kolesterolü azaltan, solunum işlevlerini geliştiren ve kalp krizi geçirme oranını azaltan aktiviteleri içinde barındırır. Öte yandan, egzersiz bireyin öz yeterliliğe sahip olmasına, günlük problemlerini ve stresini azaltarak ruh halini ve özgüvenini arttıran önemli bir unsurdur. Bu bağlamda, egzersizin bireye fiziksel ve psikolojik olarak yararları olduğu söylenebilir (Craft ve Perna, 2004; Ekelund ve ark., 2016; Huang ve Humphreys,

2012; Nogueira ve ark., 2018; Stanton ve Reaburn, 2014). Buna ek olarak, diğerk çalışmalar fiziksel egzersizin depresyon durumunda güvenli ve etkili bir şekilde antidepresan tedavilerine katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Murri ve ark., 2015).

Düzenli yapılan egzersiz hastalıkları önlemede ve sağlıklı olmamızı sürdürmemizde önemli bir rol oynar. Ancak, aşırı yapılan egzersiz fiziksel ve psikolojik sağlığımız açısından olumsuz etkilere sahiptir (Berczik ve ark., 2012).

### **2.1.1. Egzersizin Sağlık Üzerine Etkileri**

Hareketsiz ve sedanter bireylerde sıkça görülen obezite ve kalp damar rahatsızlıklarının yanında vücuttaki şekil bozuklukları, kas kütleindeki azalış ve diyabet gibi çok sayıda hastalıklara rastlanmaktadır (Göksu, 2013).

İstenilen düzeyde yapılan fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun sağlıklı bir toplum içinde kalp hastalığı yaşama ihtimalini azalttığı görülmüştür. Yetişkinlerde ve çocuklarda planlı ve programlı olarak yapılan fiziksel aktiviteler kronik hastalığı olma ihtimali olan bireylerin sağlığını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Düzenli fiziksel aktivite kişinin kan basıncını düşürdüğü için yüksek tansiyona sahip olan bireylerin kan basıncını düzenleyen ve obez çocuklarında fiziksel uygunluğunu olumlu yönde etkileyecektir. Erken yaşlarda düzenli egzersize katılımın çocuk yaşlarda ortaya çıkma ihtimali olan kalp damar hastalıklarının azalmasını sağlayacaktır. Literatürdeki çalışmalarda düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin ve bunun sonrasında kazanılan aerobik eşik seviyesinin yüksek kolestrole sahip olan bireylerde kolesterolün korunmasında etkili yöntem olduğu belirtilmiştir (Yan, 2007).

Egzersiz, çocukların büyüme gelişmesine katkı sağlayarak aynı zamanda kronik hastalıklarla karşılaşma riskini azaltmaktadır. Kemiklerdeki mineral miktarını artırarak ilerleyen zamanlarda yaşanacak kemik erimesi riskini azaltmayı sağlamaktadır (Özer ve Baltacı, 2008).

Sağlıklı bir hayat için bireylerin egzersizlerini yaşam biçimi haline getirerek planlı ve programlı olarak sürekli uygulamaları gerekir. Bu nedenle kişiler hem

zihinsel olarak hem de fiziksel olarak sağlıklı bir hayat sürecektir. Ersoy (1995)'a göre egzersizin ve fiziksel aktivitenin yararları aşağıda belirtilmiştir;

- Bireylerin vücut direncini artırır dolayısıyla daha az hastalık ve daha fazla iş gücü sağlar.
- Egzersiz ile birlikte salgılanan hormonlar nedeniyle birey daha enerjik, daha hareketli egzersize hazır hale gelmişini sağlar.
- Özgüven arttırmanın yanında bireyin mutlu olmasını ve sakinleşmesini sağlar.
- Stresin olumsuz etkilerinden vücudu korur.
- Zihinsel kapasiteyi artırır.
- Yağ dokusunu azaltır, kemikteki mineral artırır.
- Uykusuzluğu önler.
- Derinin daha sağlıklı olmasını ve gelişmiş kas kuvveti sağlar.
- Kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır.
- Kan yağlarının seviyesini düşük tutar (kolesterol, LDH).
- Felç riskini azaltır
- Diyabette görülen belirtilerde azalma sağlar.
- Sindirim sistemi kanserlerinde azalma görülür.
- Yara iyileşmeleri daha hızlı gelişir.
- Menstrüel ağrıları azaltır.
- Enfeksiyonlara ve soğuğa karşı vücut direnci artırır.
- İlerleyen zamanlarda günlük faaliyetlerin sürdürülebilirliğini artırır.

### **2.1.2. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri**

Egzersizin bireyler üzerinde sosyolojik ve psikolojik yararları vardır. Bunlar arasında birey egzersiz yaptığı süreci kendine zaman ayırma olarak düşünerek kendini iyi hissetmesinin yanında vücudunu belli bir ölçüde tutar ve fiziksel görüntüsünü koruyarak bireyin daha güzel hale gelmesini sağlar ve bireyin sosyal ortamındaki pozisyonunu korumasına yardımcı olur (İmamoğlu, 1992). Toplum içerisinde insanların öncelik olarak kişileri dış görünümü ile değerlendirdikleri için bireyler fiziksel özelliklerine dikkat ederler. Egzersizin bireyler üzerinde ki olumlu etkileri

araştırılması sonucunda sağlıklı bir yaşam sürdürülebilmesi için egzersizin bireyin sağlığını olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Fiziksel aktivitelerin kişinin sağlıklı yaşamasına katkı sağlamasıyla beraber vücut dengesini ve fiziksel görünüm üzerindeki olumlu etkisiyle bireyin psikolojisi üzerinde de önemli bir yararı olduğu gözlemlenmektedir. Bunun dışında bireyin depresyon, kaygı bozuklukları ve stresten kurtulmasında kişilerin psikolojisi üzerinde olumlu bir etkisi bulunmaktadır (Blumenthal ve ark., 1984; Morris ve ark., 1990). Doğrudan ya da dolaylı yoldan egzersiz aktivitelerin kişinin yaşamında önemli rolü vardır. Bireyin özgüvenini artırarak kendisiyle barışık şekilde yaşamını devam ettirmesini sağlar (Bozhüyük ve ark., 2012). Özgüvenin yükselmesi stresi ve kaygıyı azaltarak bireyin sağlık kavramını ilerletmesi egzersizin duygusal yararları arasında yer alır (Dinubile, 1993).

Peterson (1998) düzenli yapılan egzersiz aktivitelerinin psikolojik ve sosyolojik yararlarını şu şekilde açıklamıştır;

- İş gücünü olumlu yönde artmasını sağlar.
- Tembellikten uzaklaştırarak daha enerjik hissedebilmeyi sağlar.
- Sağlıklı, hareketli, egzersiz katılımına hevesli bir birey olmayı sağlar.
- Bireylerin özgüven duygusunun artmasına neden olur.
- Streslerin yıpratıcı etkisinden beden sağlığını koruma.
- Kötü bir olay yaşanması durumunda olumlu düşünerek destekleme.
- Hiperaktif ve agresif davranışları yatıştırma.
- Kendi benliğinin farkında olabilme.
- Sosyalleşme, arkadaşlık bağlarını sağlamlaştırma ve paylaşma duygusunu hissetmek gibi olumlu durumlara destek olmaktadır.

## **2.2. Bağımlılık**

Bağımlılık, bir cisme, varlığı ya da kişiye duyulan, fiziksel veya psikolojik olarak bireye zarar veren ve buna rağmen önlenemeyen bir arzu olarak belirtilmektedir. Uzun yıllardır bağımlılık, fiziksel veya ruhsal bağımlılık olarak iki grupta incelenmiştir. Madde kullanımı ile bireyin duygusal anlamda kendini tatmin etmesi ruhsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Ruhsal bağımlılık ile kişide madde

kullanımı; doyum, haz gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bir diğeri ise fiziksel bağımlılıktır. Fiziksel bağımlılık bireyin fizyolojik olarak maddeyi istemesi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel anlamda bir maddeye bağımlı olan kişi o maddeyi almadığında vücudu maddeye karşı bir alışkanlık geliştirdiğinden dolayı belirtiler ortaya çıkmaya başlar (Ögel, 1997).

Psikolojik, nörolojik ve sosyal unsurların karşılıklı etkileşimi sonucu meydana gelen olgu bağımlılık olarak belirtilmiştir (Edwards ve ark., 1983, Martin ve Pritchard, 1991). Bağımlılık günümüzün en önemli toplumsal sorunlarından biridir ve bireylerin ruhen, bedenen ve sosyal olarak yaşantısını bozan patolojik bir olgudur. Teknolojinin yeni geliştiği zamanlarda çevremizdeki insanlardan duyduğumuz ve televizyonlardan gördüğümüz bir durum iken günümüzde neredeyse her kesimde bağımlı olan kişilerle karşılaşmak mümkündür (Taşkent, 2010).

“Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı IV”a (DSM-IV) bakıldığında klinik olarak bağımlılığın tanısının konulabilmesi için son 12 ay içerisinde belirtilerden en az üç ve daha fazlasının görülmüş olması gerekmektedir. Tolerans, yoksunluk belirtileri, aşırı tüketim, kontrol kaybı, sürekli madde temin etme çabası, madde kullanım nedeniyle ailevi, sosyal ya da iş ile ilgili sorumlulukların yerine getirilmemesi, devam eden ya da sürekli olarak tekrarlayan fizyolojik ve psikolojik problemin varolması ve buna rağmen bağımlılık yapan maddenin kullanımını sürdürmek (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1994).

Bağımlılığı öncelikle kişiye mutluluk duygusunu veren daha sonraki aşamalarda bu alışkanlık haline gelerek en son evresinde de baskıya dönüşmesi olarak Türk Dil Kurumu tanımlamaktadır. Bağımlılık sadece uyuşturucu madde ve alkol kullanımı değil aynı zamanda cinsellik, seyahat, spor ve iş de olabilir. Kişilerin normal olmaları gerektiğinin dışında davranması ya da bireye zarar verici sonuçları olan bir takım davranış türlerini eğilimlerini belirten bir durum bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bağımlı olan kişiler başka bir yolla tatmin edici duyguları ve hisleri yaşayamayacağı için bunları bağımlı oldukları maddeyle hissetmeye çalışırlar. Bağımlılık, bireyin rahatsızlığından kurtulmak, kendini iyi hissetmesini sağlamak için acı ve rahatsızlık hissettiği durumları bastırarak geçici güvenlik hissettiren durumlar olarak tanımlanır. Bağımlılık biyo-psiko-sosyal sebepleri içinde barındıran kronik ve

tekrar eden bir hastalıktır. Bağımlılığın ortaya çıkması sonucunda da bu üç alanın birbirinden etkilendiği söylenilmektedir (Ercan, 2013).

“The International Classification of Diseases 10”a (ICD 10) göre bağımlılığın klinik olarak tanısının konması için altı belirtiden üç ve daha fazlasının (5 ve 6 birlikte tek bir belirti) hep birlikte bir ay içerisinde görülmesi ve bir aydan daha kısa bir zaman ise, 12 aylık bir süreçte tekrarlaması gerekmektedir (Kalsi ve ark., 2009). Bahsettiğimiz bağımlılık kriterlerinin hepsini içermese de Goodman (1990) bağımlılığı aynı anda zevk veren ve acı duygusunu azaltmaya yönelik bir davranış durumu olarak iki özellikle karakterize ederek tanımlamıştır. Bunlar davranışı kontrol etmedeki tekrarlanan başarısızlık ve önemli zararlı sonuçlara rağmen davranışın devam ettirilmesidir (Kalsi ve ark., 2009).

### **2.2.1. Bağımlılık Nedenleri**

Bireysel sebeplerin yanı sıra sosyal çevrenin, arkadaş, aile ve ebeveynler bağımlılığın oluşumunda etkisi vardır. Bağımlılığın ortaya çıkmasının sebeplerinden bir tanesi bağımlı olunan maddeye ihtiyaç duyulmasıdır. Karşılaştığı negatif durumların üstesinden gelemediğinde birey hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir gücünün yetmediği durumlarda hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak istemektedir (Savcı, 2015).

Türkiye Yeşilay Cemiyetinin “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” kapsamında hazırlanmış olduğu broşürde teknoloji bağımlılığının sebepleri arasında şunlar gösterilmiştir:

- Aşırı içe kapanma,
- Bağımlı arkadaş gruplarında bulunma,
- Sonuçlarını bilmeme veya önemsememe,
- Can sıkıntısından ve yapacak bir şey bulamama,
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu,
- Hayatta sevecek şey bulamama,
- Karamsarlık,
- Kişinin dürtülerini kontrol etmemesi,

- Hayatta doğru bir hedefinin olmaması,
- Kendini tanımaması ve gerçek hayatta ne yapacağını bilememesi,
- Sosyal ilişki kurmada sorun yaşaması,
- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğu bilememesi ve bilgi yetersizliği,
- Meraktan kurtulamama,
- Öz güven eksikliği,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten ve sorunları çözmek yerine bağımlılığına yönelmek,
- Gerçek dünyada elde edemediği başarıları sanal dünyada elde etmeye çalışması.

Yapılan son araştırmalarda bağımlılığın türleri çeşitlilik göstermesine rağmen genelde benzer veya aynıdır. Bu sebeple egzersiz bağımlılığının oluşumunda rol oynayan nedenlerin diğer bağımlılık nedenlerinden çok farklı olmayacağı düşünülmelidir.

## **2.2.2. Bağımlılık Türleri**

Bağımlılık temel olarak iki kategori altında incelenir. Benzer semptom ve sonuçları olan bağımlılığın bu türleri madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilir (Arıkan, 2011; Tarhan ve Nurmedov, 2011).

### **2.2.2.1. Madde Bağımlılığı**

Bir davranış bozukluğu ve beyin hastalığı olan madde bağımlılığı, ilaç niteliğinde alınan bir maddenin beyin üzerindeki etkisiyle bireye keyif veren ya da yokluğunda bireyde rahatsızlık oluşturan ve bireyin bunu dindirebilmek için maddeyi devamlı ve düzenli olarak kullanılmasıdır (Uzbay ve Nevzat, 2003). Kavrama, duyu, durum ve bilinç gibi nörolojik fonksiyonları etkileyen ve çeşitli yollarla uygulanabilen kötüye kullanılarak bağımlılığa yol açabilecek kimyasal maddeler bağımlılık yapıcı maddeler olarak tanımlanabilir (Ceyhun, 2001).

Madde bağımlılığı genellikle alkol ve diğer birçok ilaç gibi psikoaktif kimyasalların aşırı ve kontrolsüz kullanılması olarak tanımlanır (Rachlin, 1990; Walker ve Ronis, 1989).

#### **2.2.2.2. Davranışsal Bağımlılık**

Bağımlılık bir “aşırı isteklilik” durumudur. Çoğu aktiviteler ve davranışlar bağımlılığa sebep olabilir (Orford, 2001). Bireyde davranışlar veya aktiviteler bağımlılığa neden olduğu durumlarda 6 tane kriter ile davranışsal bağımlılık belirlenmektedir (Griffiths, 2000).

- Dikkat Çekme: Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında meydana gelen değişim hayatının en önemli parçası haline gelmesi olarak belirtilir.
- Duygu-Durum Değişikliği: Bireyin belirlenen bir aktiviteyle ilgilenerek belirttiği tecrübeler ve başarabilme stratejisi olarak belirtilir.
- Tolerans: Belirli bir aktivitenin meydana getirdiği etkiyi (haz) sürdürebilmesi için aktiviteye devam etmeyi arttırarak zorunda hissetmesi durumudur.
- Yoksunluk Belirtisi: Gerçekleştirdiği herhangi bir aktiviteyi devam ettirememesi veya bırakması halinde meydana gelen huzursuzluk, sinir, stres gibi duygu durumu değişikliklerinin fiziksel anlamda bireyi etkilemesidir.
- Çatışma: Etrafındaki insanlarla çatışmalar, iş ortamı, hobileri ve arkadaş ilişkilerindeki değişiklik, bağımlı olan bireyin kendi içsel dünyasında çatışmaları olarak tanımlanır.
- Nüksetme: Yıllar sonra bile yapılmış olan bir aktiviteden uzaklaşarak bu aktiviteyi belirli sınırlar içerisinde tutabilme aşamasında tekrarlama eğilimi göstermesidir.



### **2.3. Egzersiz Bağımlılığı**

Literatüre baktığımızda yapılan son çalışmalar egzersizin fiziksel ve zihinsel gelişime yararlarının yanında olumsuz birçok durumun da meydana gelebileceğini ortaya koymaktadır. Egzersizin olumsuz yönlerinin konusundaki çalışmalar genellikle egzersizin bağımlılık haline gelerek aşırı bir şekilde yapılması üzerinedir (Adams, 2001; Blaydon ve ark., 2002; Hausenblas ve Downs, 2002a; Hausenblas ve Giacobbi, 2004).

Egzersiz bağımlılığı, kişinin sürekli egzersiz yapmak istemesi, bu konuda kendini kontrol edememesi ve egzersizden uzaklaştığında bireyde fiziksel ve psikolojik etkileri sebep olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002a). Kişinin yaptığı egzersiz kendi kontrolünden çıkarak, egzersizden tatmin olamayıp sürekli daha iyisini yapmak istediğinden dolayı egzersiz süresinin sıklığının ve şiddetinin devamlı artırılması, ailesine ve sosyal çevresine, işine, okuluna vakit ayıramaması, bireyin hayatını yaptığı egzersize göre programlaması egzersiz bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2000).

Egzersiz bağımlılığı olan bir bireyde yeterli egzersiz yapmadığını düşünerek sürekli suçluluk duygusu, hareketsiz kalamama, stres, kaygı, agresiflik, tembellik, iştahsızlık, uykusuz kalma ve baş ağrısı gibi psikolojik ve fiziksel belirtiler bulunmaktadır (Adams, 2009). Egzersiz bağımlılığı tanısını, bireyi 24-36 saat egzersizden uzak tutarak bu süreç içerisinde bireyde gözlemlenen psikolojik ve fizyolojik belirtiler ile tespit edilebilir (Sachs ve Pargman, 1979).

### **2.4. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri**

Egzersiz bağımlılığının teşhisi için, Veale (1995) Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-IV) 'da mevcut olan madde bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkarak geliştirmiştir. Buna göre 12 aylık bir period içinde madde bağımlılığını takip eden en az 3 maddenin bulunması ve klinik açıdan hastalığı ve dejenerasyona neden olması gerekmektedir. Bu bağlamda egzersiz bağımlılığı teşhisi için geçerli kriterler yedi aşamada incelenmiştir (Vardar, 2012).

#### **2.4.1. Tolerans**

Bireyin yeterli başarıya ulaşabilmesi için egzersiz miktarını arttırması ya da devam eden egzersiz miktarını sürdürmesi sonucunda egzersizin etkilerinde azalma meydana gelmesidir (Aidman ve Woollard, 2003).

#### **2.4.2. Egzersizin Kesilmesinin Etkileri**

Egzersiz yapamama sonucunda 24-36 saat sonra meydana gelen stres, gerginlik, iştahsızlık, uykusuzluk egzersiz yapamamaktan kaynaklı suçluluk duygusu veya egzersizin kesilmesi belirtilerinden korunmak ve iyi hissetmek için belirli seviyede ya da buna yakın egzersiz yapılmasıdır (Hausenblas ve Downs, 2002b).

#### **2.4.3. Niyet Etkisi**

Bireyin egzersizi istenilenden daha çok miktarda ya da daha uzun sürede yapmasıdır (Hausenblas ve Downs, 2002b).

#### **2.4.4. Kontrol Kaybı**

Bireyin yoğun egzersiz yapma isteği içerisinde olması ve gereğinden fazla egzersiz yapma girişimini kontrol altına almada başarısız olmasıdır (Bamber ve ark., 2003).

#### **2.4.5. Zaman**

Kişinin egzersiz yapabilmek için gereğinden çok zaman harcaması ve bu süreyi kontrol edememesidir (Hausenblas ve Downs, 2002b).

#### **2.4.6. Diğer Aktiviteleri Azaltma**

Kişinin gereğinden fazla egzersiz yaptığı için sosyal aktivitelerde, arkadaş, aile, iş, ve rekreatif faaliyetlere katılımının azalmasıdır (Hausenblas ve Downs, 2002b).

#### **2.4.7. Devamlılık**

Fiziksel ya fizyolojik problemler meydana gelmesine rağmen bireyin egzersiz yapmayı bırakmaması olarak tanımlanmaktadır (sakatlık olması durumunda bile egzersize devam etmek gibi) (Vardar, 2012).

#### **2.5. Dayanıklılık**

Dayanıklılık, üç dakikadan daha uzun ve aralıksız süren çalışmalardır. Organizmanın aerobik enerji üretimi ile ilgili olarak meydana gelen ve tam olarak aerobik enerji sistemine dayalı olarak gelişen bir kondisyon özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bireyin dayanıklılık kabiliyeti aerobik olarak tanımlanır ve başlıca motorik özelliklerden olan dayanıklılık, yapılan spor branşındaki hareketleri hem uzun süre sürdürebilme hem de uzun süre yorgunlukla mücadele etme kabiliyeti olduğundan dolayı bütün spor branşlarında önemli bir yerdedir (Açıkada ve Ergen, 1990).

Sporcunun kondisyonu spor müsabakasını olumlu yönde etkilerken kazanması ya da kaybetmesi yarışmada ki performansı ile ilgilidir. Bu bağlamda sporcular fiziksel anlamda gelişmiş ve rakipleri ile eşit olmaları halinde yarışmayı kazanan mental anlamda yeterli düzeye sahip olan sporcular olmalıdır (Weinberg ve Gould,1995).

Sporcuların zihinsel anlamda dayanıklılık kabiliyetini yüksek tutarak hızlı bir şekilde toparlanması ve hedefine odaklanarak özgüveni yüksek davranışlarını kontrol etmede yeterli olabilmesi zihinsel dayanıklılık ile ilgili genel fikirdir (Mahoney ve ark., 2014).

## 2.6. Zihinsel Dayanıklılık

Atletik bir başarı sağlayabilmek için önemli olarak görülen, günümüzde araştırmacıların, antrenörlerin, spor yöneticilerinin, sporcuların üstüne düştüğü bir durum haline gelmiştir (Jones ve ark., 2007). Bireyin yaşadığı stresi azaltan ve uyum sağlama sürecini destekleyici bir unsur olarak belirtmiştir (Jacelon, 1997). Zihinsel dayanıklılığın; zorluk ve olumsuzluk barındıran, eylem ve performans gerektiren bir ortamda (iş, askeriye, tıp vb.) olması gereken bir olgu olduğu söylenmektedir (Gucciardi ve ark., 2009).

Birey karşısına çıkan olumsuz bir durumda öncelikli olarak olumsuz duygularını yaşayarak hayatını değiştirebilen stresli olaylara zaman geçtikçe adapte olmaktadır. Bireyin yaşamış olduğu bu duruma uyum sağlamasında ki başlıca unsur, bireyin belli başlı adımlar atması, çaba ve zamanı gerekli kılan devamlı bir süreç olan zihinsel dayanıklılık kavramıdır (Garmezy, 1991; Luthar, 1991; Luthar ve ark., 2003; Masten, 2001; Werner, 1995). Bunun yanı sıra, zihinsel dayanıklılık; bireyin terslik, başarısızlık, çatışma ve artan sorumluluk vb. gibi karşılaştığı olumsuz durumlarda kendini toparlayarak eski haline gelebilmesi için geliştirebileceği pozitif psikolojik kapasitesi olarak belirtilmektedir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bir bireyde günlük aktivitelerini gerçekleştirirken daha istekli olarak, beklenmedik bir durumu gelişmek için bir fırsat olarak değerlendirecek, hayatlarını kontrol altında tutmaktadırlar. Zihinsel dayanıklılığı düşük olan bireylerde, uzaklaşma, çevresindeki olayları kontrol edememe ve değişikliğe karşı koyma belirtileri görülebilmektedir (Klag ve Bradley, 2010; Maddi ve Khoshaba, 1994). Merkezine genetik özellikleri alan bazı araştırmalar incelendiğinde bazı kişilerin dayanıklı olarak doğdukları ileri sürülmektedir (Block ve Block, 1980). Ancak zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kişisel özellik olduğu yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Beardslee ve Podorefsky, 1998). Bu bağlamda zihinsel dayanıklılık karşılaşılan gerçeklerle algılanarak fark edilen, öğrenilen ve gelişme aşamalarını barındıran bir olgudur (Masten ve ark., 1990).

Zihinsel dayanıklılık sağlam içsel inanç, baskı ve zorluklarla etkili başa çıkma, esnek olma, baskı ile güçlenme, bağlı olma ve üstün konsantrasyon becerisine sahip olma gibi kavramlarla tanımlanabilir (Connaughton ve ark., 2010; Crust, 2008; Sheard, 2012). Genel anlamda zihinsel dayanıklılık olumsuz durumlar karşısında

gösterilen başarı ve yüksek performans için kullanılacak bir grup psikolojik kavramı temsil etmektedir (Clough ve ark., 2002). Zihinsel dayanıklılık insanları yaşamlarını her alanda ihtiyaç duyduğu bir psikolojik yapıdır. Ancak zihinsel dayanıklılık kavramı spor yapısı ile ortaya çıkmasını ve bu çevrede önemli çalışmalara konu olmasını zihinsel dayanıklılığın sağlam gelişim deneyimleri ile bağlantı içerisinde olmasıdır (Jones ve Parker, 2013). Bireyin spor etkinliklerinde amaçlarına ulaşmaya çalışırken yaşadığı zorluklar ve performans düzenleme ihtiyacı zihinsel dayanıklılığı iyileştirir (Thelwell ve ark., 2010). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında geçmişten günümüze kadar zihinsel dayanıklılık kavramı farklı bakış açılarıyla ve çeşitli tanımlarla ele alınmıştır. Ancak bu tanımların birçoğu herhangi bir kurama dayanmamakla birlikte çoğunlukla yaşantılar ve denemeler yoluyla elde edilen bulgularla tanımlanmaktadır (Ahern ve ark., 2006).

## **2.7. Zihinsel Dayanıklılık Boyutları**

### **2.7.1. Kendini Adama**

Kendini adama, bireyin yaşamında karşılaştığı olaylardan çıkardığı deneyime yabancılaşmaktansa kendini o deneyime dahil etmesi ve bireyin hayatındaki çeşitli alanlarla ilgilenme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Kobasa, 1979; Maddi, 2012; Şahin, 1998). Bireyin aile ve sosyal çevresini, insanlararası ilişkilerine, yabancılaşma ve yalnızlık yaşamayarak, olumsuz durumlar ile başa çıkabilmesi için ihtiyacı olan güç kaynağı oluşturmasını sağlamaktadır (Durak, 2002; Maddi, 1999; Maddi, 2006; Terzi, 2005). Kendini adayan bireyler herhangi bir görevi yerine getirmeden bırakmayan, çevresine ve ilişkilere aktif katılım sağlayan, gerektiğinde karşılaştığı olumsuz durumlarla yüzleşmekten çekinmeyen bireylerdir (Florian ve ark., 1995). Kendini adayan kişiler bilinmeyen sonuçlar doğuran olumsuz durumlarda bile yaptıkları iş ne olursa olsun amaçlarına ulaşma konusunda inanca ve dirence sahip bireylerdir (Lambert ve ark., 2003).

### **2.7.2. Mücadelecilik (Meydan Okuma)**

Mücadelecilik; değişim ya da güvenlik ile ilgili bir tehdit anlamında değil daha çok gelişime özendiren ve kişinin değişime olan inancını belirtmektedir (Kobasa ve Pucetti, 1983). Bu şekilde ifade edilmesinin sebebi mücadele tutumuna sahip bireylerin karşılaştıkları değişimi yeniden düzenlemeye olan inancını ifade etmektedir (Kurt, 2011; Maddi, 2004). Mücadele tutumuna sahip olan kişiler sonucu ne olursa olsun yaşadıklarım bütün deneyimlerden öğrenebilecekleri şeyler olduğuna inanırlar (Güvendi ve ark., 2018; Hanton ve ark., 2003). Bu insanlar değişimi insan yaşamının doğal bir parçası olduğunu düşünürler (Crowley ve ark., 2003; Yarayan ve ark., 2018). Mücedeleci insanlar için stresli yaşam olayları karar verme ve yaşamlarındaki önceliklerini belirleyerek, hedeflerini belirleme açısından önemli bir fırsattır (Kurtay, 2018; Yıldız, 2017).

### **2.7.3. Kontrol**

Kontrol boyutu, bireyin hayatındaki olayları değiştirebileceğine olan inancını belirtmektedir (Hull ve ark., 1987). Kontrol, bireyin kendini güçsüz görmeyerek karşısına çıkan zorluklarda olayların akışını değiştirmeye çalışmasıdır (Şahin, 1998; Kobasa ve ark., 1981). Kontrol boyutuna sahip olan bireyler hayatında ki değişiklikleri bir zorluk olarak görmektense kendilerini değişen sonuçlar üzerinde etkin bir belirleyici olarak görmektedirler (Kobasa, 1979). Bireylere psikolojik anlamda zarar veren olumsuz durumlarda yaşadıkları kaygı, depresyon, stres, bireyin kendisinden ve çevresinden memnun olmama gibi durumlar belirtilmektedir (Lambert ve ark., 2003). Bu durum kişilerin iyi olma hallerini etkileyebilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı olan kişiler karşılaştıkları sorunlar karşısında problem odaklı başa çıkma stratejisi uygulayarak stres ve hastalık belirtilerini minimuma indirdikleri gözlemlenmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık stresin üstesinden gelme üzerindeki etkisiyle bireyin iyi olma halini ve yaşam doyumunu etkilediği bir kişilik özelliğidir (Just, 1999).

## 2.8. Sporda Zihinsel Dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık son zamanlarda spor psikologlarının önem verdiği bir konu haline gelmiştir. Bunun yanında sporcuların ve antrenörlerin özellikle müsabaka zamanında zihinsel dayanıklılığa büyük önem göstermektedir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2012).

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili baskı ile etkili başa çıkma, mental olarak güçlü kalmak, bağlı olmak, yüksek konsantrasyon becerisi, yüksek seviyede kararlılık ve sağlam benlik yapısı gibi pek çok tanıma rastlanmaktadır (Crust, 2008; Connaughton ve ark., 2010; Gucciardi, 2012; Perry ve ark., 2013; Sheard, 2012). Sporcular spor ortamı içinde çok fazla zorlu süreçler, problem, stres ve başarısızlık gibi durumlarla karşılaşabilmektedirler. Bu sebeple sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini yüksek tutmaları gerekmektedir. Ancak zihinsel dayanıklılık yalnızca olumsuz bir durumda gerekli görülmemelidir. Araştırmacıların ve spor psikologlarının sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin spor ortamındaki performansı için çok yönlü bir yapı olduğunu belirtmektedir (Crust, 2008; Sheard, 2012). Artık spor ortamında sporcuların optimal performans sağlayabilmek için fiziksel olarak yeterli olmalarının dışında psikolojik olarak da yeterli olmaları gerekmektedir (Jackson ve ark., 2001). Zihinsel dayanıklılık ilk zamanlar da kişiliğin parçası olarak kabul edilmiştir. Ve zamanla sporcular için psikolojik performans belirleyici bir özellik olarak incelenmiştir (Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2012).

Fourie ve Potgieter tarafından ilk olarak 2001 yılında spor ortamında zihinsel dayanıklılık ile ilgili bir çalışma gerçekleştirilmiştir. İlk olarak 131 antrenör ve 160 elit sporcudan zihinsel anlamda yeterli olan bir sporcuda olması gereken özellikleri listelemişlerdir. Analizler yapıldıktan sonra zihinsel dayanıklılığın 12 yapıdan varolduğu belirtilmiştir. Bu yapıların “motivasyon düzeyi, baş etme becerisi, güven, bilişsel beceri, disiplin, yarışmacılık, fiziksel ve zihinsel gereklilikler, takım uyumu, hazırlık becerileri, psikolojik dayanıklılık, etik ve inanç” olduğu görülmüştür. Araştırmada katılımcılara açık uçlu sorular sorulmuş ve antrenörlere göre önem taşıyan yapı “Konsantrasyon” olmasına rağmen sporculara göre “azim-çaba” olmuştur. Bu yüzden çalışmada elde edilen bulgular ve yorumlar eleştiri almasına neden olmuştur. Bu sebeple, literatürde spor ortamında zihinsel dayanıklılık alanında

yapılan ilk çalışma olmasına rağmen spor içerisinde herhangi bir davranış kuramının ortaya çıkmasında katkısı olmamıştır (Connaughton ve Hanton, 2009).

Kelly 1955 tarafından geliştirilen “Kişilik Yapısı Kuramı” (Personality-Construct Theory) zihinsel dayanıklılık görüşünün gelişmesinde büyük role sahiptir. Buna göre kişiler kendisini, yaşadığı dünyayı, olayları anlayarak bu çabalarının bir ürünü olarak kafasında dünyayı yorumlayarak kullandıkları şemaları meydana getirmektedir. Kişilik Yapısı Kuramı temel alınarak zihinsel dayanıklılığın sporcular üzerinde baskı altında kalmaları durumunda daha kontrollü, konsantre ve kararlı bir şekilde iyi bir performans gösterdikleri belirtilmiştir (Jones ve ark., 2002).

Zihinsel dayanıklılık sporcuların başarısında önemli bir dayanak olarak görülmekte ve psikolojik beceri antrenmanları ile geliştirilebilmesinin mümkün olduğu savunulmaktadır (Sheard, 2012). Yapılan araştırmalar sonrasında hedef, belirleme, imgeleme gibi birtakım psikolojik stratejiler ile zihinsel dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Crust ve Azadi, 2010). Aynı şekilde zihinsel dayanıklılık ile problemlerin üstesinden gelebilme stratejileri ile olumlu, problem çözmeden kaçınma stratejileri ile olumsuz bir ilişki tespit edilmiştir (Nicholls ve ark., 2008). Literatürde yer alan başka bir çalışmada zihinsel dayanıklılığın gelişiminde hedef belirleme, imgeleme becerilerinin önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Thelwell ve ark., 2010).

## **2.9. Zihinsel Dayanıklılığın Kuramsal Gelişimi**

Zihinsel dayanıklılığı kuramsal anlamda açıklayan ilk teori Kelly'nin geliştirdiği “Kişisel Yapı Psikolojisi”dir. Kelly'nin şemalardan bahsettiği kuramında ki şemalar hayatımızda meydana gelen olaylar yoluyla oluşarak sonraki tercihlerimizde bize liderlik etmektedir (Kelly, 1955). İkinci teori Cattell'in geliştirdiği “Kişilik Faktör Analizi Modelidir”. Cattell bu kuramını geliştirirken faktör analiz yöntemi ile zihinsel dayanıklılığı etkilediğini düşündüğü sayısız özelliği gruplandırarak ayırmayı denemiştir (Cattell, 1957). Son olarak Kobasa'nın geliştirmiş olduğu “Sağlam Kişilik Modelidir”. Bu model ile kişi, karşısına çıkan her zorlukta daha sağlam kişilik modeli oluşturur. Kobasa bireyin zorluklar karşısında geliştirdiği



bu dayanıklılığa “psikolojik dayanıklılık” (psychologicalhardiness) ismini vermiştir (Kobasa, 1979).

### **2.9.1. Kelly (1995)’nin Kişilik Yapı Psikolojisi**

Geliştirilen bu model de bireylerin daha önce yaşamış oldukları deneyimlerinin gelecekte davranışlarını etkilediği ve yaşadıkları dünyayı anlamak, olabilecekleri tahmin etmek, kontrol etmek için kavramsal modeller geliştirilmesi fikrine dayanmaktadır (Akkarpat, 2014; Can ve Kaçay, 2016).

Kişisel yapı, bireyin, nesnelere ya da insanların benzer olduğunu fakat öteki nesne ve insanlardan farklı olduğunu kavrama şeklidir (Gökkaya ve Biçer, 2017). Çoğunlukla olaylar arası ayrımcılık olarak kişisel yapı psikolojisi tanımlanmaktadır (Klapper, 2011). Kişiler öncelikle benzerlik ve farklılıkları algılar ve bu süreçte yapılar olarak adlandırılan soyut kavramlar üreterek olaylar arasında ayırım yaparlar (Çağlayan, 2015). Her insan olumlu ve olumsuz olmak üzere sınırlı sayıda bir yapı aracılığıyla dünyayı yorumlarlar (Akkarpat, 2014). Kişisel yapı kişinin belleğinde gizlenerek yaşadığı olayları yorumlaması ve uygun bir tepki göstermek için daha önceki tecrübelerinin soyut davranışlarından meydana gelmektedir (Çağlayan, 2015).

Bu kuram da kişiler, başlarından geçen olaylara istinaden kendilerine belirli kişisel yapılar (constructs) meydana getirerek bu yapılar yardımıyla gelecekte karşılarına çıkacak olayları yorumlar ve bu duruma göre tepki gösterirler. Kelly, bizlerin yaşadığımız olayların gelişme biçimini tahmin ederek kontrol altına almaya çalışan bilim insanlığı rolü üstlendiğimizi belirtmektedir (Dalton ve Dunnett, 1992). Bir konuda fazlasıyla araştırma yapan bilim adamı gibi yaşamımızı sürdürdüğümüz çevreyi test edip, bu çevre ile ilgili teoriler üretiyoruz (Musicki, 2017).

Kelly’ye göre toplumsal etkileşim; toplumsallık, başka birinin oluşum süreçlerini yorumlama ve dünyaya onun baktığı açıdan bakmaktır (Gaines ve Shaw, 1980). Kişisel Yapılar Kuramına göre, bireyler iyileştirdikleri kişisel yapılar (constructs) yardımıyla deneyimlerini şekillendirirler. Bununla beraber devamlı yaşam deneyimlerini temel alan kişisel yapılar oluşturmaktadırlar. Bu kişisel yapılar kapsamlı bir sistem ile oluşturduğu benzerlik ve farklılıklarına göre ayarlanmakta ve ilerdeki

deneyimlerinde yorum ve tahminlerde bulunmasına, karşılaştığı olaylara tepki vermesine olanak sağlamaktadır (Güney, 2007).

### **2.9.2. Cattell (1957)'in Kişilik Faktör Analizi Modeli**

Raymond Cattell lisans derecesini kimya alanında yapmıştır ve kişiliği belirli bir kavram içine dahil etmemiş, çeşitli bilim dallarını kullanmıştır. Cattell, psikologların belirli bir durumun dışına çıkmayan kişilik özelliklerinin sezgisel yollarla ortaya çıkarma çalışmalarının gereksiz olduğunu belirtmiştir. Bunun yerine kişilik özelliklerini belirlemenin deneylerle daha yararlı olacağı görüşünü savunmuştur (Ewen, 2003).

Literatürdeki çalışmalarda psikologların, kişiliğin temeli ile ilgili yapılan çalışmalarda buldukları çoğu özellik (Örn: sosyal olmak, dışa dönük olmak) birbirine benzemektedir. Cattell'in amacı, kişiliğin temelini oluşturan başlıca özellikleri keşfetmektir. Cattell çalışmasında birbirine benzeyen bu özellikleri bir grup haline getirmiş ve sonrasında bağımsız olan özellikleri istatistiksel bir teknik olan faktör analizi ile birbirinden ayırıp, gruplandırmıştır. Çalışmasında bu yapıyı faktör analizi kullanarak oluşturmuş olup, faktör analizinin kişiliğin temel özelliklerini saptamada nasıl kullanılacağını belirtmiştir (Ewen, 2010). Fakat faktör analizi ile ortaya çıkan bulgular her zaman doğru bir şekilde ayrılmayabilir. Bunun sebebi gerçekleştirilen yöntemlerin analiz için seçilen veri ile sınırlı olmasıdır (Aydın ve Uşak, 2003).

Cattell bu sorunlara cevap verebilmek için, işverenlerin çalışanları ile ilgili değerlendirmelerini, gerçek hayatta yaşanan aynı durumlarda insanların ne tepki vereceğine dair verileri ve kişilik anketlerinden alınan sonuçları değerlendirir. Bu üç veriyi L-verisi, T-verisi, Q- verisi olarak adlandırır. Bu araştırmada 16 temel özellik elde eder ve bu özellik 1949 tarihinde On Altı Faktörlü Kişilik Testi (16 PF) olarak yayımlanır. On altı Faktörlü Kişilik Testinin bugün gözden geçirilmiş hali hala kullanılmaktadır (Aydın ve Uşak, 2003).

**Tablo 2.1.** Cattell'in On Altı Kaynak Özelliği (Cattell, 2001)

Sıcaklık	Dışa dönüklük ve iyi kalpliliğe karşı mesafeli ve eleştirel olmak
Mantıklı Düşünme	Net ve soyut düşünmeye karşı daha az zekice ve somut düşünmek
Duygusal Kararlılık	Sakinlik ve duygusal açıdan kararlılığa karşı değişkenlik ve kolay sinirlenme
Üstünlük	Girişkenlik ve saldırganlığa karşı uysallık ve uzlaşmacılık
Neşelilik	Neşelilik ve istekliliğe karşı resmi ve ciddi olmak
Kural Bilinci	Öz disiplin ve ahlaklılığa karşı menfaatçilik ve kural tanımazlık
Sosyal Cesaret	Rahatlık ve gözü pekliğe karşı utangaçlık ve çekingenlik
Hassaslık	Sevecenlik ve hassaslığa karşı sertlik ve kendi kendine yetmek
Tedbirlilik	Şüphecilik ve tedbirliliğe karşı insanlara güvenme ve kabul etmek
Dalgınlık	Hayalcilik ve dalgınlığa karşı gerçekçilik ve ayağı yere sağlam basmak
Hususiyet	Süslülük ve abartıya karşı dosdoğru ve olduğu gibi görünmek
Endişe Duygusu	Güvensizlik ve kaygıya karşı kendinden eminlik ve memnuniyet
Değişikliğe Açıklık	Özgür düşünce ve deneyselliğe karşı tutuculuk ve geleneksellik
Kendine Yetme	Kendine yetme ve becerikliliğe karşı grup odaklı olmak ve katılımcılık
Mükemmeliyetçilik	Kontrollülük ve zorlayıcılığa karşı disiplinsizlik ve gevşeklik
Gerginlik	Harekete hazır olma ve gerginliğe karşı rahat, sakinlik

### 2.9.3. Kobasa (1976)'nın Sağlam Kişilik Modeli

“Psikolojik sağlamlık” (Psychological hardiness) kişilerin günlük hayatta karşılaştıkları stresli olaylar ya da fiziksel olarak bir hastalığın başlangıcı ile karşı karşıya kaldıkları durumlarda organizma için direnç kaynağı olan kişilik özelliği olarak tanımlanmıştır. Kobasa yapmış olduğu bu tanıma dayanak olacak şekilde mücadele etmek, karşılaştığımız zorluklar karşısında güçlü durmak gibi kavramları içinde barındıran bir kişilik örüntüsü olduğunu belirtmiştir. Bu özellikleri sağlayan kişilerin geçirdikleri bir travma sonrası toparlanmaları, zorlu şartlar ve stres altında kaldıkları durumlarda uyum sağlama konusunda daha verimli olduklarını belirlemiştir (Kobasa, 1979).

Kobasa strese karşı dayanıklı olan bireylerin stresli bir durum karşısında değişime açık olması, yaşadığı olayları kontrol altına alabilmesi ve yaptıkları işe kendini verebilmesi gibi birçok karakteristik tavır gösterdiğini ve psikolojik

dayanıklılık düzeyi puanı yüksek olan bireylerde bu üç özelliğin varolacağını söylemektedir (Kobasa, 1979). Psikolojik sağlamlık puanı yüksek olan bir birey stresli ortamda kaldığında bu ortamı tehlike olarak görmektense sahip olduğu özelliklerini deneyebileceği bir ortam olarak görür ve bu tür stresli hayat şartlarına daha temkinli yaklaşırlar (Cattell, 2001).

Kobasa potansiyel dayanıklılık düzeyi yüksek olan insanlarda stresli bir durumu daha az stres veren bir olay olarak görme potansiyeli ile ilişkili olduğunu ve bu durumlarla iyimser bir bakışla başa çıkabileceklerini belirtmiştir. Daha sonrasında yapmış olduğu çalışmalar bu düşüncesini desteklemektedir (Kobasa, 1979; Kobasa ve ark., 1981; Maddi, 2012). Kendini adama, kontrol ve meydan okuma bireyin karşılaştığı durumu kavramasının değişmesiyle stresin olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlamaktadır. Kişiler psikolojik olarak yaşadığı değişimi bir tehdit olarak görür ve herhangi bir şeye bağlanamaz, kendilerini olayların içinde yetersiz hissedersen bu durum bireyin yabancılaşmasına sebep olur (Kobasa ve ark., 1981).

Stresli bir durumu başarılı bir şekilde halledebilmeyi sağlayan algı, değerlendirme ve başa çıkma stratejilerini psikolojik dayanıklılığı belirleyen faktörler mümkün kılmaktadır (Kobasa ve ark., 1981). Psikolojik dayanıklılık davranışları stresle karşılaştığında durumu kabul etmeyip kötüleştirmektense bireye fayda sağlayarak bireyin problem çözme ve olaylarla başa çıkma mekanizmasını kullanmasına yardımcı olan motivasyon ve cesareti sağlamaktadır (Maddi, 2012). Öznel iyi olmaya ilişkin dayanıklılık modelinin test edildiği bir araştırmada, psikolojik dayanıklılık özelliğinin, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma vasıtasıyla iyi olmayı dolaylı yoldan etkilediği sonucu bulunmuştur (Terzi, 2005).

Kobasa psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini ilk olarak 19. yüzyılda Soren Kierkegaard ile ortaya çıkan varoluşçuluk teorisinin özgün yaşam çabası üzerine kurmuştur (Burger, 2006; Kobasa ve ark., 1981). Kierkegaard'a göre hayatın asıl amacı kendin olmak olduğunu belirtmiş ve bunun varoluşçu felsefenin esas başlangıç noktası olduğunu savunmuştur. Bu felsefe insanların yaşamındaki temel amacın eylem ve kararlarıyla kişisel anlamını ortaya çıkarması olduğunu belirtmiştir (Kobasa ve ark., 1981). Varoluşçu felsefesini benimsemiş psikologlara göre birey yaşamının bilincinde olsa da olmasa da aldığı tüm kararlar ile kendi yaşamını kurar (Terzi, 2005).

Birey kendi yaşamından sorumludur, potansiyelini ve becerilerini tam olarak kavrayabilme kapasitesine sahiptir ve özgürdür (Maddi ve ark., 2006). Varoluşçu yaklaşımda kişinin yaptığı tüm tavır ve davranışların yükümlülüğünü alması gereklidir. Bu felsefeye göre yaşam bireyin aldığı kararlar ile anlamlı olmakta ve bu kararlar her ne olursa olsun ileriye dönük kararları içermektedir. Bu kararlar aynı anda belirsizlik ve başarısızlık korkusu ile ontolojik bir kaygıyı da oluşturmaktadır. Bir kişinin varoluşsal cesarete sahip olabilmesi için kontrol, meydan okuma ve kendini adama becerilerini sağlayabilmesi gerekmektedir (Maddi, 2012). Kendini adama, meydan okuma ve kontrol boyutları psikolojik dayanıklılığın temelini oluşturarak kişinin yaşamında stresi olumsuz bir durum olarak görmektense faydalı bir duruma çevirmesi için gerekli olup bireye cesaret ve motivasyon sağlayıcı faktörlerdir (Kobasa ve Puccetti, 1983; Kurt, 2011; Maddi, 2004; Terzi, 2005).

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma modellerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasında değişimleri ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2009).

#### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini 2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz yarısında Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören spor yapan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz yarısında, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören 162'si Antrenörlük Eğitimi, 91'i Beden Eğitimi Öğretmenliği ve 137'si Spor Yöneticiliği olmak üzere toplam 390 spor yapan üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada “Demografik Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)” nden yararlanılmıştır.

*Demografik Bilgi Formu:* Araştırmaya katılan Balıkesir Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin cinsiyet, yaş, uğraştığı spor branşı, düzenli egzersiz yapma durumu, okuduğu bölüm ve sınıf gibi sorularla demografik bilgiler oluşturulmuştur.

*Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ):* Çalışmada öğrencilerin egzersiz bağımlılığı seviyelerini belirlemek amaçlanmıştır. Demir ve ark., (2018)'in geliştirmiş olduğu Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte üç alt boyut yer

almaktadır. Ölçeğin ilk alt boyutu olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. maddelerden, ikinci alt boyutu bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma 8, 9, 10, 11, 12, 13. maddelerden, üçüncü alt boyutu tolerans gelişimi ve tutku 14, 15, 16, 17. maddeden oluşan ölçekte toplam 17 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte ters maddeler bulunmamaktadır.

EBÖ puan aralıkları Tablo 3.1.' de verilmiştir. Beşli likertten oluşan ölçekte tabloya 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” olarak belirlenmiştir. (Demir ve ark, 2018).

**Tablo 3.1. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi**

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	1	1-17	Normal Grup
<b>Katılmıyorum</b>	2	18-34	Az Riskli Grup
<b>Kararsızım</b>	3	35-51	Risk Grup
<b>Katılıyorum</b>	4	52-69	Bağımlı Grup
<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	5	70-85	Yüksek Riskli Grup

Verilerin yorumlanabilmesi için, beşli ölçek dereceleri 0.80 ( $5-1=4$ ;  $4/5=0.80$ ) oranında eşit aralıklara bölünmüştür (Özmaden, 2004). Böylece davranışlara ilişkin tutum düzeyi aralıkları kesinlikle katılmıyorum (1.00-1.79), katılmıyorum (1.80-2.59), kararsızım (2.60-3.39), katılıyorum (3.40-4.19), kesinlikle katılıyorum (4.20-5.00) olarak belirtilmiştir.

*Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (SZDE)*: Toplam 14 maddeden oluşan Zihinsel Dayanıklılık Envanteri (Sport Mental Toughness Questionnaire-SMTQ-14) sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek amacıyla Sheard ve ark (2009) tarafından geliştirilmiştir. Dörtlü likert tipinden geliştirilen envanter güven, kontrol, devamlılık gibi üç alt boyuttan oluşmaktadır. SZD envanterinin Türkçe çevirisi Altıntaş ve Koruç tarafından yapılmıştır (Altıntaş ve Koruç, 2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin ilk boyutu olan güven 1, 5, 6, 11, 13, 14 maddelerinden; ikinci alt boyutu olan kontrol 2, 4, 7, 9 maddelerinden, üçüncü alt boyut olan devamlılık ise 3, 8, 10, 12 maddelerinden oluşmaktadır. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinde 2, 4, 7, 8, 9, 10 maddeler ters maddelerdir.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Yapılan çalışmada veriler gerekli izinler alınarak 2020-2021 eğitim-öğretim yılı güz yarısında Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere gönüllülük esasına dayanarak yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara “Demografik Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EBÖ) ve “Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri” (SZDE) uygulanmıştır. Pandemi nedeniyle ölçekler Google Form üzerinden online (çevrimiçi) olarak katılımcılara uygulanmıştır.

### 3.5. Verilerin Analizi

Katılımcılardan vermiş olduğu bilgiler doğrultusunda ulaşılan sonuçların değerlendirilmesinde SPSS 25 paket programından yararlanılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce basıklık ve çarpıklık değerleri incelenerek verilerin normallik sınaması yapılmıştır. Buna göre normal dağılım gösteren veriler için parametrik testlerden yararlanılmıştır. İkili bağımsız grupların karşılaştırması için T-testi, ikiden fazla bağımsız gruplar için ANOVA ve ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için Pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlı fark çıkan gruplarda farkın kaynağını belirlemek için Post-Hoc (Scheffe) testinden faydalanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık derecesi  $p < 0.05$  olarak ele alınmıştır.

Tablo 3.2.'de EBÖ ve SZDE toplam puan ve alt boyutlarına ilişkin basıklık çarpıklık değerleri verilmiştir. Bu değerler incelendiğinde kullanılan veri toplama araçlarının parametrik bir dağılım gösterdiği görülmüştür.

**Tablo 3.2.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Basıklık- Çarpıklık Değerleri

Alt Boyut	Çarpıklık	Basıklık
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	-0.52	0.81
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	0.34	0.09
Tolerans Gelişimi ve Tutku	0.16	-0.14
EBÖ	-0.15	0.37
Güven	0.52	0.08
Kontrol	-0.24	0.90
Devamlılık	0.19	0.11
SZDE	0.51	0.75



#### 4. BULGULAR

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların %50.7'sinin kadın, %49.5'inin erkek, %54.1'inin 18-21 yaş, %36.7'sinin 22-25 yaş, %9.2'sinin 26 yaş ve üzeri, %51.3'ünün takım sporları ile ve %48.7'sinin bireysel sporlarla uğraştığı görülmektedir. Katılımcıların %7.9'u 1 gün, %30.8'i 2-3 gün, %35.1'i 4-5 gün, %15.6'sı 6-7 gün ve %10.5'inin hiç spor yapmadığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin bölüm değişkeni verileri incelendiğinde %41.5'inin antrenörlük, %23.3'ünün öğretmenlik, %35.1'inin yöneticilik bölümünde okuduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırmaya katılan öğrencilerin %21.3'ü 1. sınıf, %35.1'ini 2. sınıf, %21.5'inin 3. sınıf, %22.1'inin 4. sınıf olduğu anlaşılmaktadır. Toplamda araştırma grubunun %100'ünü 390 öğrenci oluşturmaktadır.

**Tablo 4.1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

<b>Değişken</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	197	50.5
	Erkek	193	49.5
<b>Yaş</b>	18-21	211	54.1
	22-25	143	36.7
	26 ve Üzeri	36	9.2
<b>Branş</b>	Takım	200	51.3
	Bireysel	190	48.7
<b>Egzersiz Sıklığı</b>	1 gün	31	7.9
	2-3 gün	120	30.8
	4-5 gün	137	35.1
	6-7 gün	61	15.6
	Hiç	41	10.5
<b>Bölüm</b>	Antrenörlük	162	41.5
	Öğretmenlik	91	23.3
	Yöneticilik	137	35.1
<b>Sınıf</b>	1. Sınıf	83	21.3
	2. Sınıf	137	35.1
	3. Sınıf	84	21.5
	4. Sınıf	86	22.1
<b>Toplam</b>		<b>390</b>	<b>100.0</b>

Tablo 4.2'de araştırmaya katılan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeğinin ve alt boyut ortalamalarının aritmetik ortalaması ve standart sapmalarına ilişkin bulgular verilmiştir. Tabloya göre öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeğine verdikleri

cevapların aritmetik ortalaması  $\bar{X}= 3.37$  çıkmıştır. Ortalama puan  $2.60 < \bar{X} = 3.39$  aralığında olup kararsızım düzeyindedir. Öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ölçeğine ilişkin tutumlarında en düşük ortalamaya sahip olan maddenin ( $\bar{X}=2.34$ ) “Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım” olduğu ve katılmıyorum düzeyinde olduğu belirlenmiştir. En yüksek ortalamaya sahip maddenin ( $\bar{X}=4.29$ ) “Egzersiz yaptığımda mutlu olurum” olduğu ve kesinlikle katılıyorum düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.2.** Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin ve Alt Boyut Ortalamalarının Betimsel İstatistik Sonuçları

		<b>Maddeler</b>	<b><math>\bar{X} \pm Ss</math></b> <b>(n=390)</b>
<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>	1.Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.	4.19±0.79
		2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.	4.18±0.72
		3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.	4.29±0.68
		4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.	3.89±0.97
		5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.	4.18±0.75
		6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.	2.65±1.10
		7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum	3.89±0.91
	<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi</b>	8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissederim.	3.80±0.98
		9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur	2.96±1.25
		10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürel, sanatsal, vb..) zamanım kalmaz	2.65±1.21
		11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	2.57±1.11
		12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	2.34±1.11
		13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	2.73±1.28
	<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	2.95±1.13
		15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	3.67±0.95
		16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	3.23±1.14
		17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	3.27±1.03
		<b>Ortalama</b>	<b>3.37±1.00</b>

Tablo 4.3’te araştırmaya katılan öğrencilerin sporda zihinsel dayanıklılık envanteri ve alt boyut ortalamalarının aritmetik ortalaması ve standart sapmalarına ilişkin bulgular verilmiştir. Tabloya göre öğrencilerin zihinsel dayanıklılık envanterine

verdikleri cevapların aritmetik ortalaması  $\bar{X}=2.87$  çıkmıştır. Bu ortalama puan  $2.60 < \bar{X} = 3.39$  aralığında olup kararsızım düzeyindedir. Öğrencilerin zihinsel dayanıklılık envanterine ilişkin tutumlarında en düşük ortalamaya sahip maddenin ( $\bar{X}=1.76$ ) “Zor durumlarda vazgeçerim” olduğu ve kesinlikle katılmıyorum düzeyinde olduğu belirlenmiştir. En yüksek ortalamaya sahip maddenin ( $\bar{X}=3.39$ ) “Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım” olduğu ve kararsızım düzeyinde olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin ve Alt Boyut Ortalamalarının Betimsel İstatistiksel Sonuçları

		<b>Maddeler</b>	<b><math>\bar{X} \pm S_s</math> (n=390)</b>
<b>Alt Boyutlar</b>	<b>Güven</b>	1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim	3.16 ± 0.52
		5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir.	2.95 ± 0.69
		6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim.	3.06 ± 0.71
		11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim	3.09 ± 0.63
		13. Potansiyel tehditler olumlu fırsatlar olarak yorumlarım.	2.96 ± 0.66
		14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim.	3.11 ± 0.65
	<b>Kontrol</b>	2. Kötü performans göstermekten endişelenirim	2.88 ± 0.74
		4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim	2.85 ± 0.77
		7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim	2.95 ± 0.70
		9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım	2.77 ± 0.71
	<b>Devamlılık</b>	3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım	3.39 ± 0.55
		8. Zor durumlarda vazgeçerim.	1.76 ± 0.74
		10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim	2.18 ± 0.78
		12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım.	3.17 ± 0.59
		<b>Ortalama</b>	<b>2.87 ± 0.67</b>

Tablo 4.4.’deki bulgular incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre EBÖ toplam puan ve alt boyutları açısından anlamlı fark bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ). Ancak katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde AODD alt boyutunda puan ortalamalarına göre ‘az riskli’ grupta, BSİEÇ ve TGT alt boyutunda ‘normal’ grupta ve ölçek toplam puanlarına incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.4.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>	Kadın	197	27.36±4.08	388	0.44	0.66
	Erkek	193	27.19 ± 3.77			
<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</b>	Kadın	197	16.68 ± 4.41	388	-1.62	0.11
	Erkek	193	17.44 ± 4.83			
<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	Kadın	197	13.06 ± 3.27	388	-0.37	0.71
	Erkek	193	13.19 ± 3.35			
<b>EBÖ</b>	Kadın	197	57.10 ± 9.20	388	-0.73	0.46
	Erkek	193	57.81 ± 9.95			

Tablo 4.5. incelendiğinde sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin cinsiyet değişkenine göre; güven alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Buna karşın kontrol, devamlılık alt boyutunda ve ölçek toplam puanında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.5.** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
<b>Güven</b>	Kadın	197	17.98 ± 2.62	388	-2.77	0.01*
	Erkek	193	18.69 ± 2.43			
<b>Kontrol</b>	Kadın	197	8.62 ± 2.41	388	0.75	0.46
	Erkek	193	8.45 ± 2.03			
<b>Devamlılık</b>	Kadın	197	11.96 ± 1.37	388	0.30	0.78
	Erkek	193	12.01 ± 1.31			
<b>SZDE</b>	Kadın	197	38.56 ± 3.81	388	0.78	0.14
	Erkek	193	39.15 ± 3.89			

Tablo 4.6 incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutları ve toplam puanları bakımından anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Ancak egzersiz bağımlılık düzeyi branş değişkenine göre incelendiğinde takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan katılımcıların AODD alt boyutuna göre ‘az riskli’ grupta, BSİEÇ ve TGT alt boyutlarına puan ortalamalarına göre ‘normal’ grupta yer aldıkları ve ölçek toplam puanı ortalamaları incelendiğinde ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları saptanmıştır.

**Tablo 4.6.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Branş Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Branş	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>	Takım	200	27.01 ± 4.17	388	-1.37	0.17
	Bireysel	190	27.55 ± 3.64			
<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelemesi ve Çatışma</b>	Takım	200	17.16 ± 4.56	388	0.48	0.63
	Bireysel	190	16.94 ± 4.71			
<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	Takım	200	13.23 ± 3.07	388	0.66	0.51
	Bireysel	190	13.01 ± 3.54			
<b>EBÖ</b>	Takım	200	57.40 ± 9.35	388	-0.10	0.92
	Bireysel	190	57.50 ± 9.83			

Tablo 4.7’de zihinsel dayanıklılık envanteri branş değişkenine göre incelendiğinde güven, kontrol, devamlılık alt boyutları ve envanter toplam puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4.7.** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Branş Değişkenine Göre T-Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Branş	n	$\bar{X} \pm SS$	sd	t	p
<b>Güven</b>	Takım	200	18.41 ± 2.66	388	0.62	0.53
	Bireysel	190	18.25 ± 2.42			
<b>Kontrol</b>	Takım	200	8.69 ± 2.17	388	1.40	0.16
	Bireysel	190	8.37 ± 2.28			
<b>Devamlılık</b>	Takım	200	11.89 ± 1.34	388	-1.43	0.15
	Bireysel	190	12.08 ± 1.34			
<b>SZDE</b>	Takım	200	38.99 ± 3.89	388	0.72	0.47
	Bireysel	190	38.71 ± 3.82			

Tablo 4.8’de egzersiz bağımlılığı ölçeği yaş değişkenine göre incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ( $p>0.05$ ). Fakat BSİEÇ ve TGT alt boyutlarında ve EBÖ toplam puanlarında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Post-Hoc (Scheffe) testi sonucuna göre; BSİEÇ alt boyutunda 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların egzersiz bağımlılığı oranı 22-25 yaş ve 26 yaş ve üzeri katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksektir. Aynı zamanda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların ise 26 yaş ve üzeri katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı daha yüksektir. TGT alt boyutunda ve EBÖ toplam puanlarında yapılan karşılaştırmalar sonucuna göre; 18-21 yaş arasındaki katılımcıların egzersiz bağımlılığı 22-25 yaş ve 26 yaş ve üzeri katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Yaş değişkeni tablosu

incelendiğinde; AODD alt boyutunda puan ortalamaları göre ‘az riskli’ grupta, BSİEÇ ve TGT alt boyutunda ‘normal’ grupta ve toplam puanlarına göre incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta buldukları belirlenmiştir.

**Tablo 4.8.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş Düzeyi	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	27.65 ± 3.96	2.21	0.11	-
	22-25 <sup>b</sup>	143	26.87 ± 3.79			
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	26.67 ± 4.10			
<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	17.88 ± 4.57	10.80	0.01*	a>b
	22-25 <sup>b</sup>	143	16.49 ± 4.49			a>c
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	14.42 ± 4.31			b>c
<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	13.70 ± 3.25	8.14	0.01*	a>b
	22-25 <sup>b</sup>	143	12.62 ± 3.19			a>c
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	11.78 ± 3.44			
<b>EBÖ</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	59.23 ± 9.62	9.93	0.01*	a>b
	22-25 <sup>b</sup>	143	55.97 ± 9.04			a>c
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	52.86 ± 9.03			

Tablo 4.9’ da göre SZDE incelendiğinde yaş değişkenine göre güven, devamlılık alt boyutlarında ve envanter toplam puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Fakat kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farkın gruplar arasındaki farklılığını belirlemek için yapılan Post-Hoc (Scheffe) testi sonucuna göre; kontrol alt boyutunda 22-25 yaş arasındaki katılımcıların puanı, 18-21 yaş arasındaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.9.** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Yaş Düzeyi	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Güven</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	18.32 ± 2.78	0.02	0.98	-
	22-25 <sup>b</sup>	143	18.32 ± 2.18			
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	18.42 ± 2.52			
<b>Kontrol</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	8.24 ± 2.27	4.26	0.01*	b>a
	22-25 <sup>b</sup>	143	8.86 ± 2.19			
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	9.00 ± 1.91			
<b>Devamlılık</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	12.09 ± 1.39	1.66	0.19	-
	22-25 <sup>b</sup>	143	11.83 ± 1.31			
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	11.94 ± 1.12			
<b>SZDE</b>	18-21 <sup>a</sup>	211	38.65 ± 3.93	0.72	0.49	-
	22-25 <sup>b</sup>	143	39.01 ± 3.68			
	26 ve üzeri <sup>c</sup>	36	39.36 ± 4.09			

Tablo 4.10’da egzersiz bağımlılığı ölçeği egzersiz sıklığı değişkenine göre incelendiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlemek için yapılan Post-Hoc (Scheffe) testi sonucuna göre; AODD alt boyutunda 4-5 gün spor yapan bireylerin puanı 1 gün spor yapan ve hiç egzersiz yapmayan bireylere oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu, 6-7 gün spor yapan bireylerin oranı ise; 1 gün spor yapan, 2-3gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda BSİEÇ alt boyutunda ve EBÖ toplam puanlarında 4-5 gün spor yapan ve 6-7 gün spor yapan bireylerin puanı; 1 gün spor yapan, 2-3 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda TGT alt boyutunda 4-5 gün spor yapan bireylerin puanı hiç spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tablo 4.10’da katılımcıların ölçek alt boyutları incelendiğinde AODD alt boyutunda puan ortalamalarına göre ‘az riskli’ grupta yer aldıkları, BSİEÇ alt boyutunda 1 gün, 2-3 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin ‘normal’ grupta yer aldıkları gözlemlenirken 4-5 gün ve 6-7 gün spor yapan bireylerde ‘az riskli’ grupta yer aldıkları saptanmıştır. TGT alt boyutunda ‘normal’ grupta yer aldıkları ve envanter toplam puanları incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta buldukları tespit edilmiştir.

**Tablo 4.10.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Egzersiz Sıklığı	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	25.26 ± 3,78	7.87	0,01*	c>a
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	26.68 ± 3,56			c>e
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	27.99 ± 3,58			d>a
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	28.77± 4.50			d>b
	Hiç <sup>e</sup>	41	25.90± 4.00			d>e
<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	15.35 ± 4.38	9.44	0,01*	c>a
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	15.85 ± 4.15			c>b
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	18.17 ± 4.37			c>e
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	18.87 ± 5.38			d>a
	Hiç <sup>e</sup>	41	15.41 ± 3.97			d>b
<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	12.52 ± 3.64	5.56	0,01*	c>e
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	12.67 ± 2.86			
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	13.91 ± 3.02			
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	13.59 ± 3.97			
	Hiç <sup>e</sup>	41	11.59 ± 3.38			
<b>EBÖ</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	53.13 ± 9.37	11.65	0,01*	c>a
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	55.20 ± 7.75			c>b
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	60.07 ± 8.92			c>e
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	61.23 ± 11.13			d>a
	Hiç <sup>e</sup>	41	52.90 ± 9.70			d>b

Tablo 4.11’de zihinsel dayanıklılık envanteri egzersiz sıklığı değişkenine göre incelendiğinde kontrol, devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p>0.05$ ). Fakat güven alt boyutunda ve envanter toplam puanında ise anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi için yapılan Post-Hoc (Scheffe) testi sonucuna göre güven alt boyutu ve envanter toplam puanlarında inceleme yapıldığında 6-7 gün spor yapan bireylerin puan aralıkları 2-3 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere oranla zihinsel dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.



**Tablo 4.11.** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Egzersiz Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Egzersiz Sıklığı	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Güven</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	17.77 ± 2.45	4.08	0.01*	d>b d>e
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	18.08 ± 2.05			
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	18.39 ± 2.72			
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	19.39 ± 2.77			
	Hiç <sup>e</sup>	41	17.71 ± 2.61			
<b>Kontrol</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	8.61 ± 2.09	1.09	0.36	-
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	8.49 ± 1.85			
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	8.51 ± 2.32			
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	8.97 ± 2.84			
	Hiç <sup>e</sup>	41	8.05 ± 1.97			
<b>Devamlılık</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	11.94 ± 1.53	1.74	0.14	-
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	11.78 ± 1.24			
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	12.03 ± 1.41			
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	12.33 ± 1.27			
	Hiç <sup>e</sup>	41	11.95 ± 1.28			
<b>SZDE</b>	1 gün <sup>a</sup>	31	38.32 ± 4.45	5.25	0.01*	d>b d>e
	2-3 gün <sup>b</sup>	120	38.35 ± 2.84			
	4-5 gün <sup>c</sup>	137	38.93 ± 3.92			
	6-7 gün <sup>d</sup>	61	40.69 ± 4.19			
	Hiç <sup>e</sup>	41	37.71 ± 4.44			

Tablo 4.12 incelendiğinde, egzersiz bağımlılığının bölüm değişkenine göre AODD alt boyutunda istatistiksel anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ). Fakat BSİEÇ, TGT alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post-Hoc (Scheffe) testi incelendiğinde, BSİEÇ alt boyutunda antrenörlük eğitimi ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin puanı spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. TGT alt boyutu incelendiğinde antrenörlük eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin puanları beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümünde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. EBÖ alt boyutuna göre ise antrenörlük eğitimi bölümünde öğrenim gören öğrencilerin puanları spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde; AODD alt boyutunda ‘az riskli’ grupta yer aldıkları, BSİEÇ

ve TGT alt boyutunda ‘normal’ grupta yer aldıkları ve ölçek toplam puanlarına incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları saptanmıştır.

**Tablo 4.12.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Bölüm	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Aşırı Odaklanma Duygu Değişimi</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	27.63 ± 4.05	1.15	0.32	-
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	26.97 ± 4.06			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	27.06 ± 3.66			
<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	17.99 ± 4.83	10.43	0.01*	a>c b>c
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	17.47 ± 4.50			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	15.66 ± 4.14			
<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	13.94 ± 3.19	8.96	0.01*	a>b a>c
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	12.63 ± 3.56			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	12.48 ± 3.07			
<b>EBÖ</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	59.57 ± 9.64	8.12	0.01*	a>c
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	57.07 ± 9.75			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	55.20 ± 8.87			

Tablo 4.13’te katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkeni açısından SZDE incelendiğinde alt boyutları ve ölçek toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0.05).

**Tablo 4.13.** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Bölüm	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Güven</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	18.46 ± 2.70	1.22	0.30	-
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	18.52 ± 2.53			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	18.06 ± 2.37			
<b>Kontrol</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	8.53 ± 2.43	0.82	0.44	-
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	8.31 ± 2.06			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	8.69 ± 2.09			
<b>Devamlılık</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	11.90 ± 1.48	0.84	0.43	-
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	12.12 ± 1.27			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	12.00 ± 1.21			
<b>SZDE</b>	Antrenörlük <sup>a</sup>	162	38.88 ± 3.98	0.08	0.93	-
	Öğretmenlik <sup>b</sup>	91	38.95 ± 3.76			
	Yöneticilik <sup>c</sup>	137	38.75 ± 3.80			

Tablo 4.14’e göre EBÖ sınıf değişkenine göre incelendiğinde, tüm alt boyutlar ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05). Gruplar arasındaki farkı belirlemek amacıyla Post-Hoc (Scheffe) testi yapılmıştır. Yapılan

testin sonucuna göre; AODD alt boyutunda 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanlarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. BSİEÇ alt boyutu incelendiğinde, 1.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda TGT alt boyutunda 1.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ölçek puanları 3.sınıf ve 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken, 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilere oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir. EBÖ toplam puanlarına göre ise 1.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ve 2.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tablo 4.14 incelendiğinde; AODD alt boyutuna göre ‘az riskli’ grupta, BSİEÇ alt boyutunda 1.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ‘az riskli’ grupta oldukları belirlenirken 2., 3., ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ‘normal’ grupta yer aldığı tespit edilmiştir. TGT alt boyutları puan ortalamalarına göre ‘normal’ grupta yer aldıkları ve ölçek toplam puanı ortalamaları incelendiğinde, ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları saptanmıştır.

**Tablo 4.14.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	27.55 ± 4.09	5.58	0.01*	b>d
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	28.09 ± 3.66			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	26.98 ± 4.07			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	25.99 ± 3.69			
<b>Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	18.07 ± 4.44	3.90	0.01*	a>d
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	17.43 ± 4.63			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	16.67 ± 4.56			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	15.84 ± 4.64			
<b>Tolerans Gelişimi ve Tutku</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	14.04 ± 3.38	6.99	0.01*	a>c a>d b>d
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	13.59 ± 3.13			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	12.46 ± 3.52			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	12.14 ± 2.93			
<b>EBÖ</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	59.66 ± 9.49	7.58	0.01*	a>d b>d
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	59.12 ± 9.49			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	56.11±10.38			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	53.97± 7.75			

Tablo 4.15'te zihinsel dayanıklılık envanteri sınıf değişkenine göre incelendiğinde, güven, kontrol alt boyutlarında ve envanter toplan puanında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0.05$ ). Fakat devamlılık alt boyutunda istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Anlamlılığın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için Post-Hoc (Scheffe) yapmıştır. Buna göre devamlılık alt boyutunda 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.15.** Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanterinin Sınıf Değişkenine Göre ANOVA Testi ile Karşılaştırılması

Alt Boyut	Sınıf	n	$\bar{X} \pm SS$	F	p	Fark (Scheffe)
<b>Güven</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	18.46 ± 2.90	0.10	0.96	-
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	18.28 ± 2.62			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	18.35 ± 2.21			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	18.28 ± 2.42			
<b>Kontrol</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	8.45 ± 2.67	2.02	0.11	-
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	8.24 ± 2.07			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	8.67 ± 1.83			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	8.97 ± 2.32			
<b>Devamlılık</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	12.13 ± 1.48	4.54	0.01*	b>d
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	12.23 ± 1.33			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	11.79 ± 1.16			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	11.64 ± 1.30			
<b>SZDE</b>	1. Sınıf <sup>a</sup>	83	39.04 ± 4.47	0.10	0.96	-
	2. Sınıf <sup>b</sup>	137	38.75 ± 3.82			
	3. Sınıf <sup>c</sup>	84	38.80 ± 3.31			
	4. Sınıf <sup>d</sup>	86	38.88 ± 3.81			

Tablo 4.16'da egzersiz bağımlılığı ölçeği ve zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutları ve toplam puanı arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon testi yapılmıştır. Buna göre, AODD alt boyutu ile güven alt boyutu ( $r=0.36$ ) arasında pozitif yönde orta düzeyde, devamlılık alt boyutu ( $r=0.26$ ) ve SZDE ölçek toplam puanı ( $r=0.28$ ) arasında pozitif olarak zayıf düzeyde, BSİEÇ alt boyutunun güven alt boyutu ile ( $r=0.17$ ) arasında pozitif olarak düşük düzeyde, kontrol alt boyutu ( $r=-0.16$ ) ile negatif olarak düşük düzeyde, TGT alt boyutu ile güven alt boyutu ( $r=0.30$ ) arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, devamlılık ( $r=0.27$ ) ve ölçek toplam puanı ( $r=0.25$ ) arasında pozitif olarak düşük düzeyde, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanı ile güven alt boyutu ( $r=0.33$ ) arasında pozitif düşük düzeyde, kontrol alt boyutu ( $r=-0.13$ ) ile negatif yönde düşük, devamlılık alt boyutu ( $r=0.23$ ) ve SZDE ölçek toplam puanı

( $r=0.22$ ) ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan, AODD alt boyutu ile kontrol boyutu, BSİEÇ alt boyutu ile devamlılık ve ölçek toplam puanında, TGT alt boyutunda kontrol alt boyutu ile arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Katsayının düzeyini belirlemek için ele alınan skalada, katsayının 0.30'dan küçük olduğu durumlarda arasındaki ilişkinin zayıf olduğu, 0.30 ile 0.70 arasında olduğu durumlarda orta düzeyde olduğu, 0.70'den büyük olduğu durumlarda arasındaki ilişkinin yüksek olduğu kabul edilmektedir (Köklü ve ark., 2007).

**Tablo 4.16.** Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri Arasındaki İlişki

Alt Boyut	İkili Kolerasyon (r)							
	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.AODD</b>	1.00							
<b>2.BSİEÇ</b>	0.41**	1.00						
<b>3.TGT</b>	0.50**	0.53**	1.00					
<b>4.EBÖ</b>	0.78**	0.83**	0.81**	1.00				
<b>5.SZDEG</b>	0.36**	0.17**	0.30**	0.33**	1.00			
<b>6.SZDEK</b>	-0.09	-0.16**	-0.07	-0.13**	-0.03	1.00		
<b>7.SZDED</b>	0.26**	0.07	0.27**	0.23**	0.40**	-0.13**	1.00	
<b>8.SZDE</b>	0.28**	0.04	0.25**	0.22**	0.78**	0.51**	0.54**	1.00

\*\* p<0.01

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, branş, egzersiz sıklığı, bölüm ve sınıf değişkenleri açısından incelemek ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Balıkesir üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 193'ü erkek, 197'si kadın olmak üzere 390 kişi katılım göstermiştir. Araştırmamızda katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin riskli grupta yer aldığı tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada elde edilen bulgularda egzersiz bağımlılığı ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık ölçeği alt boyutları ve ölçek toplam puanları incelendiğinde anlamlı fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.4). Bu sonuca göre EBÖ açısından cinsiyetin belirli bir rol oynamadığı düşünülebilir. Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda puan ortalamalarına bakıldığında ‘az riskli’ grupta, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda ‘normal’ grupta yer aldıkları ve ölçek toplam puanlarına incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular  $H_0$  hipotezini destekler niteliktedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Demirel ve Cicioğlu (2020) üst düzey sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Araştırma bulgularına paralel olarak anlamlı fark tespit edilmeyen birçok çalışma bulunmaktadır. (Arslanoğlu ve ark., 2021; Batu ve Aydın, 2020; Sucular, 2020; Birgönül, 2019). Çalışmamızın aksi yönünde Demir ve Türkeli (2019) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı fark tespit etmişlerdir. Erkeklerin, kadınlardan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha çok ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi erkek katılımcıların sayısının kadın katılımcılardan daha fazla olmasından

kaynaklandığı söylenebilir. Paksoy (2021) çalışmasında cinsiyetlerine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı fark bulmuştur.

Araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında devamlılık, kontrol alt boyutunda ve ölçek toplam puanında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Fakat güven alt boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (Tablo 4.5). Buna göre, erkeklerin kadınlara oranla rakiplerinden daha iyi olduğunu düşünerek, zor durumlarda hedeflerine ulaşabilmek için yeteneklerine daha fazla inandığı düşünülebilir. Elde edilen bu bulgular H<sub>1</sub> hipotezini desteklememektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Demir ve Çelebi (2019) mücadele sporcuları üzerinde yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkenine göre devamlılık, kontrol ve ölçek toplam puanında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Fakat güven alt boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı fark saptanmıştır. Literatüre bakıldığında araştırmadan elde edilen bulguları destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Başer, 2019; Bahadır ve Adiloğulları, 2020). Araştırmanın aksi yönünde İhan (2020) tenis sporcuları üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyinde istatistiksel anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yarayan ve ark (2018), Demir ve Türkeli (2019) ve Sarı ve ark (2020) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmalar araştırmada bulunan sonuçlar ile örtüşmemektedir. Bunun sebebinin örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada katılımcıların uğraştıkları spor branşına göre EBÖ alt boyutları ve toplam puanlarına bakımında anlamlı fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.6). Buna göre katılımcıların uğraştıkları spor branşlarının egzersiz bağımlılığına herhangi bir etkisi olmadığı düşünülebilir. Ancak egzersiz bağımlılık düzeyi branş değişkenine göre incelendiğinde takım sporu ve bireysel spor ile uğraşan katılımcıların “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutuna göre ‘az riskli’ grupta, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarına puan ortalamalarına göre ‘normal’ grupta yer aldıkları ve ölçek toplam puanı ortalamaları incelendiğinde ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları saptanmıştır. Elde edilen bulgular H<sub>5</sub> hipotezini desteklememektedir. Demirel ve Cicioğlu (2020) çalışmasında egzersiz bağımlılığı ile spor branşı arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır.

Kalkavan ve ark. (2021) yaptığı çalışmada antrenman yapan sporcuların spor dalları açısından sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir. Literatürde yer alan bu çalışmalar araştırmamızı desteklemektedir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak Paksoy (2021) tarafından yapılan çalışmada spor branşı değişkenine göre “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmektedir. Buna göre bireysel spor branşı ile uğraşanların egzersiz bağımlılığı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan bu çalışmalar araştırmadan elde edilen bulguları desteklememektedir.

Araştırmada katılımcıların branşa göre zihinsel dayanıklılık düzeyi karşılaştırıldığında güven, kontrol, devamlılık alt boyutu ve envanter toplam puanına göre anlamlı fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.7). Buna göre katılımcıların SZDE açısından katılımcıların uğraştığı spor branşı kendilerine güven, soğukkanlılık ve mücadele durumunu etkilememektedir. Bu sonuçlar  $H_6$  hipotezini desteklemektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak, Bahadır ve Adiloğulları (2020) çalışmalarında katılımcıların SDZE alt boyutları ve toplam puanları arasında branş değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Erdoğan ve Gülşen (2020) spor bilimleri öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırmada ölçek toplam puanı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Literatürde branş değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyini inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamış olup bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Araştırmada yaş değişkenine bağlı olarak katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda anlamlı fark tespit edilmemiştir. Fakat “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi” ve “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.8). Bu sonuçlar  $H_2$  hipotezini desteklememektedir. “Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” alt boyutu incelendiğinde 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların egzersiz bağımlılığı oranı 22-25 yaş ve 26 yaş ve üzeri katılımcılara oranla anlamlı düzeyde yüksektir. Aynı zamanda 22-25 yaş aralığındaki katılımcıların ise 26 yaş ve üzeri katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı daha yüksektir. “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda ve EBÖ toplam puanlarında yapılan karşılaştırmalar sonucuna göre; 18-21 yaş arasındaki katılımcıların egzersiz



bağımlılığı 22-25 yaş ve 26 yaş ve üzeri katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu sonuçlara göre yaş ilerledikçe bağımlılık riskinin düşebileceği söylenebilir. Genç yaşta bireylerin egzersiz yapmaya daha istekli olduğu, egzersiz yapabilmek için bireysel sosyal ihtiyaçlarını erteledikleri düşünülmektedir. Yaş değişkeni tablosunda katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde; “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda puan ortalamalarına göre ‘az riskli’ grupta yer aldıkları, “bireysel, sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutu ile “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda ‘normal’ grupta yer aldıkları ve ölçek toplam puanları incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Cicioğlu ve ark. (2019), Paksoy (2021), Kalkavan ve ark. (2021) yapmış olduğu çalışmada yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Çalışmamızdan farklı olarak İlbak ve Altun (2020) sedanter olmayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada katılımcıların yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Araştırma bulgularının aksi yönünde anlamlı fark tespit edilmeyen birçok çalışma bulunmaktadır (Sadıq, 2018, Bootan, 2018, Demirel ve Türkeli, 2019). Bunun sebebi örneklem grubunun farklı olması ve katılımcıların yaş dağılımlarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri yaş değişkeni açısından incelendiğinde güven, devamlılık alt boyutlarında ve envanter toplam puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Fakat kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 4.9). Bu bulgular H<sub>3</sub> hipotezimizi destekler niteliktedir. Buna göre kontrol alt boyutunda 22-25 yaş arasındaki katılımcıların puanı, 18-21 yaş arasındaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre yaş ilerledikçe bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri artmaktadır. Bunun nedeni baskı altında ve beklenmedik durumlarda soğukkanlılığını koruyarak, kontrollü ve rahat olduklarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürde yapılan incelemeler sonucunda Başer (2019) voleybolcular üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın güven alt boyutunda ve ölçek toplam puanında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Harmanlı (2019), tarafından bisiklet sporcuları üzerinde yapılan çalışmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre güven alt boyutunda anlamlı fark tespit etmiştir. 21-30 yaş aralığındaki sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin 20 yaş altındaki sporculara göre daha

yüksek olduğu görülmüştür. Demirel ve Çelebi (2019) araştırmasında sporcuların yaşına göre zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven ve devamlılık alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu çalışmalar araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir.

Araştırmada katılımcıların egzersiz sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi incelendiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 4.10). Bu bulgular araştırmanın  $H_6$  hipotezini desteklemektedir. “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda 4-5 gün spor yapan bireylerin puanı 1 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu, 6-7 gün spor yapan bireylerin oranı ise; 1 gün spor yapan, 2-3gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere göre yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda ve EBÖ toplam puanlarında 4-5 gün spor yapan ve 6-7 gün spor yapan bireylerin puanı; 1 gün spor yapan, 2-3 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda 4-5 gün spor yapan bireylerin puanı hiç spor yapmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna göre katılımcıların haftalık yapmış olduğu egzersiz sayısı arttıkça egzersiz bağımlılığı da artmaktadır. Katılımcıların ölçek alt boyutları incelendiğinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda puan ortalamalarına göre ‘az riskli’ grupta yer aldıkları, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda 1 gün, 2-3 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylerin ‘normal’ grupta yer aldıkları gözlemlenirken 4-5 gün ve 6-7 gün spor yapan bireylerde ‘az riskli’ grupta yer aldıkları saptanmıştır. “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda ‘normal’ grupta yer aldıkları ve envanter toplam puanlarına incelendiğinde ise ‘bağımlı’ grupta yer aldıkları belirlenmiştir. Araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Paksoy (2021) yapmış olduğu çalışmada egzersiz sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği incelendiğinde, “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ve “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarına bakıldığında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızın aksi yönünde Güler (2020) temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin üzerine yaptığı çalışmasında egzersiz sıklığı değişkeni açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Arslanoğlu ve ark. (2021) çalışmasında egzersiz bağımlılık düzeyinin egzersiz

sıklığına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Bunun sebebi örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların egzersiz sıklığı değişkeni açısından zihinsel dayanıklılık düzeylerinde, kontrol, devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Fakat güven alt boyutunda ve envanter toplam puanında ise anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4.11). Bu bulgular  $H_7$  hipotezimizi desteklemektedir. Buna göre, güven alt boyutu ve envanter toplam puanlarında inceleme yapıldığında 6-7 gün spor yapan bireylerin puan aralıkları 2-3 gün spor yapan ve hiç spor yapmayan bireylere oranla zihinsel dayanıklılık puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna göre haftalık antrenman sayısı arttıkça bireylerin kendine güveni ve zihinsel dayanıklılığının yükseldiği düşünülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Başer (2019) sporcuların haftalık yapmış oldukları antrenman sayısına göre zihinsel dayanıklılık puanlarını incelendiğinde; anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Arslanoğlu ve ark. (2021) yaptığı bir çalışmada “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda anlamlı bir fark tespit etmiştir. Fakat katılımcıların egzersiz sıklığına göre EBÖ ve toplam puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışmadan farklı olarak, Yıldız (2017) sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki üzerine yaptığı çalışmasında egzersiz sıklığı değişkeni ile zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. İlhan (2020) çalışmalarında SZDE alt boyutlarında egzersiz sıklığı değişkeni açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının çalışmamızla örtüşmemesinin nedeni, örneklem grubunun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Araştırmada katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” ile “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.12). Bu bulgular  $H_8$  hipotezimizi desteklemektedir. Buna göre “bireysel, sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda antrenörlük ve öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerin puanı yöneticilik bölümünde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. “Tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutu incelendiğinde antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerin puanları öğretmenlik ve yöneticilik bölümünde okuyan öğrencilere oranla

daha yüksek olduğu görülmüştür. EBÖ alt boyutuna göre ise antrenörlük eğitimi alan öğrencilerin puanları spor yöneticiliği eğitimi alan öğrencilere oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuca göre antrenörlük bölümünde öğrenim gören öğrencilerin diğer bölümlere göre müfredatı farklı olduğundan dolayı egzersiz yapabilmek için daha çok istekli oldukları ve temel ihtiyaçlarını erteledikleri söylenebilir. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde; antrenörlük, öğretmenlik ve yöneticilik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin bağımlı grupta yer aldığı belirlenmiştir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Paksoy (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların bölüm değişkeni açısından EBÖ alt boyutları arasından; “bireysel, sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Çalışmamızın aksi yönünde Demir ve Türkeli (2019) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada bölüm değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bunun nedeninin öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm değişkenine ilişkin dağılımlarının farklı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların bölüm değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde alt boyutları ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (Tablo 4.13). Bu sonuca göre SZDE açısından katılımcıların öğrenim gördükleri bölümün belirli bir rol oynamadığı düşünülebilir. Çalışmamızdan elde edilen bu bulgular  $H_9$  hipotezini desteklemektedir. Araştırmayı destekler nitelikte Demir ve Türkeli (2019) katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre, egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelediğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Literatürde bölüm değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyini inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada katılımcıların sınıf değişkenine göre EBÖ alt boyutları ve ölçek toplam puanında anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4.14). Elde edilen bu bulgular  $H_{10}$  hipotezimizi desteklemektedir. Bu sonucuna göre; “Aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanlarına oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. “Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutu incelendiğinde 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre

daha yüksek olduğu görüşmüştür. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutunda 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ölçek puanları 3. sınıf ve 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenirken, 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere oranla anlamlı düzeyde daha yüksektir. EBÖ toplam puanlarına göre ise 1.sınıfta öğrenim göre öğrencilerin ve 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanları 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sınıf değişkeni tablosu incelendiğinde; 1. sınıf, 2. sınıf, 3. sınıf ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin bağımlı grupta yer aldıkları tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre öğrencilerin öğrenim düzeyleri arttıkça bağımlılık düzeyleri de yükselmektedir. 1.sınıfta öğrenim göre öğrencilerin egzersiz yapmak için sosyal ihtiyaçlarını ertelediği ve egzersiz yapmaya daha çok istekli oldukları düşünülmektedir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Demir ve Türkeli (2019) çalışmalarında, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutu incelendiğinde 1. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin puanlarının 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilere oranla yüksek olduğu bulunmuştur. Paksoy (2021) yaptığı çalışmada sınıf değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı ölçeği tüm alt boyutlarında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu çalışmalar araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Literatürde egzersiz bağımlılığının sınıf değişkenine göre incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır.

Araştırmada katılımcıların sınıf değişkenine göre zihinsel dayanıklılık düzeyleri için elde edilen bulgular doğrultusunda güven, kontrol alt boyutlarında ve envanter toplan puanında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat devamlılık alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (Tablo 4.15). Bu bulgular  $H_{11}$  hipotezini desteklememektedir. Buna göre devamlılık alt boyutunda 2.sınıfta öğrenim göre öğrencilerin puanları 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuca bakıldığında okul döneminin ilk yıllarında olan öğrencilerin belirlenen hedeflere yönelik sorumluluk alma, konsantre olma ve mücadele etme duygusunun daha fazla olduğu söylenebilir. Çalışmamıza paralel olarak Demir ve Türkeli (2019) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık düzeyi incelendiğinde anlamlı bir fark saptanmıştır. Literatürde zihinsel dayanıklılığın sınıf değişkenine göre incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır.

Araştırmada egzersiz bağımlılığı ölçeği ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri alt boyutları ile toplam puanı arasındaki ilişki incelendiğinde, “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutuyla güven alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde, devamlılık alt boyutu ve SZDE ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, “bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutu ile güven alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, kontrol alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutu ile güven alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf düzeyde, devamlılık ve ölçek toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde, egzersiz bağımlılığı ölçek toplam puanı ile güven alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, kontrol alt boyutu ile negatif yönde düşük düzeyde, devamlılık alt boyutu ve SZDE ölçek toplam puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.16). Buna göre, katılımcıların egzersiz bağımlılığı arttıkça güven ve devamlılık durumu artarken kontrol durumu azalmaktadır. Bu ilişki egzersiz bağımlılığının arttığı durumlarda katılımcıların zor durumlarda hedeflerine ulaşma, kendine güven ve bu hedefler doğrultusunda sorumluluk alma, konsantre olma duygusu artarken baskı altında soğukkanlı ve kontrollü olma duygularının azaldığı söylenebilir. Literatürde bu iki değişkenin arasındaki ilişkinin incelendiği pek fazla çalışmaya rastlanmamaktadır. Araştırma ile paralel olarak Demir ve Türkeli (2019) yapmış olduğu çalışmada EBÖ ve SZDE arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde toplam puan ve alt boyutları açısından anlamlı fark bulunamamıştır (Tablo 4.4.).

Araştırmada katılımcıların branş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği incelendiğinde tüm alt boyut ve toplam puan bakımından anlamlı fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.6.).

Araştırmada katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği incelendiğinde AODD alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Fakat “bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.8.).

Araştırmada katılımcıların egzersiz sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği incelendiğinde tüm alt boyutları ve toplam puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 4.10.).

Araştırmada katılımcıların bölüm değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ölçeği incelendiğinde “aşırı odaklanma ve duygu değişimi” alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak “bireysel- sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma”, “tolerans gelişimi ve tutku” alt boyutlarında ve ölçek toplam puanında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.12.).

Araştırmada katılımcıların sınıf değişkenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri incelendiğinde tüm alt boyutları ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 4.14.).

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkeni açısından sporda zihinsel dayanıklılık envanteri incelendiğinde güven alt boyutu erkek katılımcılar lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Fakat kontrol, devamlılık alt boyutunda ve ölçek toplam puanında herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 4.5.)

Araştırmada katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri branş değişkenine göre incelendiğinde güven, kontrol, devamlılık alt boyutları ve envanter toplam puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Tablo 4.7.).

Araştırmada yaş değişkenine göre katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde güven ve devamlılık alt boyutları ile envanter toplam puanlarında anlamlı fark bulunamamıştır. Fakat kontrol alt boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 4.9.).

Araştırmada egzersiz sıklığı değişkenine göre katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde kontrol, devamlılık alt boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Fakat güven alt boyutunda ve envanter toplam puanında ise anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4.11.).

Araştırmada katılımcıların bölüm değişkenine göre sporda zihinsel dayanıklılık envanteri incelendiğinde alt boyutları ve ölçek toplam puanında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (Tablo 4.13.).

Araştırmada katılımcıların sınıf değişkeni açısında sporda zihinsel dayanıklılık envanteri incelendiğinde güven ve kontrol alt boyutları ile envanter toplam puanında anlamlı farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Fakat devamlılık alt boyutunda istatistiksel anlamlı fark tespit edilmiştir (Tablo 4.15.).

Araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.16).

Araştırmamızdan elde edilen bulgular doğrultusunda bu çalışma farklı spor branşlarında eğitim alan bireyler üzerinde, daha büyük örneklem gruplarında çalışılabilir. Sporda zihinsel dayanıklılık envanterinin sınıf ve bölüm değişkeni ile yapılan çalışma sayısı az olduğundan dolayđ farklı örneklem gruplarına bu değişkenler



ile uygulanabilir. Egzersiz bağımlılığı ve sporda zihinsel dayanıklılık envanteri arasındaki ilişkinin incelendiği daha çok çalışma yapılabilir. Sporculara ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine bağımlılık ve zihinsel dayanıklılık konusunda farkındalık için çalışmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

Açıkada, C., ve Ergen, E. (1990). *Bilim ve spor*. Büro-Tek Yayınevi.

Adams, J. M. (2001). Examining exercise dependence: the development, validation and administration of the exercise behavior survey with runners, walkers, swimmers and cyclists (Publication No. 30128904) [Doctoral Dissertation, Kentucky University]. *PreQuest Dissertation and Thesis Global*.

Adams, J. M. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal Contemporary Psychotherapy*, 39, 231-240. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9117-5>

Adams, J., & Kirkby, R.J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10(5), 415-437. <https://doi.org/10.1080/1606635021000032366>

Ahern, N.R., Kiehl, E.M., Sole, M.L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29 (2), 103-125. <https://doi.org/10.1080/01460860600677643>

Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi* (Tez No.375014) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi] Ulusal Tez Merkezi.

Altıntaş, A., ve Kuruç, P.B. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi (SZDE). *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(4), 162-171.

Amerikan Psikiyatri Birliği (1994). *Dsm-Iv. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı-Iv*. Çeviren: Köroğlu, E, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

Arıkan, Z. (2011). Bağımlılık tedavisinde karşılaşılan güçlükler ve bunlarla başa çıkma. Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Klavuzu içinde (233-238). Ankara: Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., ve Arslanoğlu, E. (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (1), 137-146. <https://doi.org/10.33689/spormetre.758693>

Aydın, H., ve Uşak, A. (2003). Fen derslerinde alternatif kavramların araştırılmasının önemi: kuramsal bir yaklaşım. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 121-135.

Bahadır, G., ve Adiloğulları, İ. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 6 (4), 117-128. <https://doi.org/10.18826/useeabd.793760>

Bamber, D. J., Cockeril, I. M., Rodgers, S., Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Medical Association*, 37(5), <http://dx.doi.org/10.1136/bjbm.37.5.393>.

Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven*. (Tez No. 611474) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Batu, B., ve Aydın, A. (2020). Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (4), 399-412. <https://doi.org/10.31680/gaunijss.805038>

- Beardslee, W.R., & Podorefsky, M.A. (1998). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of selfunderstanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63-69. <https://doi.org/10.1176/ajp.145.1.63>
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M.D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use and Misuse*, 47(4), 403-417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Birgönül, Y. (2019). Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi. (Tez No. 582855) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Blaydon, M.B., Koenraad, J.L., & Kerr, J.H. (2002). Metamotivational characteristics of eating-disordered and exercise-dependent triathletes: an application of reversal Theory. *Psychology of Sports and Exercise*, 3 (3), 223-236. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00021-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00021-8)
- Block, J.H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organisation of behaviour. W.A collins (ed.), *Development of Cognition, Affect, and Social Relations: Minnesota Symposia on Child Psychology*, 4(7), 39-101.
- Blumenthal, J. A., O'Toole, L. C., & Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexia nervosa?: an empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *JAMA*, 252(4), 520-523. <https://doi.org/10.1001/jama.1984.03350040050022>
- Bootan, J. S. (2018). *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması* (Tez No.487317) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçi, E., ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6:13-21. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/719148>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*, Kaknüs Yayınevi.
- Can, Y., ve Kaçay, Z. (2016). Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 6176-6184. <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5353>
- Cattell, H. E. (2001). The sixteen personality factor (16PF) questionnaire. *In Understanding Psychological Assessment*, 187-215. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1185-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-1185-4_10)
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. World Book Co.
- Ceyhun, B., Oğuztürk, Ö., ve Ceyhun, A.G. (2001). Madde kullanma eğilimi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 4 (2), 87-93.
- Chapman, C.H., & De Castro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- Cicioğlu, H., Demir, G. T., Bulğay, C., ve Çetin, E. (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/40920/514502>
- Clough P, Earle K., & Sewell D (2002). *Mental toughness: the concept and its measurement. in cockerill t, solutions in sport psychology*. 32-45. London: Thomson.
- Conboy, J.K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17(3), 188.

- Connaughton, D., & Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport: Conceptual and practical issues. *Advances in Applied Sport Psychology: A Review*, 317-346.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 24(2), 168-193. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.2.168>
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://dx.doi.org/10.4088%2Fpcc.v06n0301>
- Crowley, B. J., Hayslip, B. J., & Hobdy, J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4), 237-248. <https://doi.org/10.1023/A:1026007510134>
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45(7), 576-583. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.005>
- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51. <https://doi.org/10.1080/17461390903049972>
- Çağlayan, E. (2015). *Ergenlerin öz kimlik grafiklerinin aile işlevselliği açısından değerlendirilmesi: Bir idiyografik çalışma* (Tez No. 417613) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Dalton, P., & Dunnnett, G. (1992). *A psychology for living: Personal construct theory for professionals and clients*. John Wiley & Sons.
- Davis, C., Brewer, H., & Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of Behavioral Medicine*, 16(6), 611-628. <https://doi.org/10.1007/BF00844722>
- Demir, G. T., Hazar, Z., ve Cicioğlu, H. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26 (3), 865-874. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.413383>
- Demir, G. T., ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 10-24. <https://doi.org/10.25307/jssr.505941>
- Demir, P., ve Çelebi, M. (2019). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören mücadele sporcularının zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5 (2), 188-199. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjces/issue/51237/668008>
- Demirel, H., ve Cicioğlu, H. (2020). Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 242-254. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.737158>
- Dinubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive Medicine*, 22(4), 589-594. <https://doi.org/10.1006/pmed.1993.1053>
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake* (Tez No. 123043) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi].
- Edwards, G., Arif, A., Jaffe, J., & World Health Organization. (1983). Drug use and misuse: cultural perspectives, based on a collaborative study by The World Health Organization.

Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., & Lee, I.M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302–1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)

Ercan, H. Y., (2013). *Spor ve egzersiz psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Erdoğan, B., ve Gülşen, D. (2020). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören sporcuların zihinsel antrenman düzeylerinin belirlenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 219-228. <https://doi.org/10.38021/asbid.753967>

Eroğlu, E. (2006). *Spor Merkezlerinde Üyelik Yenilemelerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması* (Tez No.193556) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Ankara: Damla Matbaacılık.

Ewen, R. B. (2010). *An introduction to theories of personality*. Psychology Press.

Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687- 695. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.68.4.687>

Furst, D. M., & Germone, K. (1993). Negative addiction in male and female runners and exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1), 192-194. <https://doi.org/10.2466%2Fpms.1993.77.1.192>

Gaines, B. R., & Shaw, M. L. (1980). New directions in the analysis and interactive elicitation of personal construct systems. *International Journal of Man-Machine Studies*, 13(1), 81-116. [https://doi.org/10.1016/S0020-7373\(80\)80038-1](https://doi.org/10.1016/S0020-7373(80)80038-1)

Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. <https://doi.org/10.1177%2F0002764291034004003>

Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>

Gökkaya, D., ve Biçer, T. (2017). Psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, elit sporcuların performansına katkısı; boks milli takımı örneği. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 16-28

Göksu, Ö. C. (2013). Sedanter kişilere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 18-23. <https://dergipark.org.tr/en/pub/iuspor/issue/9558/119389>

Griffiths, M. (2000). Internet addiction-Time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>

Gucciardi, D. F. (2012). Measuring mental toughness in sport: a psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292>

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54-72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>

- Güler, F. (2020). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kişisel eğitmen ile çalışan yetişkinler örneği*. (Tez No. 645587). [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Güney, S. Y. (2007). *Yapılandırmacılık, öğrenme, zekâ ve motivasyon teorileri*. [Doktora programı ders ödevi, Marmara Üniversitesi].
- Güvendi, B., Türksoy, A., Güçlü, M., ve Konter, E. (2018). Profesyonel güreşçilerin cesaret düzeyleri ve zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(2), 70-78. <https://doi.org/10.18826/usecabd.424017>
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 150.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 167-184. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Harmancı, F. (2019). *Sporda zihinsel dayanıklılık bisiklet sporcuları üzerinde bir çalışma*. (Tez No. 552319) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology Of Sport And Exercise*, 3(2), 89-123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)
- Hausenblas, H. A., & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1265- 1273. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00214-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00214-9)
- Hausenblas, H.A., & Downs, D.S. (2002b). How much is too much? the development and validation of the exercise dependence scale, *Psychology and Health*, 17(4), 387- 404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Huang, H. F., & Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 518-530. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.53.3.518>
- İlbak, İ, ve Altun, M. (2020). Sedanter olmayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 11-19. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/comusbd/issue/54735/707127>
- İlhan, A. (2020). Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri. *Journal of Global Sport and Education Research*, 3 (2), 28-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jogser/issue/59284/877989>
- İmamoğlu, A. F. (1992). İki binli yıllara doğru Türk sporu üzerine bazı gözlemler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 9-19.
- Jacelon, C.S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x>
- Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., & Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 129-153.
- 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. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>

Jones, M. I., & Parker, J. K. (2013). What is the size of the relationship between global mental toughness and youth experiences?. *Personality and Individual Differences*, 54(4), 519-523. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.024>

Just H. D. (1999). Hardiness: Is it still a valid concept? *Educational Resources Information Center*.

Kalkavan, A., Terzi, E., ve Kayhan, R. (2021). Türkiye olimpik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 25-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/62382/922623>

Kalsi, G., Prescott, C. A., Kendler, K. S., & Riley, B. P. (2009). Unraveling the molecular mechanisms of alcohol dependence. *Trends in Genetics*, 25(1), 49-55. <https://doi.org/10.1016/j.tig.2008.10.005>

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.

Kelly, G. (1955). *Personal construct psychology*. Nueva York: Norton

Klag, S., & Bradley, G. (2010). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>

Klapper, R. G. (2011). George Kelly's repertory grids in social constructionist research in the french context. *Management Avenir*, 43, 354-371. <https://doi.org/10.3917/mav.043.0354>

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.37.1.1>

Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-50. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.45.4.839>

Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 368-378. <https://doi.org/10.2307/2136678>

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., ve Çokluk, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumu düzeyleri* (Tez No. 2900671) [Yüksek lisan Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 520363) [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Koruç, Z., ve Bayar, P. (2004). Egzersizin depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 49-64. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151371>

Lambert, V. A., Lambert, C. E., & Yamase, H. (2003). Psychological hardiness, workplace stress and related stress reduction strategies. *Nursing & Health Sciences*, 5(2), 181-184. <https://doi.org/10.1046/j.1442-2018.2003.00150.x>

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72. <https://doi.org/10.5465/ame.2002.6640181>

Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: a study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62(3), 600-616. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01555.x>

- Luthar, S.S., Cichetti D., & Becker, B. (2003). The construct of resilience: a critical valuation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83-94. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1061-4087.51.2.83>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maddi, S. R. (2012). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer science & Business media.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6302_6)
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallet, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(3), 281-292. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0260>
- Martin, M., & Pritchard, M. (1991). Factors Associated With Alcohol Use In Later Adolescence. *Journal of Studying Alcohol*, 52(1), 5-9. <https://doi.org/10.15288/jsa.1991.52.5>
- Masten, A. S., (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *The American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A.S., Best, K.M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Masters, K.S., & Lambert, M. J. (1989). The relations between cognitive coping strategies, reasons for running, injury, and performance of marathon runners. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 161-170. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.2.161>
- Morris, M., Steinberg, H., Sykes, E. A., & Salmon, P. (1990). Effects of temporary withdrawal from regular running. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(5), 493-500. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(90\)90023-W](https://doi.org/10.1016/0022-3999(90)90023-W)
- Murri, M. B., Amore, M., Menchetti, M., Toni, G., Neviani, F., Cerri, M., Rocchi, M. B. L., Zocchi, D., Bagnoli, L., Tam, E., Buffa, S., Ferrara, S., Neri, M., Alexopoulos, G. S., & Zanetidou, S. (2015). Physical exercise for late- life major depression. *British Journal of Psychiatry*, 207(3), 235-242. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.150516>
- Musicki, V. (2017). How might personal construct psychology benefit from narrative approaches?. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(4), 360-370. <https://doi.org/10.1080/10720537.2016.1227739>



- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.011>
- Nogueira, A., Molinero, O., Salguero, A., & Marquez, 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>
- Orford, J. (2001). *Excessive appetites: A psychological view of addictions*. John Wiley & Sons.
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Özer, D., ve Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Özmaden, M. (2004). *Seyircilere göre futbolda saldırganlığı teşvik eden faktörler üzerine bir araştırma* (Tez No.157123). [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)* (Tez No. 655277) [Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Perry, J. L., Clough, P. J., Crust, L., Earle, K., & Nicholls, A. R. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 587-592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.020>
- Peterson, V. (1998). *Dieting Behaviours and Body Image: A Study of Gymnasts and Netball Players*. Unpublished Honours Thesis. University of Newcastle.
- Pitta, F., Troosters, T., Probst, V. S., Spruit, M. A., Decramer, M., & Gosselink, R. (2006). Quantifying physical activity in daily life with questionnaires and motion sensors in copd. *European Respiratory Journal*, 27(5), 1040-1055. <https://doi.org/10.1183/09031936.06.00064105>
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses. *Psychological Science*, 1(5), 294-297. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00220.x>.
- Sachs, M. L., & Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2(3), 143-155.
- Sadiq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. [Physical education and sports master thesis, Fırat University].
- Sarı, İ., Sağ, S., ve Demir, A. P. (2020). Sporda zihinsel dayanıklılık: taekwondo sporcularında bir inceleme. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 131-147. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/59137/820265>
- Savcı, G. (2015). *Türkiye 'de yaşayan lgbt bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi İstanbul.
- Seferoğlu, S. S., ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diploması Dergisi*, 2, 31-48.
- Sheard, M. (2012). *Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement, Second Edition*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203103548>

- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress towards construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 186-193. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Stanton, R., & Reaburn, P. (2014). Exercise and the treatment of depression: A review of the exercise program variables. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17(2), 177–182. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.03.010>.
- Sucular, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi* (Tez No. 666826) [Yüksek lisans tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Szabo, A. (2000). Physical activity as a source of psychological dysfunction. *Physical Activity and Psychological Well-Being*, 130-153.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle basa çıkma olumlu bir yaklaşımlar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık*. İstanbul: Timaş Yayınları
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez No.278784) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Taylor, A.H. (2000). *Physical activity, anxiety and stress*. in: *physical activity and psychological well-being*. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., Boutcher, H. (Eds). London: Routledge.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Tez No. 159406) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Thelwell, R. C., Such, B. A., Weston, N. J., Such, J. D., & Greenlees, I. A. (2010). Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(2), 170-188. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2010.9671941>
- Uzday, T. İ., ve Nevzat, Y. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı*. Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Vardar, E. (2012). Exercise dependence. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173. <https://dergipark.org.tr/en/pub/aktd/issue/2211/29393>
- Veale, D. (1995). Does primary exercise dependence really exist? In J. Annett, B. Cripps, & H. Steinberg (Eds.), *Exercise Addiction: Motivation for participation in sport and exercise: Proceedings of British Psychology, Sport and Exercise Psychology Section*, 71-75. British Psychological Society.
- Walker, C. H., & Ronis, M. J. J. (1989). The monooxygenases of birds, reptiles and amphibians. *Xenobiotica*, 19(10), 1111–1121. <https://doi.org/10.3109/00498258909043165>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85. <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10772327>
- Yan, Y. (2007). *10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi* (Tez No.196047) [Yüksek lisan tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

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 Araştırma Dergisi*, 11(57), 993-996. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2509>

Yates, A. (1991). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. Psychology Press . Routledge

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Sultan, Ö., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39. <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53518/712603>

Yıldız, A. B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 471280) [Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Zmijewski, C.F., ve Howard, M.O. (2000). 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)

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Kişisel Bilgiler</b>	
<b>Adı Soyadı:</b>	Melis Ceyda GÜZEL
<b>Eğitim</b>	
<b>Lise:</b>	İMKB Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (2012-2015)
<b>Lisans:</b>	Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2015-2019)
<b>Yüksek Lisans:</b>	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2019- )
<b>Yabancı Dil Bilgisi</b>	
<b>İngilizce:</b>	Yökdil/Sağlık (75, Şubat-2021)

## EKLER

### EK-1. Etik Kurul Onay Formu

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU					
ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		"Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği) "			
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU			
	AÇIK ADRESİ:	Çağış Yerleşkesi Uşak Yolu Üzeri, 10145 BALIKESİR			
	TELEFON	266 612 14 61-6707			
	FAKS				
	E-POSTA	bauklinetik@gmail.om			
BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof.Dr.Zekeriya GÖKTAŞ			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	BALIKESİR			
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ				
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)				
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ				
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
İn vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma		<input checked="" type="checkbox"/>			
Diğer ise belirtiniz					
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ <input checked="" type="checkbox"/>	ÇOK MERKEZLİ <input type="checkbox"/>	ULUSAL <input type="checkbox"/>	ULUSLARARASI <input type="checkbox"/>	

*Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.*

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	"Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi (Balıkesir İli Örneği) "
-----------------------	--

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili			
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>	
ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe <input checked="" type="checkbox"/>	İngilizce <input type="checkbox"/>	Diğer <input type="checkbox"/>		
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama					
	SİGORTA	<input type="checkbox"/>					
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	<input checked="" type="checkbox"/>					
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	<input type="checkbox"/>					
	İLAN	<input type="checkbox"/>					
	YILLIK BİLDİRİM	<input type="checkbox"/>					
	SONUÇ RAPORU	<input type="checkbox"/>					
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	<input type="checkbox"/>					
DİĞER:	<input type="checkbox"/>						
KARAR BİLGİLERİ	<b>Karar No:2020/146</b>	<b>Tarih: 09.09.2020</b>					
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmacı/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmacı/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerden izin alınması şartıyla gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının oybirliği ile karar verilmiştir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.						

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişki		Katılım *		İmza
				E	H	E	H	
Prof.Dr.Fuat EREL	Göğüs Hastalıkları AD	BAÜN Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Prof.Dr.Gülten ERKEN	Fizyoloji AD	BAÜN Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Doç.Dr.Akın USTA	Kadın Hastalıkları ve Doğum AD	BAÜN Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Doç.Dr.Eren ALTUN	Patoloji AD	BAÜN Tıp Fakültesi	E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Dr.Öğr.Üyesi Elif AKSÖZ	Tıbbi Farmakoloji AD	BAÜN Tıp Fakültesi	E <input type="checkbox"/> K <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Uzm.Dr.Mehmet ÇALIŞKAN	Halk Sağlığı Bölümü	Balıkesir KEAS Organize Sanayi	E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Av.Erman ARDA	Avukat	Serbest	E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Hüsnü KUNDAKÇI	Eczacı	Balıkesir Sağlık Uygulama ve Arş.Hast.	E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		
Serhat ALDEMİR	Emekli		E <input checked="" type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input checked="" type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>	E <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>		

Etik Kurul Başkanının  
Unvanı/Adı/Soyadı:Prof.Dr.Fuat EREL  
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

## EK-2. Demografik Bilgi Formu

### **SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Bu çalışma Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında yapılmakta olan Yüksek Lisans tez çalışması için yapılmaktadır. Çalışmanın amacı “**ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**”. Anketi yanıtlamak kıymetli zamanınızın bir kısmını alacaktır; fakat elde edilecek araştırma sonuçları, siz değerli sporcuların performanslarının artmasına katkı sağlayacağı ve rehberlik edeceği beklenmektedir.

#### **DEMOGRAFİK BİLGİ ANKETİ**

- 1- **Cinsiyet:** Kadın ( ) Erkek ( )
- 2- **Yaş:** 18-21 ( ) 22-25 ( ) 26 ve üzeri ( )
- 3- **Uğraştığı Spor Branşı:** Takım ( ) Bireysel ( )
- 4- **Haftada kaç gün egzersiz/spor yapıyorsunuz:**  
1 ( ) 2-3 ( ) 4-5 ( ) 6-7 ( ) Hiç ( )
- 5- **Okuduğu Bölüm:** Antrenörlük ( ) Öğretmenlik ( ) Spor Yöneticiliği ( )
- 6- **Sınıf:** 1. Sınıf ( ) 2. Sınıf ( ) 3. Sınıf ( ) 4. Sınıf ( )

**EK-3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)**

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



**EK-4. Sporda Zihinsel Dayanıklılık Anket Formu (SZDE)**

	<b>TAMAMEN YANLIŞ</b>	<b>YANLIŞ</b>	<b>DOĞRU</b>	<b>TAMAMEN DOĞRU</b>
1. Soğukkanlılığımı bir an kaybetsem bile tekrar kazanabilirim				
2. Kötü performans göstermekten endişelenirim				
3. Yapmak zorunda olduğum görevleri tamamlamakta kararlıyım				
4. Görevde yetersiz kalma duygusundan çok etkilenirim				
5. Yeteneğim konusunda sarsılmaz bir güvene sahibimdir				
6. Baskı altında iken iyi performans göstermek için yapmam gerekene sahibim				
7. Olaylar istediğim gibi gitmezse hayal kırıklığına uğrar ve sinirlenirim				
8. Zor durumlarda vazgeçerim				
9. Beklemediğim veya kontrol edemediğim olaylar karşısında kaygılanırım				
10. Dikkatim kolaylıkla dağılır ve konsantrasyonumu kaybederim				
11. Beni diğer yarışmacılardan ayıran niteliklere sahibim				
12. Kendime zor ve mücadeleci hedefler belirlemek konusunda sorumluluk alırım				
13. Potansiyel tehditler olumlu fırsatlar olarak yorumlarım				
14. Baskı altında, güven ve sorumlulukla kararlar alabilirim				



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

