

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**FİTNESS MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARI, YAŞAM DOYUMLARI VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Osman BAHÇIVAN

Enstitü Anabilim Dalı : ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Çetin YAMAN

Ekim 2020

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FİTNESS MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARI, YAŞAM DOYUMLARI VE
ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Osman BAHÇIVAN

Enstitü Anabilim Dalı : ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ

Bu tez 30/10/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Çetin YAMAN	Başarılı
Üye: Doç. Dr. Serdar TOK	Başarılı
Üye: Doç. Dr. İhsan SARI	Başarılı

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Osman BAHÇIVAN
30/10/2020

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Prof. Dr. Çetin YAMAN'a teşekkürlerimi sunarım.

Uzun ve meşakkatli yolda desteğini esirgemeyen sevgili arkadaşım Ahmet DÖNMEZ'e, Maddi manevi emeklerini, sevgilerini, desteklerini esirgemeyen aileme ve canım eşime sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Problem cümlesi	2
1.2. Alt problemler	2
1.3. Araştırmanın Önemi	3
1.4. Varsayımlar	4
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	6
2.1. Fitness nedir	6
2.1.1. Fiziksel fitness	7
2.1.2. Fitness merkezlerinin kişilere sağladığı faydalar.....	7
2.2. Egzersiz nedir?	8
2.2.1. Egzersizin faydaları	9
2.2.2. Egzersiz ve sağlık ilişkisi.....	10
2.2.3. Egzersize katılımı engelleyen faktörler	11
2.3. Bağımlılık nedir?	12
2.3.1. Bağımlılık tipleri.....	13
2.3.1.1. Tütün (sigara) bağımlılığı	13
2.3.1.2. Alkol bağımlılığı	14
2.3.1.3. İnternet bağımlılığı.....	14
2.3.1.4. Kumar bağımlılığı	15
2.3.1.5. Yeme-içme bağımlılığı	16
2.3.1.6. Madde bağımlılığı	16
2.3.2. Egzersiz bağımlılığı	17
2.3.2.1. Egzersiz bağımlılığının tarihçesi.....	17
2.3.3. Egzersiz bağımlılığı kriterleri	18

2.3.3.1. Tolerans.....	18
2.3.3.2. Kontrol kaybı	18
2.3.3.3. Niyet etkisi	19
2.3.3.4. Egzersizin kesilmesi etkileri	19
2.3.3.5. Devamlılık.....	19
2.3.3.6. Diğer aktiviteleri azaltma.....	19
2.3.3.7. Zaman.....	19
2.3.4. Egzersiz bağımlılığı ve ilgili davranışlar	19
2.3.4.1. Yeme bozuklukları ve kilo kaybı	20
2.3.4.2. Egzersiz sıklığı/yoğunluğu.....	21
2.3.5. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olan bazı faktörler.....	21
2.3.5.1. Kişilik.....	21
2.3.5.2. Cinsiyet	22
2.3.5.3. Psikolojik faktörler.....	22
2.3.5.4. Fizyolojik faktörler.....	22
2.3.5.5. Katılım yılı	23
2.3.5.6. Egzersiz tipi.....	23
2.4. Yaşam Doymu	23
2.4.1. Yaşam doymu ve spor.....	25
2.4.2. Yaşam doymunu etkileyen faktörler.....	27
2.4.2.1. Demografik Faktörler.....	27
2.5. Zihinsel Dayanıklılık	31
2.5.1. Zihinsel dayanıklılığın fizyolojik ve psikolojik etkileri	33
2.5.2. Sporda zihinsel dayanıklılık.....	34
2.5.2.1. Sporcularda zihinsel dayanıklılık.....	35
2.5.2.2. Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların özellikleri	36
2.6. İlgili Araştırmalar	37
2.6.1. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar.....	37
2.6.2. Yaşam doymu ile ilgili yapılan araştırmalar.....	41
2.6.3. Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	44

BÖLÜM 3.

MATERYAL VE YÖNTEM.....	48
3.1. Araştırmanın Modeli	48
3.2. Araştırma Grubu.....	48
3.3. Veri toplama Araçları	49
3.3.1. Kişisel bilgi formu	49
3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ).....	49
3.3.2. Yaşam doymu ölçeği	49
3.3.3. Zihinsel dayanıklılık ölçeği	50
3.4. Verilerin Toplanması.....	50
3.5. Verilerin Analizi.....	50

BÖLÜM 4.

ARAŞTIRMA BULGULARI.....	51
---------------------------------	-----------

BÖLÜM 5.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	59
--	-----------

5.1. Tartışma.....	59
5.2. Sonuç.....	71
5.3. Öneriler.....	73
KAYNAKLAR	74
EKLER.....	90
ÖZGEÇMİŞ.....	93



KISALTMALAR LİSTESİ

EBÖ : Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

ZDÖ :Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği

YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımları.....	48
Tablo 4.1: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	51
Tablo 4.2: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.....	51
Tablo 4.3: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının meslek grubuna göre karşılaştırma sonuçları.....	52
Tablo 4.4: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının haftalık egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları.....	53
Tablo 4.5: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	54
Tablo 4.6: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	54
Tablo 4.7: Katılımcıların yaşam doyum puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.....	54
Tablo 4.8: Katılımcıların yaşam doyum puanlarının meslek grubuna göre karşılaştırma sonuçları.....	55
Tablo 4.9: Katılımcıların yaşam doyum puanlarının haftalık egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları.....	55
Tablo 4.10: Katılımcıların yaşam doyum puanlarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	56
Tablo 4.11: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.....	56
Tablo 4.12: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.....	56
Tablo 4.13: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının meslek grubuna göre karşılaştırma sonuçları.....	57
Tablo 4.14: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları.....	57
Tablo 4.15: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.....	58
Tablo 4.16: Katılımcıların egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişki sonuçları.....	58

FİTNESS MERKEZLERİNDE EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIKLARI, YAŞAM DOYUMLARI VE ZİHİNSEL DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubunu düzenli olarak fitness egzersizleri yapan ve kolayda örnekleme yöntemle seçilen 795 (544 erkek+251 kadın) sağlıklı birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen Erdoğan (2016) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilere betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların egzersiz bağımlılık puanları cinsiyete, eğitim durumu, meslek grubu, egzersiz sıklığı ve fiziksel görünüme göre anlamlı farklılık gösterdiği benzer şekilde yaşam doyum puanlarının da yine cinsiyete, eğitim durumu, meslek grubu, egzersiz sıklığı ve fiziksel görünüme göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<.05$). Zihinsel dayanıklılık puanlarının ise cinsiyete, meslek grubu, egzersiz sıklığı ve fiziksel görünüme göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<.05$) buna karşın eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Son olarak; bağımlı değişkenler olan egzersiz bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler; egzersiz bağımlılığı ile zihinsel dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler ve benzer şekilde yaşam doyumu ile zihinsel dayanıklılık arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

Anahtar Kelimeler: Fitness, Egzersiz bağımlılığı, Yaşam doyumu, Zihinsel dayanıklılık

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF EXERCISE ADDICTION, LIFE SATISFACTION AND MENTAL ENDURANCE OF INDIVIDUALS WHO EXERCISE IN FITNESS CENTERS

SUMMARY

The aim of this research is to examine the levels of exercise addiction, life satisfaction and mental endurance of individuals who exercise in fitness centers.

The research was carried out in correlational survey model. The research group consisted of 795 (544 men + 251 women) healthy individuals who regularly do fitness exercises and selected by convenience sampling method. As data collection tools in research; "Personal Information Form"; "Exercise Addiction Scale" developed by Tekkurşun-Demir, Hazar and Cicioğlu (2018), "Life Satisfaction Scale" developed by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) and adapted to Turkish by Köker (1991), and "Mental Resilience Scale" developed by Madrigal, Hamill and Gill (2013) and adapted to Turkish by Erdoğan (2016) were used. Descriptive statistics, independent groups t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation analysis were applied to the data with normal distribution.

When the research findings were examined, the participants' exercise dependence scores showed a significant difference according to gender, education level, occupation group, exercise frequency, and physical appearance, similarly, life satisfaction scores were found to differ significantly according to gender, educational status, occupational group, exercise frequency and physical appearance ($p < .05$). It was determined that mental endurance scores differ significantly according to gender, occupational group, exercise frequency, and physical appearance ($p < .05$), on the other hand, it was determined that there was no significant difference according to the education level ($p > .05$.)

Finally; positive significant relationships between exercise addiction and life satisfaction; positive significant relationships between exercise addiction and mental endurance and similarly significant positive relationships between life satisfaction and mental resilience were determined ($p < .05$).

Keywords: Fitness, Exercise addiction, Life satisfaction, Mental endurance

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Günümüzde hızla artan beden algısına yönelik ilgi beraberinde fitness merkezlerine olan rağbeti de arttırmaktadır. Bu durum ise beklentileri karşılayacak şekilde dizayn edilen fitness merkezlerinin sayısını arttırmıştır. Bireyler fitness merkezlerine gerek formda kalmak gerek sosyal aktivite gerekse sağlık açısından zinde kalmak için giderek kendilerini mevcut durumlarından daha iyi hale getirmeyi amaçlamaktadırlar. Son zamanlarda literatürde zihinsel dayanıklılık, yaşam doyumu ve egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmalar biraz daha egzersiz yapan bireyler üstüne yoğunlaşmakta ve sayıları gittikçe artmaktadır.

Egzersiz bağımlılığı tüm engellere rağmen aşırı istek ile egzersiz yapma, vaktinin çoğunu fiziksel aktiviteye harcama olarak tanımlanmaktadır (Uzday, 1996). Artan fitness ilgisi ile beraberinde gelen bu durum psikolojik açıdan bireyi bağımlı hale getirebilmektedir.

Egzersiz bağımlısı olan bireylerin günlük egzersizlerini atlamadan devam ettiklerinden ve bu durumdan asla vaz geçmemelerinden, egzersiz bağımlısı kişilerin egzersiz yapmadıklarında bazı belirtilerden koptuğunu izlenilmiştir. Morgan bireye zarar veren diğer bağımlılık türleri ile egzersiz bağımlılığını mukayese etmiş benzer etkiler bulmuştur (Morgan, 1979).

Yaşam doyumu kişinin mutluluğu ile ilgili öznel iyi olma durumunun zihinsel yanını temsil etme anlamı taşımaktadır. Kişinin hayatını duygusal ve bireysel açıdan değerlendirmesi öznel iyi olma olarak tanımlanır. Bu saptama ve değerlendirmeler bireyin olay karşısında doyumun aynı zamanda duygusal tepkilerin göz önünde bulundurulmasını kapsar (Diener, 1984). Bu anlamlardan yola çıkıldığında fitness yapan bireylerin mevcut durumlarının iyiye gitmesi mutluluk ve doyum seviyelerindeki artışa sebep olduğu görülebilmektedir. Fitness yapan bireylerdeki bu değişiklikler de yaşam doyumu ile aralarında bir bağ olduğunu gösterebilir.

Zihinsel dayanıklılık müsabaka anında gerekli performansı devam ettirebilme yeterliliği şeklinde ifade edilmiştir (Mack ve Ragan, 2008). Yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılığın sporda oluşturacağı etkilerin merak edilmesi sebebi ile önem arz ettiği yönündedir (Gould ve diğ., 1987; Sheard ve Golby, 2006; Nicholls, ve diğ., 2009; Crust ve Azadi, 2010). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar spor alanında performansı üst düzeye çıkaran temel faktörlerden biri olarak görmektedir (Jones ve diğ., 2007; Crust, 2008; Sheard, 2013). Yapılan tüm bu açıklamalardan yola çıkarak bu çalışmada amaç; Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

1.1. Problem cümlesi

Araştırmada problem cümlesi; Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Alt problemler

Araştırma kapsamında egzersiz bağımlılığı ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri meslek grubuna göre farklılaşmakta mıdır?
4. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri haftalık yapılan egzersiz sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
5. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri fiziksel görünümüne göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırma kapsamında yaşam doyumu ile ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

6. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
7. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
8. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri meslek grubuna göre farklılaşmakta mıdır?
9. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri haftalık yapılan egzersiz sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
10. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri fiziksel görünümüne göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırma kapsamında zihinsel dayanıklılıkla ilgili aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

11. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
12. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
13. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri meslek grubuna göre farklılaşmakta mıdır?
14. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri haftalık yapılan egzersiz sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
15. Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri fiziksel görünümüne göre farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzde insanların yoğun şekilde egzersiz yaptıkları yer olarak akla ilk gelen fitness merkezleri, gerek alan bakımından gerekse ihtiyaç duyulan materyallere ulaşım sağlama kolaylığıyla birlikte sık tercih edilen merkezlerden biri olmuştur. Fitness merkezlerinin

insanlar tarafından bu denli tercih edilme sebepleri başta sağlıklı yaşam olmak üzere, kilo alma, kilo verme, düzen ve disiplin altına girmek, sosyalleşmek vb. olarak sıralanabilmektedir. Fitness merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapma sebepleri ne olursa olsun başarıya ulaşmaları, fiziksel faktörler ile birlikte psikolojik ve zihinsel faktörlere, isteklerini gerçekleştirebildikleri oranda bir yaşam doyumuna ulaşmalarına bağlı olmaktadır. İnsanlar fitness merkezlerinde hedeflerini gerçekleştirme çabası içindeyken zamanla, yetersiz bir beden algısı ile başlayan egzersiz süresinin uzaması, egzersize ayrılan gün sayısının artması gibi sebeplerle sosyal hayatlarından uzaklaşma, aileyle daha az vakit geçirme, hayatlarını yaptıkları egzersize göre şekillendirme ve sonucunda ortaya çıkan egzersiz bağımlılığı ile karşılaşmaktadırlar. Yukarıda bahsetmiş olduğumuz düzenli egzersiz yapan bireyleri etkileyen psikolojik ve zihinsel faktörler, olumlu değişimleri sonucu ortaya çıkan yaşam doyumları ve yetersizlik duygusu ile ortaya çıkan egzersiz bağımlılığı bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Literatür de zihinsel dayanıklılık, yaşam doyumunu ve egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Fakat düzenli egzersiz yapan bireyleri etkileyen bu üç farklı konunun bir arada bulunduğu bir çalışmaya yerli literatürde rastlanılmamıştır. Bu anlamda bir literatüre ihtiyaç duyulduğundan bu çalışmaya ihtiyaç duyulmuştur. Ayrıca bu çalışmadan elde edilecek veriler, bu alanda yapılacak çalışmalara öncülük etmesi bakımından önem taşımaktadır.

1.4. Varsayımlar

- Araştırmada seçilen araştırma grubunun egzersiz yapan tüm bireyleri temsil etme gücüne sahip olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma Sakarya ili içinde yer alan spor salonu ve pilates stüdyosu ile,
- Araştırma kullanılan istatistikler teknikler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Egzersiz bağımlılığı: Düzenli olarak yapılan egzersizin kişinin iradesinin dışına çıkması yapılması gerekenden fazla yapılması ve bunun kişinin doğal düzenini etkileyecek

boyuta gelmesiyle birlikte en yakınlarından, yaptığı işten ve sosyal düzeninden uzaklaştıracak boyutta zararlı ve kontrolsüz düşüncelerle yapılmasıdır (Adams ve Kirkby, 2002; Hausenblas ve Downs, 2002).

Yaşam doyumu: Bir bireyin kendi çizdiği kriterlere uygun bir şekilde tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak ifade edilmiştir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Zihinsel dayanıklılık: Genelde uyum sağlama süreci ve başarılı olmak anlamında tanımlanan zihinsel dayanıklılık (Hunter, 2001), uyumlu olmayı destekleme ve stresin negatif etkilerini azaltan bir faktör olarak da görülmektedir (Jacelon, 1997).



BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Fitness nedir

Fitness, Dünya Sağlık Örgütü uzmanlar komitesinin aktardığına göre; “Kassal çalışmanın uygun yeterlilikte olmasıdır” (Özer, 2006).

Fitness anlam olarak “Sağlıklı olma ve formda olmaktır”. Birçok egzersizi içinde bulunduran bir daldır. Bireyin vücudunu meydana getiren kasların teker teker çalıştırılarak gerek aletli ya da aletsiz bir şekilde bedenin güçlendirilmesi hedef alınır. Birçok spor dallarının temelinde fitness yatmaktadır. Her spor dalında kassal bir beceri gerekeceğinden dolayı fitness’a sıkça başvurulmaktadır (URL-1).

Fitness bedenimizin gereksinim duyduğu birçok egzersizi kapsayan kimi tanımlamalarda sağlık kimi tanımlamalarda fiziksel uygunluk olarak ifade edilen bir spordur. Genel olarak fit bir görüntü elde edilmesini sağlamaktadır. “Fit Olma” kelimesi bedenin orantılı olmasını ve gücü ve dayanıklılığı ifade etmektedir. Hastalıklarla başa çıkma, hastalılara yakalanmama konusunda daha hazırlıklıdır. İyi programlanmış bir fitness programı bahsedilen tüm bu pozitif durumları desteklemektedir. Dizayn edilen programlar kişiye özel olmalıdır. Hazırlanmış olan bu program kişiye fiziksel açıdan sağladığı yararların yanında mesleki ve akademik anlamda da iyi olma düzeyini arttırarak gelişimini destekleyecektir (URL-2).

Uygunluk ve bedensel yeterlilik anlamına gelen fitness, zinde bir yaşama sahip olabilmek ve vücudun formda kalabilmesi amacıyla yapılan bedensel hareketleri kapsayan bir spor dalıdır. Fitness’ın hedefi; daha sağlıklı bir vücuda sahip olmaktır. Fitness egzersizlerinde kas geliştirici bedensel faaliyetlerle birlikte treading, dağ tırmanışı, kürek eliptik gibi kardiyo egzersizleri de yer alır. Beden yağlarından kurtulmak için yapılan fitness egzersizleri aynı zamanda vücudun sıklaşmasını da sağlayarak daha fit bir görüntü sağlamaktadır. Ayrıca fitness yapan bireyler karşılaşabilecekleri rahatsızlıklara karşı daha dirençli olurlar. Psikolojik olarak ta daha

mutlu ve zihinsel bir rahatlama sağlayan fitness her açıdan kişinin daha pozitif olmasını sağlamaktadır (Voigt ve diğ., 1998).

2.1.1. Fiziksel fitness

Bireyin toplam performansının ölçüsü olarak ifade edilir. Bu performans sahip olduğu temel faktörlerinin iş birliği içinde ve aktif olmasıyla meydana gelmektedir (Erdugan, 2014). Yapılan farklı açıklamalarda fiziksel fitness; hareketlerin doğru açılarda yapılması ve fiziki genel bir kondisyon olarak ifade edilir. Fiziksel fitness durumu iyi olan bireylerin yorgunluk hissetmeden hareket edebilme süreleri daha uzundur (İmamoğlu diğ., 1999).

Yetişkin bireylerinde fiziki açıdan fit olmaları gerekmektedir. Yapılan birçok çalışmada fiziksel fitness'a duyulan ihtiyaç açık bir şekilde görülmektedir. Bu açıklama 1996 yılında Birleşik Devletler Sağlık Dairesi tarafından da desteklenmiş konuyla alakalı rapor yayımlanmıştır. Ulusal ölçekte yapılan bir anket sonuçlarına bakıldığında, Amerikalı yetişkin bireylerin %12'sinin yüksek şiddette egzersiz yaptıkları ve daha aktif bir yaşam sürdükleri raporlanmıştır (Davis, 2008).

2.1.2. Fitness merkezlerinin kişilere sağladığı faydalar

Bireylerin yaş ve becerilerine göre yapacakları düzenli fiziksel aktiviteler, hareketsiz ve nispeten yavaş olan yaşamın sebep olabileceği problemleri önleyerek, dinç ve sağlıklı olan bir bedenin yapı taşı olan tolerans ve fizyolojik kapasiteyi, olduğunca yüksek seviyelere çıkararak ileriki yaşlarda daha sağlıklı ve güçlü kalabilmeyi sağlamaktadır (Erkan, 1998).

Fitness merkezleri bireylere sağlamış oldukları yararlar aşağıdaki gibidir (Zorba, 2006);

- Sosyal ihtiyaçların karşılanması
- Estetik gereksinimlerin karşılanması
- Fiziksel uygunluk, tedavi ve sağlık kazandırmak
- Duygusal yıkıntıdan kurtulmak
- Sporla birlikte gelen deneyimler elde etmek
- Eğlence, mutluluk, haz alma gibi duygular kazanmak

- Bireyin kendini gerçekleştirmesi
- Çevreyle sosyal ilişkiler geliştirmek
- Maddi kazanç ve ayrıcalıklar kazanmak
- Bedensel değişimin getirmiş olduğu mutluluk hissi
- Dayanıklılık, hız, koordinasyon, g, çeviklik gelişimi sağlamak
- Hastalık ve psikolojik sıkıntılara karşı direnç kazanmak
- Benlik algısı, gençlik hissi ve güzellik elde etmek
- zsaygının gelişimi
- Boş zamanın en etkili biçimde, sosyal bir çevreyle uyum içinde değerlendirmek.

2.2. Egzersiz nedir?

Egzersiz belirlenmiş bir hedef doğrultusunda oluşturulup gerçekleştirilen, planlı ve ardışık şekilde ilerleyen fiziksel aktivitelerin tümüdür. Fiziksel aktivite ve egzersiz genel olarak karıştırılmaktadır. Her iki bedensel faaliyette de kasların aktif çalışması ve bunun sonucu olarak bir enerji harcaması söz konusudur. Hareketlerin artması ya da sürenin uzaması ile birlikte de artan bir enerji harcaması görülmektedir. Bu açıklamalardan yola çıkararak egzersizin bir fiziksel aktivite çeşidi olduğu söylenbilir (Anagnostis ve diğ., 2015). 2000-2002 yılları arasında yapılan Sağlıklı Beslenelim Kalbimizi Koruyalım araştırması bireylerin düzenli bir şekilde egzersiz yapma oranlarının %3,5 olduğunu söylemiştir. Hastalık oranlarının ülkemizde düzenli olarak egzersiz yapma durumunda azalacağı ifade edilir. Düşük fiziksel aktivitelerin sebep olacağı hastalıkların başında kalp hastalıkları gelmektedir. Bunun devamında iskemik inme sonrasında ise diabetes mellitus gerçekleşebilmektedir. Fiziksel aktivitenin eksikliğine bağlı olarak hastalık oranı kadınlarda en fazla 60-69 yaş aralığında grlrken, erkeklerde bu aralık 45-59 aralığındadır (Kılıç, 2011).

Egzersiz yapmak bireylerin, kassal kuvvetini, esneklik seviyesini, kilo kontrolü ve kilonun azalmasını, kardiyak hastalıkların azalmasını, kan değerlerindeki glikoz düzeyinde azalmasını, uyku kalitesini ve ruhsal durumun düzelmesini, kemiklerde olan mineral yoğunluğunun yükselmesini, bazı kanser tiplerinin azaltılması gibi birçok durumda pozitif etkiler sağlamaktadır (Ardıç, 2014).

Hareketsiz bir yaşam süren bireylerin özellikle haftanın birçok gününde 30 dakikalık toplamda haftalık 150 dakikadan oluşan yüksek şiddetli olmayacak şekilde orta derecede egzersiz yapılması önerilmektedir (Alpözgen ve Özdinçler, 2016).

2.2.1. Egzersizin faydaları

Egzersiz ve zinde olmak sürekli birlikte düşünülür hale gelmiştir. Egzersizin öncelikli amacı; hareketsiz giden yaşamın sebep olduğu doğal ve görsel deformasyonları önlem giderme beden zindeliğinin gerekli olan fizyolojik limitin yükseltmek, sağlığı ve fiziki uygunluğu uzun süre muhafaza etmektir. Daha çok gelişmiş ülkelerle birlikte egzersize olan ilgi artmaktadır bunun sebebi biyolojik orantılamaya duyulan ihtiyaç olarak açıklanabilmektedir.

Düzenli egzersiz yapmanın getirmiş olduğu psikolojik ve sosyolojik faktörler şunlardır (Peterson, 1998);

- İyi bir fiziksel görünüm
- Sağlıklı bir psikoloji
- Azalan kardiyak rahatsızlıklar
- Kas ve kemik gelişiminin desteklenmesi
- Artan öz güven
- Enerjik ve zinde hissetme
- Olumlu benlik algısı
- Sosyalleşme ve iletişime geçebilme kabiliyeti olarak sırlanabilir.

Genel anlamda, sağlık açısından bakılacak olursa kazanılan faydaların tümü fiziksel aktivitelere katılım ile bağlantılıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014). Şeker hastalığı riskinin azalması, kas direncindeki artış, kalp rahatsızlıklarındaki azalma, fiziksel sağlanan faydalar arasında gösterilebilmektedir. Diğer katılımcılar egzersiz ile birlikte uyku düzenlerinin sağlandığını, gün içinde yorgunluk seviyelerinin azaldığını dile getirmişlerdir (Garner, 1997).

Öz saygının artışı, görsel değişim, kaygı ve stresi yönetebilme fiziksel etkinliklere katılımın duygusal faydaları arasında gösterilebilmektedir (Dinubile, 1993). Bununla birlikte yetişkinlerin ruh hallerinde spora ve fiziksel bir aktiviteye katılımın olumlu etkiler yarattığı görülmüştür (Steptoe ve Butler, 1996).

2.2.2. Egzersiz ve sağlık ilişkisi

İnsanların son zamanlarda hareket etme faaliyetleri eskiye oranla azalmaya başlamıştır. Temel ihtiyaçlar olan yeme, içme gibi hareket etmekte, bireylerin temel gereksinimlerindedir. Azalan hareketle birlikte sağlık sorunları da artmaya başlamıştır. Hastalıkların artması bireylerde fiziksel aktiviteye olan ihtiyacı gündeme getirmiş ve yönelim başlamıştır. Gelişmiş ülkelerin liderliğinde başlamış olan hayat boyu spor diğer bireylerde örnek teşkil ederek fiziksel aktiviteye olan ilgiyi arttırmıştır. Bireylerin bu bilinç ile fitness, yürüyüş ve pilates gibi sporlara katılımını arttırmıştır (Ertüzün ve Karaküçük, 2014).

DSÖ'nün açıklamasına göre fiziksel hareketsizlik ile birlikte sağlık problemlerinde artışın meydana geldiği ifade edilmiştir. Dünya genelinin %60'tan daha yüksek oranda sağlık sorunlarının fiziksel hareketsizlikten meydana geldiği aktarılmıştır. Teknolojinin hayatımıza girmesi ile birlikte elektronik aletlerin başında geçirilen vaktin artması ile hareketsiz hayata biraz daha neden olması, bunların başında en çok vakit geçiren çocuklarında büyük risk altında olduğu ifade edilmiştir (WHO, 2004).

Fiziksel hareketlilik insanların yaşam kalitesini arttırmakla birlikte ölüm riskinin azalmasına ve yaşam süresinde 2 yıl daha katkı sağladığına yönelik araştırmalar yapılmıştır. Düzenli aktivite yanında düzenli uyku ve uyku kalitesine yardımcı olmaktadır. Fiziksel görünümünü değiştirdiği ve özgüven artışı sağladığı görülmüştür. Yaşlanmanın etkisini azaltmada yine fiziksel aktivitenin öneminden bahsedilmektedir. Fiziksel hareketliliğin bireyde meydana gelebilecek olumsuz duyguları azalttığı, olumlu ve pozitif duyguların artışını sağladığı görülmektedir (Ohuruogu, 2016).

Sanayileşme ile başlayan modern yaşamlar bireyleri fiziksel aktiviteden uzak hareketsiz bir yaşama itmektedir. Bu durum sağlık problemlerine sebep olmaktadır. Eski toplumsal yaşama göre azalan hareket başta kalp damar olmak üzere, sindirim problemi, diyabet, kas ve iskelet sistemi problemleri, postürel bozukluklar gibi birçok hastalığa davetiye

çıkartmaktadır. Yapılan araştırmalara göre dünya geneli ölüm oranlarının %27'si fiziksel hareketsizlikten kaynaklanan hastalıklardandır (Gümüş ve Kitiş, 2015).

Bireylerin biyolojik sistemleri hareket etmek üstüne tasarlanmıştır. Bu sebeple bireyin sağlıklı kalabilmesi adına hareketli bir yaşam sürmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite bilindiği gibi pek çok hastalıktan korunmada son derece önemlidir. Bununla birlikte toplumsa açıdan bakıldığında halk sağlığının daha iyiye gitmesi ve bunun korunması gün geçtikçe önem kazanmaktadır. Sağlığın devam ettirilmesi ve kaliteli yaşlanmak için fiziksel aktivitelerin yaşam şekli haline gelmesi gerekmektedir (Akan, 2018).

Dünya da görülen hızlı gelişim ve değişim, sanayinin hızlı gelişimi bunula birlikte gelen hareketsiz yaşam, genetik etkenler, sağlıksız beslenme modeli gibi fiziksel harekette azalma obezite gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır. Obezite bireyde görülebilecek farklı hastalıklarında tetikleyicisi olabilmektedir (Kahraman ve diğ., 2015).

Bireylerin sağlıklı bir hayat sürebilmeleri için ruhsal, fiziksel ve sosyal açıdan iyi olmaları durumunda gerçekteşmektedir. Fiziksel aktivitelerin gerekliliğinin yanında sürdürülebilirliği de birtakım faktörlerden etkilenebilir. Fayda ve engel olarak bireyde ortaya çıkar. Engel durumu olduğunda olumsuz sağlık davranışları görölürken, yarar kısmında bu durumun yüksek olduğu görülebilir. Bir diğer etken olarak öz yeterlilik algısı gösterilebilir bu durumda bireyde olumlu sağlık profili meydana gelmektedir (Bakır ve Hisar, 2016).

Bireylerin yaşam şekillerinde değişiklik meydana getirerek sağlıklarını en iyi duruma getirmeleri mümkündür. Bunun için belli davranışların alışkanlık haline getirilip devamlılığının sağlanması gerekmektedir. Bunun için fiziksel aktivitenin yaşam biçimi haline getirilerek sağlığın korunup hastalılardan korunma sağlanabilmektedir (Alkaya ve Okuyan, 2017).

2.2.3. Egzersize katılımı engelleyen faktörler

Bu konuda yapılan araştırmalar sonucunda egzersiz yapamama konusundaki en önemli engelin iş ve aile sorumluluklarından dolayı zaman yetersizliği olduğu görölmektedir (Aksoy, 2016; Iverson ve diğ., 1985; Dishman ve diğ., 1985; Steinhardt ve Dishman, 1989; Trost ve diğ., 2002). Bireylerin egzersiz yapamamasına sebep olan bu

egzersizlerin fiziksel hareketsizliğe sebep olduğu ve bireyleri egzersiz programlarından uzaklaştırdığı dile getirilir (CDC, 1996; akt: Uçar, 2019).

Egzersiz yapan ya da yapmayan tüm bireyler zaman kısıtlılığının egzersiz yapma konusunda sorun teşkil ettiğini dile getirmiştir. Öte yandan aktif olan insanların bu problemi aktif olmamaya sebep olarak göstermemişlerdir. Zaman kısıtlılığını bireylerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye olan ilgi ve motivasyonlarıyla doğrudan ilişkili bulunmuştur. Zaman azlığını bahane eden bireylerin motivasyon ve ilgi eksikliği olduğu söylenebilir (Dishman ve diğ., 1980; Dishman ve diğ., 1985).

2.3. Bağımlılık nedir?

Bağımlılık anlık ya da uzun süreli zevk veren zarar verse dahi sürdürülmeye devam eden karşı konulamayan arzularımız olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık tanısı için aşağıdaki ölçütlerden üçünün aynı anda görülmesi yeterlidir

- Tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük çaba harcanması
- Madde kullanımı nedeniyle sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tümüyle bırakılması
- Maddenin tasarlandığından daha uzun süre ve yüksek miktarlarda kullanılması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımının sürdürülmesi.

Bağımlılık fiziksel ve ruhsal olarak iki boyutta incelenmektedir. Bireyin madde kullanımını duygusal doyum için yapmasıdır. Kana karışan madde bireyin hormonlarını etkileyerek haz oluşumunu sağlayarak doyuma ulaştırır. Fiziksel bağımlılık maddenin fizyolojik açıdan istenmesidir. Bireyin maddeye alışması sonucu yoksunluğu kötü belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Fakat belirtilerin tam olarak ayrılabilmesi sonucu iki kavram birlikte incelenmektedir (Ögel, 1997).

2.3.1. Bağımlılık tipleri

2.3.1.1. Tütün (sigara) bağımlılığı

Özgün maddesi nikotin olan tütünün rengi koyu tadı acıdır. Bunun yanında sigarda karbon monoksit ve katran bulunur. Özellikle katran sebebiyle kanserlerin meydana geldiği bilinmektedir. Bu etkin maddeler sigara içildikten sonra 8-10 sn. içinde kana karışarak etkisini gösterir ve soluk hızı, serotonin, epinefrin, norepinefrin salınımı artar. Tütün damarı tıkar, kandaki basıncı artırır, iştahta azalma yapar. Tütündeki etkin maddelerin akciğer hastalığına, damar hastalıklarına ve kalp hastalığına yüksek oranda sebep olduğu bilinmektedir. Koroner kalp rahatsızlığından dolayı gerçekleşen ölümlerin %30 unun tütün kaynaklı olduğu bildirilir. Günlük sigara tüketimi iki paket olan kişilerin içmeyenlere göre kalp hastalığına yakalanma oranı çok daha yüksektir. Sigarayı bırakmış kişilerin hastalık geçirme olasılıkları bile içmeyenlere göre daha yüksek görülmüştür. Akciğer kanseri olan kişilerin %70-90'ı tütün kullanmaktadır. Nikotin etkisi bağımlılık haline dönüştüğü zaman 1,5 – 2 saat arası alınmaz ise yoksunluk belirtileri başlar. Sinirlilik, asabi tavırlar, başta dönme, kasların kasılması, gergin olma durumu gibi belirtilerle ortaya çıkar. 400.000 kişi ABD de sigara kullanımı sebebi ile ölmektedir. Erken yaşta kullanılan sigara akciğerin işleyişini bozmakta oksijen kapasitesini azaltmaktadır. Ayrıca sigara kullanımı farklı maddelere olan bağımlılığı da tetiklemekte bunların başında esrar ve kokain kullanımı gelmektedir. (Ögel ve Onur, 2010). Ruhsal bozuklukların tanısallık ve sayımsal elkitabı kriterlere göre bağımlılık yaratan nikotin altı kriterden oluşur üç veya daha fazlası bağımlılık belirtisi olarak tanımlanır (American Psychiatric Association, 2000).

- Etkinin azalması veya aynı etkinin sağlanması için artırarak alınan nikotin toleransı
- Çabalanan azaltma durumuna karşın sigara içme isteğindeki telkin
- Kullanılan sigaranın alınması ve kullanılması için yüksek harcanılan zaman
- Tüm sosyal aktivitelerden sigara içmek için vaz geçme
- Bilinen zararlı etkilerine rağmen tütün alımına devam etme

2.3.1.2. Alkol bağımlılığı

Dünyada içki yapımında en sık kullanılan madde olan etanol psikoaktif bir maddedir. Çevre ve kişiler üstünde sağlık sorunu haline gelen alkol bağımlılığı olumsuz etkilere sebep olmaktadır (Uzbay, 1996).

Erken yaşlarda başlanılan aşırı alkol tüketimi organların ve vücudun işleyiş sistemini bozmaktadır. Erken dönemde özellikle ergenlik döneminde tüketilen yüksek alkolün zihinsel problemlere erişkinlerden daha hassas olduğu deneylerle yapılan çalışmalarda kanıtlanmıştır (Crews ve ark., 2000; Spear ve Varlinskaya, 2005).

Dünya nüfusunda meydana gelen ölümlerin %3,2 si alkol kaynaklı problemlerden gerçekleşmektedir (WHO, 2004).

2.3.1.3. İnternet bağımlılığı

Toplumda son yıllarda kullanımı hızla artan internetin insan hayatını kolaylaştıran etkilerinin yanı sıra olumsuzluklarını da birlikte getirdiği belirtilmektedir. İlk defa 1996 senesinde Goldberg internet bağımlılığı terimini kullanmıştır, daha sonrasında ise psikiyatri alanında da yer almıştır (Goldberg, 1996).

Bireylerin internet başında geçirdikleri sürenin artması ruhsal problemlere sebep olmasının yanı sıra, yanlış oturma pozisyonu da iskelet ve kas sisteminde bozulmalara, gözde meydana gelen bozulmalara, zihinsel algı problemlerine sebep olmaktadır. Ayrıca ergenlik çağındaki bireylerde internet başında geçirilen sürenin aile, arkadaş çevresi ile daha kaliteli iletişime geçtiği görülmüştür (Bayraktar ve Gün, 2007).

İnternet bağımlılığı Griffiths tarafından farklı şekilde yorumlanmıştır; bireylerin farklı bağımlılıklarını giderebilme adına internet ortamını kullanmanın daha ideal olduğunu düşündüklerini söylemiştir (Griffiths, 2000).

İnternet bağımlılığının göstergeleri olarak kabul edilen tanı ölçütleri madde bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir (Arısoy, 2009).

DSM-IV sınıflamasına göre oluşturulan 7 madde (APA, 1994).

- İnternete harcanılan zihinsel çaba
- İnternete geçirilen sürede aşırılığa kaçma

- İnternette harcanılan vaktin azaltılamaması
- Kullanımın azaltılması sonucu yaşanan yoksunluk
- İlk başlarda geçirilen sürenin üstüne çıkma
- Bağımlı duruma gelme durumunda azalan çevre ilişkileri ve sorun yaşama
- İnternette geçirilen sürenin artırılabilmesi için yakın çevresine ya da diğer insanlara yalan söylemeye başlama
- Geçirilen süre boyunca duygu durum bozukluklarının yaşanması (sinirlilik, depresyon, mutsuzluk gibi).

İnternet bağımlılığı alanında yetkin uzmanların ülkenin genç nüfusunu göz önünde bulundurarak konuyu göz ardı etmemeleri gerekmektedir. Okul dönemindeki çocuklarda yüksek oranda görülen bağımlılık onların zihinsel ve bedensel gelişimlerini, akademik başarılarını, sosyalleşmelerini kötü etkilemektedir.

İnternete bağımlı hale bireyler diğer insanlarla olan iletişimlerinde yetersiz kaldıkları için kaygı durumlarında artışın meydana geldiği görülmüştür (Griffiths, 1999). İnternet bağımlılığı belli kriterlerle belirlenmiş olmasına rağmen farklı rahatsızlıklarla bir arada görüldüğünde değersiz görülmekte ya da gözden kaçmaktadır (Johansson ve Gotestam, 2004).

2.3.1.4. Kumar bağımlılığı

WHO tarafından kumar oynamak dürtü kaybı dürtü kontrolünün zayıflığı, bozukluğu olarak tanımlanır (WHO, 1992).

Ayrıca araştırmacılar kumar oynayan kişilerin bozuk duygu durumuna sahip olduklarını dile getirmişlerdir (McCormick ve diğ., 1984; Roy ve diğ., 1988; Sullivan ve diğ., 1994). Buna karşıt olarak bazı araştırmacılar bu durumun duygu bozukluğu olmadığı, kumar oynamanın ikincil bir tepki olarak depresyona sebep olduğu bildirilmiştir (Thorson ve diğ., 1994). Bazı araştırmacılar hastalık derecesinde kumar oynamanın obsesif-kompulsif spektrum bozukluğu hastalığı olarak anlaşılabilir. Yapılan bu tanım biyolojik ve genetiksel durumu paylaşan bir takım bozukluğu tanımlamak için kullanılır (Cartwright ve diğ., 1998).

2.3.1.5. Yeme-içme bağımlılığı

Yapılan araştırmalar madde bağımlılığı ve obezite de zihinde uyarılan ödül bölgesi benzer tetkikler oluşturmaktadır. Fikre karşıt olarak bazı çalışmalar tetkiklerin yüksek oranda farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur (Wilson, 2010).

Yapılan araştırmalar obez insanların yemek yeme bozukluğu, bağımlısı olmasını dışında psikolojik bozukluk anlamında DSM-IV' te bulunması gerektiğini önerirken (Volkow ve O'Brien, 2007), farklı çalışmalar obezitenin nörodavranışsal bozukluk anlamına geldiğini ileri sürmüşlerdir (O'Rahilly ve Farooqi, 2008). Obezitenin tam olarak anlamlandırılması yeme bozukluğunda görülen davranışlarla açıklamak yetersiz görülmekte fakat yeme bozukluğunda bağımlılığında meydana gelen farklı nörobiyolojik belirtilerin obez olan bireylerde de saptanması bulgu olarak önemli görülmektedir (Devlin, 2007).

2.3.1.6. Madde bağımlılığı

Meydana gelen bağımlılık fizyolojik ve psikolojik olarak tanımlanabilir. Bağımlılık yapan bu maddeler ilk etapta bireylerde daha güçlü, iyi hissettirici ve endişe giderici etkisi vardır bu durumun sebebi ödül sisteminin beyinde uyarıcı hala gelmesidir. Maddeye olan istek şiddetli bir şekilde artarak devam etmektedir. Aynı zamanda psikolojik bağımlılık şeklinde kendini gösteren bu durum maddeye ulaşmanın ötesine geçerek aşırma durumuna dönüşür, zorunluluk arz eder. Gelişen toleransla devam eder. Maddeye fizyolojik bağımlılık gelişir. Fizyolojik bağımlılık devamlı kullanımı beyinde adaptasyonun ters şekilde ortaya çıkışı anlamında ifade edilir. Bu durumun en sağlam göstergesi yoksunluk krizi belirtisidir (Uzbay, 2009).

Çok yönlü ve çeşitli faktörlerden etkilenen madde bağımlılığı basit olmayan bir beyin hastalığı olarak tanımlanabilir. Bireylerin madde arayışına pozitif pekiştirici ilaçlar, kendine bağlayıcı ve koşullanılan stimulus oluşturan etkiler destek sağlar. İlacın dozu da pozitif pekiştiriciyi etkiler (Koob ve Bloom, 1988; Koob, 1992; Uzbay ve Yüksel, 2003). Bir ilaç ne kadar tercih edilirse o derece bırakma güçlüğü de oluşmaktadır. Maddenin tedavi ile azalması ya da bırakılması mümkün gözükse bile belli süre içinde bireyler yeniden kullanıma başlayabilmektedir.

2.3.2. Egzersiz bağımlılığı

Tüm engellere rağmen aşırı istek ile egzersiz yapma, vaktinin çoğunu fiziksel aktiviteye harcama olarak tanımlanmaktadır. 4 öge de incelenebilir;

- Forma girmek ve eğlenmek
- Egzersiz ile artan mutluluğun getirdiği problemlerden uzaklaşmak için egzersiz, evresi başlar
- Birey yaşamını ona en büyük haz veren egzersize göre dizayn etmeye başlar
- Bireyin bağımlı olduğu evredir. Bilinçsizce hareket etmeye başlayan birey sonuçlarını değerlendirmeden egzersizi sürdürür (Uzbay, 1996).

Egzersiz bağımlılığı sık görülmemesine rağmen takıntılı olacak şekilde tekrarlanan davranışlarla bireye rahatsızlık veren bir durum haline gelebilmektedir (De Coverley Veale, 1987; Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığının problem yaratma sebebi egzersizin bireyle kontrolsüz bir şekilde artan bağlanma ve bırakılmamasının temel nedeni gerçekleşen eyleme duyulan fiziksel ve ruhsal bağımlı olmasıdır (Polat ve Şimşek, 2015). Egzersiz bağımlılığının fizyolojik ve psikolojik göstergeleri iştahta azalma, uykusuzluk, sürekli hareket halinde kalma isteği, kaygı, egzersiz yapamamaktan kaynaklanan suçluluk hissi, tembellik ve sinirlilik hali olarak sıralanabilmektedir (Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığı bireye fizyolojik ve psikolojik açıdan yarar sağlaması nedeniyle zevk veren bir etkinliktir. Bireyin bir süre sonra egzersiz yapmadan hayatını devam ettiremeyeceğine inanması, problemlerle başa çıkabilme adına egzersize yönelmesi durumun olumsuz gittiğinin göstergesidir. Bu durum ile birlikte bireyin egzersizden yoksun kalınmasını birtakım semptomların gözükmesi takip etmektedir. Ortaya çıkan olumsuz özellikler; uykusuz kalma, baş ağrısı, sinirlilik, huzursuz hissetme, tedirgin olma, kaygı, gerginlik şeklinde sıralanabilir (Koruç ve Arsan, 2009).

2.3.2.1. Egzersiz bağımlılığının tarihçesi

Tarihte egzersizin fazla yapılması ilk olarak koşucularda görülmüştür (Glasser, 1976). Kimi koşucuların davranışlarını yorumlayabilmek için pozitif bağımlılık kelimeleri

kullanılmıştır. Glasser insanların davranışlarının olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmasına karşın davranışların devamlılığının sağlanmasına ve ödüllendirilmesi gerektiğine inanmaktadır. Pozitif bağımlılığa koşarak ve meditasyon yaparak ta varılabileceğini dile getirmektedir. Pozitif bağımlılığa ilk tepki Morgan dan gelmiştir (Morgan, 1979). Morgan negatif bağımlılık terimini ortaya atmış ve bunları iki kısımda incelemiştir. Birinci kısımda egzersiz bağımlısı olan bireylerin günlük egzersizlerini atlamadan devam ettiklerinden ve bu durumdan asla vaz geçmemelerinden bahsetmiştir. İkinci kısım ise egzersiz bağımlısı kişilerin egzersiz yapmadıklarında bazı belirtilerden koptuğunu izlemiştir. Morgan bireye zarar veren diğer bağımlılık türleri ile egzersiz bağımlılığını mukayese etmiştir. Buna göre; 'ilk olarak uyarılar zararlı olarak algılanır, ancak zamanla tolerans oluşturup mutluluk verici hale gelir, daha sonra hissedilen mutluluk başka şeylerden daha çok önemli hale gelir ve devam etmek için doz artışı gerekmektedir' cümlesini dile getirmiştir. Jacops bireylerin egzersiz bağımlılığının egzersize ayrılan vakit ve kapsam ile ilişki olduğunu söylemiştir (Jacops, 1989). Ayrıca fazla alkol tüketen, aşırı yemek yiyen ve kumar oynayan kişilerde ayın ruhsal rahatsızlıkları gözlemlemiştir.

2.3.3. Egzersiz bağımlılığı kriterleri

Bireyin diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi egzersize de bağımlı olup olmadığının öğrenilebilmesi için bazı kriterler mevcuttur. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği – 21 'in kullanılmasıyla bireyi egzersiz bağımlısı olma riski taşıyan, belirtileri olan, herhangi bir belirti göstermeyen şekilde ayırabilme adına aşağıdaki kriterler belirlenmiştir (Gürbüz, ve Aşçı, 2006).

2.3.3.1. Tolerans

Egzersizin şiddet, süre ve sıklığının artırılarak benzer bağımlılık türlerinde olduğu gibi doyuma ulaşma isteği (Aidman ve Woollard, 2003).

2.3.3.2. Kontrol kaybı

Bireyin sürekli gerçekleştirmiş olduğu egzersizi kontrol altında tutma gayreti ya da egzersizi sonlandırma çabasında başarısız olması (Bamber ve diğ, 2003).

2.3.3.3. Niyet etkisi

Egzersiz başlangıçta planlanan şeklinden dışarı çıkarak daha fazla zaman, sıklık ve şiddette gerçekleşmesidir (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.3.3.4. Egzersizin kesilmesi etkileri

Bireyin egzersiz yapmadan geçirdiği 24-36 saatlik dilimlerin sonrasında meydana gelen uykusuzluk, iştahsızlık, korku, gerginlik, suçluluk hissi, baş ağrısı gibi etkilerin ortaya çıkması olarak tanımlanabilir (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.3.3.5. Devamlılık

Herhangi bir sakatlık geçirme durumunda bireyin konu ile ilgili yeterli bilgi birikimine sahip olmaması ve doktorunun bir süre egzersizi yasaklamasına rağmen yapılan egzersizlere devam ettirmek istemesi olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.3.3.6. Diğer aktiviteleri azaltma

Egzersiz yapabilme adına bireyin sosyal çevresinden, aile ve arkadaşlarından uzaklaşması, günlük aktivitelerini aksatması ya da bırakması bireyin bağımlı duruma geldiğini göstermektedir (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.3.3.7. Zaman

Egzersiz yapmak için ayrılan sürenin dışına çıkarak planlanandan daha fazla egzersiz yapmak olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.3.4. Egzersiz bağımlılığı ve ilgili davranışlar

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili davranışlara aşağıda yer verilmiştir.

2.3.4.1. Yeme bozuklukları ve kilo kaygısı

Egzersiz bağımlılığına sebep olan diğer özellikler olarak yeme bozuklukları ve kilo kaygısı da gösterilmektedir. Yapılan araştırmalarda koşu ve anoreksiya nevrozının zorunluluğunu karşılaştırmıştır. Her iki grubunda beslenme ve egzersiz aktivitelerinde sosyo-kültürel etkileri belirlenerek çıkarımda bulunulmuştur. Toplamda 77 koşu sporcusunda oluşan (erkek, kadın) bir grup belirlenmiştir. Grup haftalık 15 km minimum mesafe koşmaktadır. Grupta 11 kişinin yeme bozukluğu sebebi ile çalışmadan çıkarılmasına karar verilmiştir. Kalan 66 grup üyesi ise 20 sedanter erkek, 10 koşucu erkek, 19 sedanter kadın, 17 koşucu kadın şeklindedir. Görüşme yapılan grup üyelerinin duygusal durumlarının değerlendirilmesi için yeme alışkanlıkları, depresyon ve kişilik özellikleri hakkında çalışmalarda yapılmıştır. Yapılan yeme alışkanlıkları testinde grup ortalamasına bakıldığında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmada 5'i kadın 2'si erkek olmak üzere 7 kişi 30'un üstünde puan almıştır (Garner ve Garfinkel, 1979). Bu sonuç egzersiz bağımlılığı ve yeme bozukluğu arasında ilişki olduğunu gösterebilir

Bir farklı çalışma da 67 kişiden oluşan 24 anoreksiya (22 kadın, 2 erkek) 43 elit koşucuda (21 kadın, 22 erkek) anoreksiya nevroza'nın olup olmadığına bakılmıştır (Blumenthal ve diğ., 1984). Çalışmada Minnesota çok yönlü kişilik envanteri (Hathaway ve McKinley, 1951) ve egzersiz anketi kullanılmıştır. Koşucular ve 20 tesadüfen seçilmiş kontrol grubu kıyaslanmış zorunluluk egzersiz anketi değerlendirildiğinde koşucularda daha yüksek anlamlılık görülmüştür. Kadın ve erkek katılımcılar çok yönlü kişilik envanteri açısından değerlendirildiğinde normal aralığın üstünde puanlama görülmemiştir. Anoreksiya hastaları incelendiğinde ise 24 hastadan 5'inin envanter değeri normal görülmüştür. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde anoreksiya hastalarının koşuculardan daha yüksek psikopatolojik değerlere sahip olduğu söylenebilir. Anoreksiya olanların egzersize sadece kilo verme açısından baktıkları görülmüştür. Bağımlı koşucularda kişilik ve yeme durumları envanteri kullanılmış yeme alışkanlıkları değerlendirilmiştir. Toplamda 67 koşucudan oluşan uzun ve kısa mesafe koşuları olarak 2 grup oluşturulmuştur. 18 erkekten oluşan kontrol grubu oluşturulmuştur. Sonuçlar incelendiğinde yeme alışkanlıklarının koşucularda daha yüksek anlamlılığa sahip olduğu saptanmıştır (Wheeler ve diğ., 1986).

2.3.4.2. Egzersiz sıklığı/yoğunluğu

Chapman ve DeCastrol (1990) antrenman sıklığı ve süresini, koşucu bağımlılığı ölçeği ve koşucu ölçeğini kullanarak karşılaştırmışlardır. Kullanılan koşucu bağımlılığı ölçeğinde erkek ve kadınlarda antrenman sıklığı ve süresinin arasında ilişki olduğu görülmüştür. Farklı bir çalışma da Hausenblaus and Downs (2002) tarafından Serbest-zaman egzersiz anketi (Leisure-Time Exercise Questionnaire) (Godin ve diğ., 1986) ve egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılarak yapılan fiziksel etkinlikler gözlemlenmiş iki farklı çalışma ortaya çıkarılmıştır. Yapılan ilk çalışma bireylere serbest-zaman egzersiz anketi uygulanmış ortaya çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde, egzersiz bağımlılığı nitelikleri açısından pozitif yönde baskınlık olduğu görülmüştür.

Yapılan ikinci çalışma ise yine aynı sonuçlar elde edilmesine karşılık seçilmiş olan egzersiz bağımlısı katılımcıları arsında daha yüksek ayırım yapılmıştır. Serbest zaman egzersiz anketi incelendiğinde risk faktörü içeren grubun diğer bağımsız gruplara göre anlamlılık düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Tüm bu sonuçlara bakıldığında bağımlı bireylerin diğer gruplara kıyasla daha sıkı ve yoğun antrenman yaptıkları söylenebilir. Yine de bağımlı olmadıkları takdir de bazı bireylerin bağımlı bireylerden daha fazla egzersiz yapabildikleri görülebilir. Bunun sebebi kişinin egzersizi nasıl gördüğü ile alakalı olabilmektedir. Egzersiz çeşitliliği, bireyin koşuya olan ilgisi, ağırlık kaldırmaktan hoşlanması gibi faktörler örnek olarak gösterilebilmektedir.

2.3.5. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili olan bazı faktörler

2.3.5.1. Kişilik

Yapılan bazı çalışmalarda bağımlı olma (Conboy, 1994; Crossman ve diğ., 1987; Morris ve diğ., 1990; Szabo ve Parkin, 2001), kendini aşırı zorlama (Chapman ve Decastro, 1990; Davis ve diğ., 1993; Gulker ve diğ., 2001) ve aşırı endişe duyma (Frederick ve Morrison, 1996; Hausenblaus ve Fallon, 2002) gibi belirgin kişilik özellikleri ile aşırı egzersiz yapma arasında ilişkilere rastlanılmıştır.

2.3.5.2. Cinsiyet

Yapılan birçok çalışmada egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemişken az sayıda da olsa anlamlı ilişkinin olduğu çalışmalara da rastlanmaktadır. 88 erkek ve 97 kadının katıldığı egzersiz bağımlılığı ölçeği kullanılarak fiziksel aktivite sıklığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada cinsiyet açısından bir farklılığa rastlanmamıştır (Davis ve diğ., 1993). Yapılan farklı bir çalışmada kadın maraton koşucularının erkeklerden daha yüksek anlamlılık düzeyi olduğu gözlemlenmiştir çalışma da negatif bağımlılık ölçeği (Hailey ve Bailey, 2002) kullanılmıştır (Pierce, 1997). Bir başka çalışma yine maraton koşucuları üstünde incelenmiştir koşuya (antrenmana) bağlılık ölçeği ile cinsiyet farklılıkları gözlemlenmiştir. Antrenman yapmadıklarındaki huzursuzluk hissi kadınlarda daha yüksek çıkmıştır. Koşu mesafesinin ortalama olduğu ve sık koşuların yapıldığı antrenmanda ise erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek anlamlı ilişki görüldüğü bulunmuştur (Carmack ve Martens, 1979).

2.3.5.3. Psikolojik faktörler

Egzersiz bağımlılığı ve psikolojik faktörler arasında ilişki incelendiğinde, egzersiz yapan bireylerin olumlu benlik algısı, stresten uzak bir yaşam ve iyi bir ruh haline sahip olduklarına rastlanırken, egzersiz yapmaktan uzak bireylerin sinirli bir ruh haline sahip oldukları, yorgun hissetme, negatif enerji, bunalım hali, uyku problemleri gibi faktörlere sebep olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak egzersiz bağımlılığı ile psikolojik faktörler arasında bir ilişkinin olduğuna varılabilir (Yeltepe ve İkizler, 2007).

2.3.5.4. Fizyolojik faktörler

Egzersiz yapan bireylerde vücutta salgılanan hormonlarda yükselme görülmektedir. Egzersiz bitimi ile artan uyarılma şiddeti ve enerji zamanla normal seviyelere gelir bu durum bireyin tekrardan egzersiz yapmasına sebep olur. Ayrıca bireyde meydana gelen bu hormonal değişiklikler egzersiz sırasında ve sonrasında faydanın devamı için egzersiz süre ve şiddetinin artırılmasını desteklediği için egzersiz bağımlılığı ile arasındaki ilişki bu şekilde incelenebilmiştir (Yeltepe ve İkizler, 2007).

2.3.5.5. Katılım yılı

Yapılan çalışmalarda egzersize katılım yılı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Uzun yıllardır egzersiz yapan bireylerin yeni egzersize başlayan bireylere göre daha yüksek bağımlılık düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir (Yeltepe ve İkizler, 2007).

2.3.5.6. Egzersiz tipi

Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili diğer faktörlere bakıldığında (cinsiyet, yaş vb.) yapılan çalışmaların daha çok maraton koşan sporcuları kapsadığı görülmektedir. Egzersiz tipi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin daha doğru sonuçlar verebilmesi adına koşu dışında farklı spor branşlarında da çalışma yapılmasının gerekliliği tespit edilmiştir (Yeltepe ve İkizler, 2007).

2.4. Yaşam Doyumu

Psikoloji bilimi ile ilgilenen bazı araştırmacılar 19 yy. anksiyete, depresyon gibi hisler ile ilgili araştırma yaparken olumlu hislere pek önem vermemişlerdir. Hatta seksenli yıllarda pozitif psikoloji gelişimi ile birlikte öznel iyi olma ile ilgili çalışmalar artmıştır. Daha sonrasında doksanlı senelerde yapılan on yedi çalışmadan birinin insanın pozitif yönü ile ilgili olduğu görülmüştür (Myers ve Diener, 1995). Yapılan bu çalışmalarda insanların günlük yaşamlarını olduğundan daha pozitif yapan etkiler bulunmaktadır. Etkenler öneme alınarak insanların olumsuz giden yaşam koşullarına karşı dirençleri arttırılmaktadır (Mcknight, Huebner ve Suldo, 2002).

Olumsuz duygular ilk defa 1969 yılında Bradburn tarafından Duygu Denge Ölçeği geliştirilerek değerlendirilmiştir. Öznel iyi halde bulunma ise 1970 yıllarında araştırmaları hızlanarak incelenmiştir. “Ne kadar mutluyuz?”, “Yaşamlarımızdan ne kadar doyum sağlıyoruz?” soru cümleleri gazete ve dergilerde yerlerini almıştır. 1973 yılında psychological abstracst dergisinde yayınlanmasında sonra ise çalışmalar daha da artmıştır (Sirgy ve diğ., 2006).

Kişinin mutluluğu ile ilgili öznel iyi olma durumunun zihinsel yanını temsil etme anlamı taşımaktadır, yaşam doyumu. Kişinin hayatını duygusal ve bireysel açıdan

değerlendirmesi öznel iyi olma olarak tanımlanır. Bu saptama ve değerlendirmeler bireyin olay karşısında doyumun aynı zamanda duygusal tepkilerin göz önünde bulundurulmasını kapsar (Diener, 1984).

Öznel iyi olma durumu pozitif psikolojide fazlaca incelenen bir kavramdır. Bireyin hayatını değerlendirmesi ve hüküm bildirmesi öznel iyi olma durumu olarak tanımlanabilir. Üç yapıda incelenebilmektedir; olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım, yaşam doyumunu (Andrews ve Whitney, 1976; Diener,1984).

Olumlu duygulanım; Eğlence, sevinç, mutluluk, samimiyet, ilgi-alaka şeklindeki duyguları içerir. Olumsuz duygulanım; üzüntü, ilgisizlik, kin gibi duyguları içerir. Yaşam doyumunu ise öznel iyi olma durumunu zihinsel tarafıdır. Bireyin farklı farklı yaşam bölümlerindeki doyuma ait değerlendirmelerdir. İstek ve heyecan yaratan yaşantılar yüksek deneyimleniyor ve istek heyecan yaratmayan yaşantılar az deneyimleniyor ise bireyin yüksek bir iyi olma durumu sahip olduğu söylenebilmektedir. Sonuç olarak öznel iyi olma durumu bireyin var olan yaşamını zihinsel ve duygusal açıdan öznel şekilde göz önünde bulundurmasını kapsamaktadır (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumunu kavramının mutluluk ve öznel iyi olma durumu ile karıştığı durumlar görülmektedir. Yaşam doyumunu tanımlanırken yaşanılmakta olan hayata bağlı kalma şeklinde dile getirilir. Burada belirlenmeye çalışılan konu yaşanmakta olan hayatın ne kadarının yaşam doyumunu sağladığıdır. Diğer taraftan mutluluk denince akla gelen yaşamın maddi şartlarından ziyade manevi duruma odaklanan bir tanımlama ortaya çıkmaktadır. Sabit bir amaç ve hedefe ulaşabilme ve buna bağlanma şeklinde tanımlanabilir (Dikmen,1995).

Yaşamında mutlu olan bireyler, olmayanlara göre daha karşılaştıkları olaya ve duruma daha pozitif tepkiler verdikleri görülmektedir (Diener, 2000). Bazen de fazla mutlu olan bireyler olumsuz psikolojik durumda olabilmektedir. Tabi ki bu durum pek görülmemekte ve mutlu bireyler olumlu yaşantıları sayesinde karşılaştıkları durumlara uygun tepkiler vermektedirler (Diener ve Seligman,2002).

Bireylerde yoksunluk hissedildikçe bu durumu giderebilme adına daha fazla çalışmakta ve bu da duygu durumunu olumlu etkileyip mutlu kılmaktadır. Bireyler gelecekleri adına yaptıkları eylemlerden mutluluk duymaktadırlar. Bireyin olumsuz giden yaşam

şartları gelecek güzel günlerin habercisi olabileceğinden bireyi daha canlı tutmaktadır ve bu da bireyin mutluluğunu pozitif etkiler (Dikmen,1995).

Öznel iyi olma durumu bedensel ve psikolojik sağlık açısından ele alınır, bu şekilde incelenir. Daha fazla açıklamak gerekir ise toplumsal ödevleri gerçekleştirmenin dışında psikolojik ve bedensel açıdan nasıl olduğu ile ilgilidir. Bu sebeple yaşam doyumunun hayata dair ön şartlarının (evlenme, çalışma, sosyal çevre vb.) ortadan kaldırılmış şeklini bize sunmaktadır (Diener,1984).

Bilim adamları öznel iyi olma durumu yüksek olan bireylerin kendilerini mutlu algılamalarının dışında diğer bireylerle olan ilişkilerinde de başarılı olduklarını dile getirmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Üretkenliğin, olumlu yaşam algısının, verimli iş hayatının, bedensel işleyişteki pozitif ivmelenmenin arttığı görülmüştür (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Günümüzde tanımlanması zor olan mutluluk kelimesi yerine uzmanlar ve psikologlar “yaşam doyumu ve öznel iyi olma” tanımlamalarını kullanmışlardır (Özer ve Karabulut, 2003).

Araştırmalara bakıldığı zaman yukarıda tanımlamaları yapılan kavramların aynı manaya geldiklerini savunanların aksine farklı anlamlara geldiği fikrini savunanlarda görülmektedir. Kavramlar kullanılırken aslında vurgulanmak istenenin insanın yaşamında almış olduğu doyum ifade edilmek istenmiştir bu sebeple bu değerlendirmeler ışığında kavram olarak yaşam doyumu kullanılmaktadır.

2.4.1. Yaşam doyumu ve spor

Son yıllarda yapılan çalışmalarda farklı spor etkinliklerinin olumlu benlik algısı ve zihin sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmaktadır. Etkinliklerle birlikte bedensel zinde olma, enerjik bir yaşamın pozitif duyguları arttıracığı bireyin yaşamından doyum almasını arttıracığı kabul edilmektedir. Bu etkenlerden dolayı bedensel faaliyetlerin olumlu benlik algısı geliştirdiği, öz yeterlilik ve öz saygı da artışa neden olduğu, duygusal yararlar da bulunduğu, zihinsel ve bedensel stresi azalttığı, eğlenme ve zevk alma duygularını geliştirdiği belirtilmektedir (Yetim, 2001).

Yapısal açıdan spor 4 farklı kritere ayrılmıştır;

- Bireysel ya da grup ile etkinlik
- Aerobik ya da anaerobik etkinlik
- Eğlence ya da yarışmaya yönelik etkinlik
- Vücut geliştirme ya da sürekli veya süreksiz etkinlik beceri düzeyi.

Yapılan tüm bu etkinliklerin zihinsel ve bedensel faydaları bulunmaktadır. Etkinliklerin her biri farklı etmenlerden ötürü değişiklik göstermektedir. Bu etmenler; katılan bireyler ve eğitmenler, egzersiz çevresi yer almaktadır. Egzersize olumlu etki eden bir diğer faktör de yaşdır. Farklı yaş gruplarında olumlu etkiler farklılıklar gösterebilir. Bununla birlikte egzersiz ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, zihinsel ve bedensel stres tepkilerine, farklılaşan duygusal niteliklere, durumsal duygu bozukluklarına (depresif olma, gergin olma, sıkıntı vb.) göre de farklılaşabilmektedir (Yetim, 2001).

Egzersiz yapan bireyler, gerginlik durumlarında azalma, güven duygusunda artış gözlemledikleri; zinde olma durumunu hissetme ve belirli bir amaca ulaşmanın mutluluğunu yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bundan dolayı yaşam doyumu ve psikolojik durum sağlıkla pozitif yönde bir ivme göstermektedir (Toros, 2002).

Bireylerin herhangi bir yarışma içinde bulunmadıkları spor faaliyetlerinde olumlu bir bağlılık artışı, bu bağlılık ile birlikte mutluluk, sağlık, güven, yaratıcı olma gibi olumlu etkileri meydana getirebileceği dile getirilmiştir. Fakat tam tersi bireylerin yarışma içinde buldukları etkinliklerde kaybetme kaygısının yaşandığı dile getirilmiştir. Bireyler yarışma içinde oldukları etkinliklerde kazanmaya odaklandıklarından dolayı diğer olumlu duyguların farkına varamazlar. Ayrıca yarışma bilincinden dolayı artan antrenman da bireyde tükenmişlik hissine sebep olabilmektedir. Tüm bunlar bir araya geldiklerinde zihinsel iyi olma durumunu negatif etkilemektedir (Yetim, 2001).

Sportif faaliyetlerde belirlenen hedefler ve bunlara ulaşma bilinci, bireyde yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği bu duruma katkı sağlayabileceği söylenebilir (Toros ve diğ., 2010; akt: Toy, 2015)

Yarışma içinde bulunmadan gerçekleştirilecek aktiviteler bireyin zihinsel ve bedensel gelişimine ve pozitif olma durumuna etki edecek olan beceri gelişimi, özerklik gelişimi, özgüvende artış, kendini yeterli hissetme gibi faktörlerin geliştirilmesinden dolayı yaşam doyumunda da bir atışın meydana gelmesi beklenilmektedir.

2.4.2. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumunu tümüyle yaşam standartlarının pozitif gelişimi şeklinde açıklayan Veenhoven devamında yaşam doyumunun kriterlerini yaşamdaki değişiklikler yani bulunulan toplumdaki nitelik, toplumda kişinin bulunduğu konum, yetenekleri, yaşamındaki durumların seyri, becerikli olmak, gelişimden sonuçlar alma, duyguların manalarını keşfetme, yaşam doyumunu ile doyum arasında olan ilişkiyi ifade edebilme şeklinde açıklar (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumunun bireyler arasında farklı şekillerde algılanması kavramın tanımında ve açıklanmasında belirsizlik oluşturmaktadır. Bu sebeple yaşam doyumunu etkileyen kriterlerden bahsederek kavramı anlamlandırmak mümkün görülmüştür (Yetim, 2003):

- Pozitif bireysel kimlik
- Hayatın anlamlandırılması
- Yaşanılan andan mutluluk duymak
- Konulan hedeflere ulaşabilmedeki uyum
- Fiziki olarak kendini iyi hissetme
- Diğer bireylerle olan ilişkiler
- Kendini ekonomik olarak iyi durumda hissetme.

2.4.2.1. Demografik Faktörler

- Yaş

Yapılan çalışmalar yaş ile mutluluk arasında kuvvetli bir ilişki olmadığı yönündedir bu durum eski yıllarda gençlerin daha mutlu olduğu yönünde idi. Gençler olumlu ve olumsuz duygularını daha fazla ifade etmektedirler, yaşlılar ise genelde mutluluklarını genel geçer ifadelerle dile getirmektedirler. Bu çalışmalar sonucunda yapılan analizler yaşam doyumunu ve bireyin yaşı arasında olan ilişkinin yok denecek kadar az olduğunu ifade etmişlerdir (akt: Yetim, 1991).

– Cinsiyet

1997 yılında cinsiyetin mutlulukla olan ilgisinin yalnızca sosyal desteklenme ile olduğu savunulmuştur (Lu, Shih, Lin ve Ju, 1997).

Erkeklerin mutluluk kaynakları daha çok madde ve kariyer odaklı iken kadınlar mutluluklarını insan ilişkileri ve aile olarak birinci plana aldıkları saptamasına ulaşılmıştır. Bu yorumlardan yola çıkıldığında kadınların sosyal ilişkileri yüksek olduğundan dolayı mutluluk oranı daha yüksektir. Bununla birlikte kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001)

– Medeni Durum

ABD de yapılan ve 35 milyonu kapsayan bir ankete göre evlilikleri devam edenlerin %40, boşanmış ya da eşi vefat etmiş, hiç evlenmemiş olanların ise %24 ü sadece mutlu bulunmaktadır. Cinsiyet ve maddi durum farkının olmadığı kriterlere bakıldığında evlilerin daha mutlu olduğu görülmektedir. Buna rağmen mutlu olan insanların kolaylıkla evlendiği evlenmeyenlerin ise mutsuz kişiler olduğu incelenirse mutluluk ve evli olma durumu arasında doğrusal ve doğrudan bir ilişki olup olmadığı açısından bir sonuç birliği bulunmamaktadır (Seligman, 2007). Evlilik hayatları uzun olan bireylerin süre arttıkça yaşam ve iş doyumlarında artış olmaktadır (Dikmen, 1995). Evli olup aynı zamanda çalışan kişilerin evli olmayanlara göre daha fazla problem yaşadıkları görülmektedir. Evlilik ilişkisinden dolayı çevresiyle de olumsuz ilişkiler ve iletişim şekline sahiptirler ve ruhsal iyi halde olma, yaşamdan doyum alma seviyeleri düşüktür (Çelik ve Tümkaya, 2012).

– Eğitim

Eğitim seviyesi yüksek olan kişilerin aile hayatlarında isteklerini dile getirebilme yeteneğinden dolayı daha mutlu oldukları dile getirilir (Plagnol ve Easterline, 2008) Eğitim düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini dile getiren araştırmacılar olmuştur (Bryant ve Marquez, 1986). Erkeklerin eğitim seviyelerinin artması duygularını daha iyi ifade edebilme yeteneğini geliştirirken kadınlarda kendilerini ifade de bir farklılık yaşamadıklarını görmüşlerdir. Konuyla alakalı bir yorumda; eğitimin az

gelirli ailelerde daha yüksek mutluluk getirdiğini söyleyen Seligman (2007)'dan gelmektedir.

– Gelir Düzeyi

Yapılan araştırmalar yaşam doyumu ile gelir düzeyi arasında yüksek bir ilişki olduğunu göstermiştir (Moller, 1996). Farklı bir araştırmada öğretim üyeleri üzerinden yapılmıştır, gelir düzeyi artan öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının da arttığı görülmüştür (Doğan ve Moralı,1999).

Ülkelerin milli gelir durumu ile bireysel gelir arasında da Diener ve Biswas-Diener (2002) tarafında yapılan bir çalışmada dört kritere ulaşılmıştır;

- Ülkelerin gelir seviyesinin yüksek olmasıyla öznel iyi halde bulunma arasındaki ilişki yüksektir
- Fakir ülkelerin gelir durumu ve öznel iyi halde olma durumu arasındaki ilişki gelir durumu yüksek olan ülkelere göre daha yüksektir
- Ekonomik büyümenin son on yılı öznel olma durumuna etkisi azdır
- Sadece ekonomik büyümeyi ön plana alan kişi bu ideali gerçekleştirene dek diğer insanlardan mutsuzdur.

– Çalışma Hayatı

İnsanlar hayatlarının büyük bir bölümünü çalışarak geçirmektedir. Bu yüzden iş hayatı ile yaşam doyumu arasında yüksek bir ilişki bulunmaktadır (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar, 1998).

Bireyin hayatında fazla yer tutan iş hayatı yaşam doyumunu oldukça etki etmektedir. Bu yüzden yaşam doyumu ile iş doyumu arasında bir etkileşim olduğu sabitlenmiş bir durumdur (Keser, 2005).

İş doyumu ile yaşam doyumu arasında birbirinden farklı üç kriter bulunmaktadır ilki saçılma etkisi, yaşam doyumunun iş doyumu tarafından arttığı, ikincisi giderme etkisi, yaşam doyumunu iş doyumunun azalttığı, üçüncüsü, bölünme etkisi aralarında bir ilişkinin bulunmadığı şeklindedir (Uyguç, Arbak, Duygulu ve Çıraklar, 1998).

– Sağlık

Öznel iyi olma durumunun üzerinde sağlıklı olmanın psikolojik ve bedensel boyutu kayda değer bir önlem taşır. Psikolojik durumu kötü olanların sağlıklı olan kişilere göre yaşam doyum düzeyleri daha düşüktür. Araştırmada bireylerin hayat kalitelerinin psikolojik kriterleri değerlendirmeleri bireylerin hastalık düzeylerine bağlı kalınarak anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmüştür (Annak, 2005)

– Kişisel Özellikler

Hayatlarından mutlu olan kişilerin mutlu olmayanlara göre daha sevgi besleyici, sosyal ilişkileri yüksek olduğu dile getirilmiştir. Mutlu olan bireyler insan ilişkileri açısından daha sosyal ve uyum içinde, psikolojik açıdan değerlendirmeleri daha olumlu bulunmuştur. Mutlu olan bireylerin olumlu olayları fazla olumsuz olayların az hatırlarına geldikleri, negatif duyguların pozitif olanlardan daha az olduğu, sosyal ilişkilerde yüksek doyum sağladıkları, yalnız geçirdikleri vaktin daha az olduğu, çevrelerinden aldıkları dönütlerin iyi sosyal ilişki kurma becerisine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Tam tersi mutlu olmayan kişilerin çevre ve aile hususunda doyum yaşamadıkları olumlu ve olumsuz duyguların eşit seviyede kaldığı görülmüştür (Diener ve Seligman, 2002).

Yapılan farklı bir araştırmada farklı faktörlerde kişilik özellikleri incelenmiştir; dışa dönük olma, sorumluluk bilinci, denge ve dengesizlik durumu, duygusallık bu özelliklerin iyi olma durumu, mutlu olma ve yaşam doyumunu ile ilişkili olduğu kanısına varılmıştır (DeNeve ve Cooper, 1998).

Yaşam doyumunu bireysel özellikler açısından incelendiğinde yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin başlarına gelen durumlarda daha iyimser oldukları, daha pozitif yüklemelerle davranışlarını mutlu olabilecek şekilde duruma uyarladıkları görülmüştür. Burdan yola çıkarak yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin daha pozitif oldukları açıklaması dile getirilebilir (Ryan ve Deci, 2001).

2.5. Zihinsel Dayanıklılık

Yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılık araştırmalarının, kişilik özelliklerine dair gerçekleşen tartışmalar ile başladığını göstermektedir (Knust ve diğ., 2014). Araştırmacıların açıklamasına göre kişilik özellikleri; başarisızlık ya da zorluğun üstesinden gelme, zihinsel dayanıklılık, cesur ve dirayetli olmak gibi birçok faktörden oluşmaktadır. Araştırmacılar ayrıca zihinsel dayanıklılığı kişilik içinde psikolojik bir olgu olarak tanımlamaktadırlar. Kimi araştırmacılar zihinsel dayanıklılık yapısında dikkati dağıtan olaylarla başa çıkabilme, olumsuz olayların üstesinden gelebilme, odaklanma gibi faktörlerin bulunduğunu söylerken (Cowden ve diğ., 2014). Kimi araştırmacılar da zihinsel dayanıklılık oluşumunda kararlı olma, duyguları kontrol edebilme, cesur olma gibi özelliklerden bahsetmektedir (Amato-Henderson ve diğ., 2014). Diğer bir araştırmayı yapan Jones ve Moorhouse (2008) zihinsel dayanıklılığı sporcuların yüksek oranda motivasyonlarını devam ettirebilme ile amacına ulaşabilme durumlarında gösterilen psikolojik yeterlilik Şeklinde ifade etmişlerdir.

Zihinsel dayanıklılık psikolojik ve davranış durumlarını birlikte etkilemekte ve bu olguların tek başına ele alınamayacağı dile getirilmektedir. Örneklendirmek gerekir ise bir olayın gerekleēebilmesi hususunda ısrarcı davranmak, batırmayla başa çıkabilmek ve başarisız olunan durumların üstesinden gelmek bireyin zihinsel dayanıklılık yeteneğine bağlıdır (Weinberg ve diğ., 2011). Diğer bir yandan zihinsel dayanıklılık; Őartların olumsuz olduğu durumlarda gerekli performansı gösterebilme, sporcunun fiziksel limitlerini zorlama ve bunda kararlılık gösterme Şeklinde yorumlanmıştır (Jones ve diğ., 2007) Bunlardan yola çıkarak zihinsel dayanıklılık, problemler karşısında dirençli olmayı, karar sahibi olmayı, baskı durumlarında başarılı olabilmeyi, öz yeterliliği, duyguların kontrolü, sporcunun limitlerini zorlamasını ifade eden bir kavramdır.

Psikolojik limitlerin sporcuya bazı yetkiler verdiği dile getirilir Konu açıklanacak olursa sporcunun rakibine karşı farklı durumlarda başa çıkabilme, yüksek performans sergileme, kararlı ve ısrar edici davranma, kendine duyulan güven duygusu ve baskı durumunda duygularını kontrol altında tutabilmelerinin gerekliliği ifade edilmektedir (Jones, 2002).

Zihinsel dayanıklılığı Clough ve diğeri sporcunun diğeri sporcularından az kaygı düzeyine sahip olmasıyla ve müsabaka esnasında sakin olmasıyla açıklayarak model meydana getirmişlerdir; Mücadele, güven, kararlılık, kontrol. Sporcuların öz yeterlilik duygusu yüksek olanlarında davranış kontrolü geliştiği, rekabetten negatif etkilenmedikleri dile getirilmiştir (Clough ve diğ., 2002). Zihinsel dayanıklılık hataların üstesinden gelebilme ve stresle başa çıkabilme, yüksek öz yeterlilik ve düşük kaygı şeklinde ifade edilmiştir (Crust ve Clough, 2005). Hacks (2015) ise zihinsel dayanıklılığı olumsuz durumlara karşı koymak, çok çalışmak, uzun vadeli hedeflere sadık kalmak şeklinde tanımlamıştır.

Bazı araştırmacılar ise zihinsel dayanıklılığı daha genel bir şekilde dört farklı alanı kapsayarak çalışma yapmıştır; ordu, eğitim, iş yeri ve sporcular gibi (Gucciardi ve diğ., 2015). Ayrıca Gucciardi ve diğeri (2015) zihinsel dayanıklılığı daima yüksek limitlere ulaşmayı sağlayan bireysel bir donanım olarak görmüş ve önemli olumsuzluklara ve stres içeren durumlara karşı meydan okuma olarak ifade etmişlerdir. Yapılan başka bir tanımlama Hunter (2001) tarafından şu şekilde ifade edilmiştir; Zihinsel dayanıklılık uyum sağlama süreci ve genel bir başarı olarak ifade edilmektedir. Uyumluluğu destekleyen ve stresin negatif etkilerini azaltan özellik şeklinde ifade de bir başka tanımlamadır (Jacelon, 1997). Bireyler hayatlarında pek çok kötü olaylar yaşamakta ve duygu durumları bozulmaktadır. Fakat yine de karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilme, problemlere uyum sağlama bir zihinsel dayanıklılık olgusunu gerektirir (Garmezy, 1991). Bu açıklamadan yola çıkarak zihinsel dayanıklılık; başarısız olma, terslik, artan sorumluluk bilinci durumlarında bireye toparlanma iradesi veren pozitif psikolojik limittir (Luthans, 2002). Zihinsel dayanıklılık seviyesi yüksek olan bireylerin pozitif yaşam algısı, iş ve çevrelerine bağlılık ve krizi fırsata çevirme oranları yüksektir. Tam tersi zihinsel dayanıklılık seviyesi düşük olan bireylerde ise kriz anında problemin içinden çıkamama söz konusudur (Maddi ve Khoshaba, 1994; Klag ve Bradley, 2004). Zihinsel dayanıklılığın genetik mi (Block ve Block, 1980) yoksa öğrenilebilir bir özellik mi (Beardslee ve Podorefsky, 1998) olduğu tartışma konusu olmuştur. Bu tanımlamalardan yola çıkılarak zihinsel dayanıklılık gelişimsel ve öğrenilen bir süreç olarak görülmüştür (Masten ve diğ., 1990). Zihinsel dayanıklılığa ait bazı kuramlar oluşturulmuştur ve zihinsel dayanıklılığın temeli kabul edilmiştir. Zihinsel dayanıklılığın 6 faktörlü kişilik ölçeği ile değerlendirilebileceği fikri Cattell tarafından

öne sürülmüştür. Zihinsel puanlaması yüksek olan bireyler bağımsız, gerçekçi, sorumluluk bilincine sahip, zorlukla başa çıkabilme özelliği olan bireyler olarak tanımlanmıştır. Bu ölçek psikoloji alanında kullanılmıştır ve sporcularda zihinsel dayanıklılığın ölçülebilmesi için değerlendirilememiştir (Cattell, 1957).

2.5.1. Zihinsel dayanıklılığın fizyolojik ve psikolojik etkileri

Zihinsel açıdan dayanıklı olan sporcuların beden algıları ve çevrelerini olumlu algıladıkları ve olumsuz duygulardan kendilerini muhafaza ettikleri görülmektedir. Bu durum kendini daha sonra olumlu bir benlik algısı şeklinde gösterir. Bunun sebebi sporcuların bedenlerini yaralanmaya karşı dayanabilme ya da eski haline tekrardan hemen dönebilecek kadar iyi görmelerinden kaynaklanmaktadır. Sporculardaki zihinsel dayanıklılık becerilerinin daha yaralanma gerçekleşmeden önce var olduğu söylenmiştir (Lowe, 2013).

Yapılan farklı bir çalışmada stresli bir olay karşısında zihinsel zorlanmanın öğrenilse bile bu durumu gerçekleştirmenin zor olacağı söylenmektedir. Bununla birlikte zihinsel dayanıklılıkta bir gelişme söz konusu olacaktır. Farklı bir görüş olarak sunulan zihinsel dayanıklılık yetiştiriciliği konusu, eğitmenlerin zihinsel dayanıklılık yeteneklerinin daha düşük sonuçlu ortamlarda uygulanmasının, uygulanan bu becerilerin gerçekleşen bir yaralanma durumundan sonra olduğu gibi yüksek risk içeren olaylarda daha iyi kullanılmasını gerçekleştirdiğine yönelik iddialarını tamamlamaktadır (Weinberg ve diğ., 2011). Bu araştırmalar zihinsel dayanıklılık becerilerinin sporculara yarışmadan daha önce öğretilmesi gerektiğinin önemini belirtir. Sporcunun daha az stresli bir ortamda zihinsel dayanıklılığını geliştirmek onun herhangi bir sakatlanma durumu gerçekleşmeden önce sakatlık durumu ile başa çıkabilme durumu hakkında kolay ve pratik bir uygulama sağlayabilmektedir. Önceden uygulanan zihinsel dayanıklılık becerileri sporcuya daha zor ve yoğun bir durumda davranış şeklini öğretmesi ikinci bir özellik olarak gösterilebilir (Lowe, 2013).

Zihinsel dayanıklılık sürecinde sporcunun yaralanması ve iyileşme süresinin incelenmesinin yanı sıra, derin uykuya geçme yeteneğinin de artışının sağlandığı ve çift taraflı korelasyon sergilediği görülmektedir (Brand ve diğ., 2014).

Zihinsel dayanıklılık açısından gelişmiş olan sporcuların temel bakımlarının yüksek olduğu bu durumun da uyarıcı durumlara verilen tepkilerinin gelişmiş olduklarına dikkat çekilmiştir. Uykunun zihinsel dayanıklılık üstündeki bu pozitif etkisinin yanı sıra atletik performansı geliştirmede de uykunun etkisinin yüksekliğinden bahsedilmiştir (Mah ve diğ., 2011). Zihinsel dayanıklılığın zihinsel etkenlerinin önemli olma sebepleri sporcunun eğitim başarısını ve çalışmalarda gösterilen korelasyonların zihinsel dayanıklılık arasında ilişki kurmasından dolayıdır (Crust ve diğ., 2014).

Yapılan bir diğer çalışmada ise zihinsel dayanıklılığın bireyi birçok açıdan güçlendirmesinin yanı sıra, psikolojik refah ile de ilişkisinin olduğundan bahsedilmiştir (Jones, 2002). Sıradan bireylerde yapılan çalışmalarda zihinsel dayanıklılık açısından kullanılan ölçümlerde iyi puan alan insanların hayatlarında da daha mutlu oldukları görülmüştür. Farklı çalışmalarda araştırmacılar zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların fiziksel etkinliklerini ve beslenme biçimlerini incelemiştir. Zihinsel açıdan güçlü sporcuların sağlıklı bir yaşama daha çok dikkat ettikleri ve buna daha çok bağlı oldukları görülmüştür (Stamp ve diğ., 2015).

Fiziksel etkinlik ve iyi bir beslenme biçimi, etkili iletişim ve iyi bir akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir. 11-16 yaş arası yapılan farklı bir zihinsel dayanıklılık çalışmasında, ölçümde yüksek puan alan öğrencilerin okul performanslarının da daha iyi olduğu, yüksek notlar aldıkları, disiplinli davranışlar sergiledikleri, arkadaşlarıyla yüksek güven ilişkisi kurdukları gözlemlenmiştir. Yapılan bu çalışma sporcu olmaya bireyler üstünde yapılmıştır bu durum zihinsel dayanıklılığın önceki çalışmalar gibi atletik performansa özgü olmadığı bireyin yaşamında birçok yönü etkileyip iyileştirebileceğinin fikrini sunmuştur (St Clair-Thompson ve diğ., 2015).

2.5.2. Sporda zihinsel dayanıklılık

Sporun toplum içinde yaygınlaşması ile zihinsel dayanıklılığında bu alanda keşfine ve incelenmesine olanak sağlamıştır. Bu sürece liderlik edenin Loehr olduğu düşünülmektedir (Crust, 2007; Mack ve Ragan, 2008; Gucciardi ve Gordon, 2011; Drees ve Mack, 2012; Amato-Henderson ve diğ., 2014; Knust ve diğ., 2014). Sporcularda dayanıklılığı 3 bölüme ayıran Loehr şu şekilde ifade etmiştir; zihinsel dayanıklılık, fiziksel dayanıklılık, duygusal dayanıklılık.

Loehr; zihinsel dayanıklılığı müsabaka anında gerekli performansı devam ettirebilme yeterliliği şeklinde ifade etmiştir (Mack ve Ragan, 2008) Yapılan çalışmalar zihinsel dayanıklılığın sporda oluşturacağı etkilerin merak edilmesi sebebi ile önem arz ettiği yönündedir (Gould ve diğ., 1987; Sheard ve Golby, 2006; Crust, 2008; Crust ve Azadi, 2010; Thelwell ve diğ., 2010; Sheard, 2013). Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar spor alanında performansı üst düzeye çıkararak temel faktörlerden biri olarak görmektedir (Crust, 2008; Sheard, 2013). Gerçekleşen müsabakalarda başarı elde edebilme yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik faktörlerinde üst düzeyde olmasını gerektirir (Jackson ve diğ., 2001). Bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkan zihinsel dayanıklılık (Cattell, 1957) süreç içerisinde sporda başarıyı etkileyen olgu haline gelmiştir (Jones ve diğ., 2007; Crust, 2008; Jones ve Parker, 2013; Sheard, 2013). Rakiplerine daha iyi performans sergilemeleri gereken sporcular baskı altında daha kontrollü olmaları gerektiği ve konsantrasyon seviyelerine dikkat etmeleri gerektiği belirtilmiştir bu durumu da zihinsel dayanıklılık ile çözebileceklerdir (Jones ve diğ., 2002).

Sportif anlamda başarılı olabilmenin en önemli faktörlerinden birinin zihinsel dayanıklılık olduğu da düşünülmektedir (Sheard, 2013). Bununla birlikte Sheard diğer araştırmacılar gibi zihinsel dayanıklılığın öğrenilebilir olduğunu ve psikolojik antrenmanlarla geliştirilebileceğini dile getirmiştir (Sheard ve Golby, 2006; Crust ve Azadi, 2010). Sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerini belirlemek ve bu sayede zihinsel dayanıklılık düzeylerini geliştirecek çalışmaların yapılabilmesi için araştırmacılar birçok ölçek geliştirmiştir (Clough ve diğ., 2002; Middleton ve diğ., 2004; Thelwell ve diğ., 2005; Gucciardi ve diğ., 2008; Sheard ve diğ., 2009).

2.5.2.1. Sporcularda zihinsel dayanıklılık

Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılmış çalışmalara bakıldığında tutarlı olma, odaklanma ve baskı anında kontrollü davranma ile pozitif yönde ilişkinin olduğu görülmüştür (Butt ve diğ., 2010).

Yukarıda bahsedilen tutarlı olma, odaklanma, baskı anında kontrol sporcular açısından önem arz etmektedir çünkü bunları sağlayamayan sporcu stres anında endişe ve paniğe kapılarak vaz geçebilir böyle bir durumun gerçekleşmemesi için bu 3 ögenin bulunduğu

sporcular stres durumu anında sakin ve profesyonel bir şekilde durumu idare edebilmektedir. Bu durumu sporcuların akademik hayatlarında görmek te mümkündür. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcular akademik ve spor programlarını çok daha kaliteli dizayn edebilirler. Bu durum sporcularda birden fazla görevi başarma duygusunu kazandıracak farklı stres durumlarında kendilerini rahat hissetmelerini sağlayacaktır. Sporcunun kazanma yönündeki istek ve arzusu, zihinsel dayanıklılığın 2 temel ögesi olarak söylenebilir. Sporcunun motivasyonu, iş ahlakı, fiziki dayanıklılığı, kendine güven gibi kriterleri onun zihinsel dayanıklılığını desteklemektedir. Sporcuların bu özelliklere sahip olması onun antrenman ve maç esnasında rekabetini devam ettirebilmesi için önemlidir (Coulter ve diğ., 2010).

Zihinsel dayanıklılığını üst düzeye çıkartmış bir sporcunun bunu devam ettirebilmesi için başarabilme duygusu, zihinsel yeteneklerini kullanabilme ve çevresel desteğin sağlanmasının önemli olduğu belirtilmiştir (Jones ve diğ., 2007).

2.5.2.2. Zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların özellikleri

Elit düzeydeki sporcularda olması gereken özelliklerden birinin de zihinsel dayanıklılık olması gerektiği ve bu özelliğin önemli bir faktör olduğu dile getirilmiştir (Aktop ve Seferoğlu 2014; Erdoğan ve Kocaekşi 2015; Cox, 1998).

Zihinsel dayanıklılığa optimal performans duygu durumunu etkisi ile ilgili yapılan çalışmada; yaptığı etkinliklerden keyif alan, aktiviteye yoğunlaşan, etkinliklerin gerekliliklerin yerine getiren sporcuların zihinsel açıdan daha güçlü oldukları dile getirilmiştir (Altıntaş ve Koruç, 2016). Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan sporcuların temel özelliklerinden biri de motivasyonunu uzun süre boyunca devam ettirme arzusuna sahip olma ve başarılı olmaktır (Jones ve diğ., 2007).

Genel olarak araştırmalar incelendiğinde içsel motivasyonu yüksek olan sporcularda zihinsel dayanıklılık durumlarının da yüksek olduğu görülmüştür (Crust, 2008).

Wushu sporcuları üzerinde yapılan farklı bir araştırmada 40 sporcu kullanılmış zihinsel dayanıklılık ve hedef yönelimleri incelenmiştir. Hedef yönelimli sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının ego yönelimli olanlardan yüksek değere sahip olduğu görülmüştür (Kuan ve Roy, 2007).

Sporcuların özel ve iş hayatlarında olumsuz durumlarla karşılaşması olağan bir süreç olarak görülmektedir öyle ki iş hayatında sporcu için engel teşkil edecek durumlarla karşılaşması ve bu durumları kontrol altında tutabilmesi, bu durumu lehine çevirerek performansına pozitif yönde katkı sağlaması zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların temel özelliklerindedir (Pehlivan, 2014).

Yapılan bir çalışmada zihinsel dayanıklılığa sahip sporcuların yüksek puan almış benzer özellikleri oluşturulmuştur (Jones ve diğ., 2007);

- Başarmada gösterdikleri kararlılık sayesinde, performans güçlükleri sonrası kendini toplama
- Rakiplerinin önüne geçiren yetenek ve niteliklerine sarsılmaz inanca sahip olması
- Yarışmada belirlenen hedeflerini başarabilme yeteneğine karşı duymuş olduğu inancıdır.

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalar

Cicioğlu, Tekkurşun-Demir, Bulğay ve Çetin (2019) tarafından yapılan” Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri” isimli çalışmaya 19-25 yaş grubunda haftada dört gün egzersiz yapan bireyler katılım göstermiştir. Araştırma tarama yöntemi ile yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde elit sporcuların antrenman yapma süreleri daha uzun olduğundan egzersiz bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur. Elit sporcuların yaş, spor yaşı değişkenlerine göre egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Egzersiz bağımlılığı puanlarına göre cinsiyet değişkeni incelendiğinde ise kadın sporcuların erkek sporculara oranla egzersiz bağımlılıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır.

Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan “Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışma toplamda 248 öğrencinin katılımı ile gerçekleşmiştir. Çalışma Ankara Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 döneminde yapılmıştır. Çalışmada zihinsel

dayanıklılık ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca yaş, aylık gelir ve bölüm değişkenleri açısından egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kadın ve erkeklerin arasındaki ilişkiye bakıldığında erkeklerin kadınlara göre egzersiz için bireysel gereksinimlerini ertelediği görülmüştür.

Yıldırım, Yıldırım, Ersöz, Işık, Saraçlı, Karagöz, Yağmur (2017) tarafından yapılan “Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi” isimli çalışmaya Afyonkarahisar ilinde düzenli olarak haftada en az 3 ya da daha fazla egzersiz yapan toplamda 375 birey katılım göstermiştir. Araştırma ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, egzersiz bağımlılığı puanı ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ancak bireylerin spor yılı değişkenine göre egzersiz bağımlılıkları incelendiğinde, spor geçmişi olanların egzersiz bağımlılık puanları daha yüksek tespit edilmiştir.

Gün (2018) tarafından yapılan “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite ve Vücut Kitle İndekslerinin Karşılaştırılması” isimli çalışma Erzincan ilinde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda toplamda 305 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla egzersiz bağımlısı olduğu saptanmıştır. Ailenin ekonomik durumu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Köse ve Bayköse (2019) tarafından yapılan “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmaya Antalya ilinde bulunan Fitness merkezlerinden toplamda 218 kişi katılım göstermiştir. Araştırma da egzersiz bağımlılığı ve sıkılma algısı alt boyutları incelemiştir. İncelenen alt boyutlar egzersiz bağımlılığı için geri çekilme, sıkılma algısı için ise doyum arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif bir ilişki saptanmıştır. Araştırmaya cinsiyet, yaş değişkenleri açısından bakıldığında ise egzersiz bağımlılığı ve sıkılma algısı için bir fark saptanmamıştır.

Bavlı, Işık, Canpolat, Aksoy, Günar, Gültekin, Katra, Uzun ve Ödemiş (2015) tarafından yapılan “Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi” isimli

çalışmaya 2 yıldır herhangi bir branşta dans eden toplam 99 dansçı katılmıştır. Araştırma tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde %24,4 dansçının asemptomatik, %69,4'ünün semptomatik %10,2'nin ise egzersiz bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular incelendiğinde egzersiz süresinin ve egzersiz yaşının yüksek olmasının egzersiz bağımlılığına anlamlı yönde etkide bulunduğu görülmektedir.

Akgöl (2019) tarafından yapılan “Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmaya toplamada 162 birey katılım göstermiştir. Araştırma İzmir ilinde bulunan spor salonları, Fitness merkezleri ve yüzme merkezlerinde egzersiz yapan bireylerden düzenli egzersiz yapan bireylerden oluşmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde cinsiyet, egzersiz yapma süresi, fiziksel görünümünden memnun olma, haftalık egzersiz süresi değişkenlerine göre egzersiz bağımlılığı incelenmiş ve anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Polat ve Şimşek (2015) “Eskişehir İli Örneği Üzerinden Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmalarına Eskişehir ili spor salonlarında toplamda 242 düzenli egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz bağımlılıklarının; cinsiyet, yaş, egzersiz süresi, egzersizin sıklığı, egzersiz türü ve egzersiz yaşı değişkenlerine göre anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Uz (2015) tarafından yapılan “Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” isimli çalışmaya 123 egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapma süresi ve sıklığına göre egzersiz bağımlılıklarının farklılık gösterdiği, buna karşın cinsiyete göre egzersiz bağımlılıklarında anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Orhan, Yücel, Gür, Karadağ (2019) tarafından yapılan “Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” isimli çalışmaya 391 birey katılmıştır. Araştırma Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet, eğitim düzeyi, egzersiz süresi, yaş ve cinsiyet değişkenlerinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği görülmüştür. Fakat antrenman sıklığı ve düzenli antrenmanın egzersiz bağımlılığını etkilediği tespit edilmiştir.

Sadıq (2018) tarafından yapılan “Kickboks, Taekwondo ve Muaytai Sporcularının Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi” isimli çalışmaya 141 birey katılım göstermiştir. Araştırma tarama yönteminde yürütülmüştür. Cinsiyet, yaş, spor yaşı, medeni durum, eğitim düzeyi, spor branşı, meslek, haftalık antrenman günü, günlük egzersiz süresi, fiziksel görünüş ve antrenman yapma nedeninin egzersiz bağımlılığını etkilemediği tespit edildi.

Birgönül (2019) tarafından yapılan “Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi” isimli çalışmaya 123’ü kadın, 92’si erkek olmak üzere 215 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür. Araştırmaya katılanların huzur ve egzersiz bağımlılığı incelendiğinde cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve yaş arasındaki incelemelerde anlamlı fark tespit edilmemiştir.

Bavlı ve diğerleri (2011) tarafından yapılan “Düzenli Egzersize Katılımının Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Etkisinin İncelenmesi” isimli çalışmaya toplamda 140 düzenli egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğunun bağımlı bulunduğu tespit edilmiştir.

Szabo, Griffiths, Høglid ve Demetrovics, (2018) tarafından yapılan çalışmada bireylerin egzersiz bağımlılığının madde kullanımıyla beraber ortaya çıkıp çıkmadığını araştırmışlardır. Araştırma Macaristan’ ın Eötvös Loránd Üniversitesi örneğinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmaya yaşları ile 18-72 arasında değişken toplam 538 birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılık göstermediği rapor edilmiştir.

Lichtenstein, Christiansen, Elklit, Bilenberg ve Støving (2014) yapmış olduğu araştırmaya Danimarka’ daki fitness ve futbol kulüplerinden sporcular katılmışlardır. Araştırma örnekleme seçilirken sporcuların haftada en az 2 saat egzersiz yapanların olmasına özen gösterilmiştir. Yaşları 18-60 arasında değişen sporcular gönüllü katılım onam formunu doldurmalarından sonra araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma raporları incelendiğinde sporcuların yaş ve haftalık egzersiz yapma saatlerine göre egzersiz bağımlılıkları farklılık gösterirken; cinsiyet ve beden kitle indekslerine göre farklılık elde edilmemiştir.

Costa, Hausenblas, Oliva, Cuzzocrea ve Larcana, (2013) Egzersiz bağımlılığına yaş, cinsiyet, duygu durumları ve egzersiz sıklığının rolü isimli çalışma İtalya'daki Messina şehrinden 16 spor salonunda 209 erkek 200 kadın olmak üzere toplamda 409 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında negatif yönde bir ilişki olduğu; egzersiz bağımlılığının cinsiyet ve egzersiz sıklığı değişkenlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Lichtenstein ve Jensen (2016) CrossFit'te egzersiz bağımlılığı: Egzersiz Bağımlılığı Envanterinin yaygınlığı ve psikometrik özellikleri isimli çalışmaya Danimarka kırsalında ve kentinde yaşayan 10 crossfit gruplarından 328 erkek 270 kadın olmak üzere toplamda 603 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz bağımlılık puanlarının yaş, cinsiyet ve haftalık egzersiz saati değişkenlerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

2.6.2. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar

Toy (2015) tarafından yapılan “Serbest ve Grekoromen Stil Güreşçilerin Hedef Yönelimi ve Yaşam Doyumu İlişkisi” isimli çalışmaya 317 güreşçi katılım göstermiştir. Araştırmada yaşam doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Laresen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Hedef Yönelimi düzeylerini belirlemek için Duda ve Whitehead (1998) tarafından geliştirilen “Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde serbest stil, grekoromen stil ve tüm güreşçilerin hedef yönelimleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında yaş, deneyim, aylık gelir ve başarı düzeyi değişkenleri arasında farklılıklar bulunmuştur. Güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki görülmektedir.

Berктаş (2019) tarafından yapılan “İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi” isimli çalışmaya evreni 983 örnekleme 622 öğrenci katılmıştır. Araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak Diener, Griffin, Larsen ve Emmons tarafından geliştirilen ve Köker tarafından Türkçeye uyarlanmış “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet, spor branşı, okuduğu bölüm

değişkenlerinin spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olmadığı; yaş, sınıf ve gelir durumu değişkenlerinin ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kara, Gürbüz, Küçük-Kılıç ve Öncü (2018) yapmış oldukları “Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Serbest Zaman Sıkılma Algısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi” isimli araştırmasında farklı üniversiteden 165’i kadın ve 171’i erkek toplam 336 beden eğitimi öğretmeni adaylarının katılımıyla araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Tarama modeliyle gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına bakıldığında öğretmen adaylarının cinsiyete göre yaşam doyumları farklılık göstermezken; buna karşın ekonomik durumlarına göre yaşam doyumlarının anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca araştırmada yaşam doyumu ile yaş arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit olduğu rapor edilmiştir.

Başaran, Doğanay, Çolak ve Erdal (2019) tarafından yapılan “Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi” isimli çalışma Kocaeli ilinde bulunan Fitness merkezlerinde 165 kadın, 146 erkek olmak üzere toplamda 311 bireyin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyumu puanlarına göre cinsiyet, yaş, medeni durum arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Ayrıca egzersiz bağımlılığına göre yaş ve medeni durum arasında yine anlamlı fark saptanmıştır. Mutluluk ve yaşam doyumu arasında bir ilişki belirlenmiştir.

Çolak ve Ünal (2020) tarafından yapılan “Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması” isimli çalışmada Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden 220’si kadın 202’si erkek olmak üzere toplam 422 öğrenci araştırmaya katılım göstermişlerdir. Araştırma tarama modeliyle yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin yaşam doyum puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği buna karşın aylık gelir durumlarına göre ise anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Hisoğlu (2018) tarafından yapılan “Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocukların Ebeveynlerinde Algılanan Sosyal Destek ve Problem Çözme Becerilerinin Yaşam Doyumuna Etkisi” isimli çalışma İstanbul da yaşayan çocukları otizm spektrum problemi olarak tanımlanmış ailelerden oluşmaktadır. Araştırma bulguları

incelendiğinde araştırmaya dahil olan bireylerin yaşam doyum puanları; eğitim düzeyi ve cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Ayrıca yaşam doyumunu ile yaş arasında da anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Akkaya (2020) tarafından yapılan “Kadınlar Süper Ligi’nde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş ve Yaşam Doyumuna Etkisi” isimli çalışma Kadınlar Basketbol Süper Liginde bulunan 13 spor kulübünün katılımı ile toplamda 135 kadın sporcuya tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanlarına göre yaş arasında anlamlı bir fark saptanırken, yaşam doyum puanlarına göre eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı rapor edilmiştir.

Ardahan (2012) tarafından yapılan “Doğa Yürüyüşü Yapanların Yaşam Doyum Düzeyleri ile Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışmaya Türkiye de doğa yürüyüşü ile ilgilenen 102 kadın, 280 erkek toplam 382 birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanlarına göre cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenlerinin farklılık göstermediği; eğitim düzeyinin ise yaşam doyum puanlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Ata (2019) tarafında yapılan “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Egzersiz Algılarının Egzersiz Davranışlarına Göre İncelenmesi” isimli çalışma Tekirdağ ili Namık Kemal Üniversitesinde 588 erkek, 726 kadın toplam 1314 öğrenim gören öğrenciler katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma genel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterirken; yaş değişkenine göre bir farklılık göstermemiştir.

Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, (2013) tarafından yapılan “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki” isimli çalışmaya 94 öğretim elemanı katılmıştır. Araştırma tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanlarına göre cinsiyet, yaş, medeni durum, hizmet yılı açısından anlamlı bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir.

Agyar (2013) tarafından Akdeniz Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencileri üzerinde yapılan çalışmaya 329 erkek 171 kadın olmak üzere toplam 500 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmada öğrencilerin algılanan özgürlük, benlik

saygısı ve yaşam doyumları tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyumunun yaşa göre anlamlı bir fark göstermediği tespit edilmiştir.

Hintikka ve diğerleri (2001) tarafından yapılan araştırma Finlandiya yaşları 18 ila 74 arasında değişen bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma tarama modelinde yürütülmüştür. Verilerin bir kısmı yüz yüze anket tekniğini ile kalan diğer kısmı ise telefonla iletişim kurularak toplanmıştır. Katılımcıların 869'u kadın 773' ü ise erkek bireylerden oluşmaktadır. Araştırma bulgularında yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği raporlanmıştır.

Hao ve diğerlerinin (2019) yüzüncü yılların yaşam tarzlarını cinsiyete ve yaşam doyumuna olası katkıları araştırmak amacıyla yürüttükleri çalışmaya Çin'in Hainan adasından 45'i erkek 178' i kadın olmak üzere toplam 223 birey katılım göstermiştir. Araştırma yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Kaleta ve Mróz (2018) tarafından yapılan araştırmada yetişkinlerde yaşam memnuniyet ve af incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi Polonya'dan 19-67 yaş arası değişen toplam 436 kişiden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına göre yaş ile yaşam memnuniyeti arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Chen ve diğerleri (2016) tarafından araştırmaya yaşları 12 ila 84 arasında değişen toplam 1598 kişi katılmıştır. Veriler Çin'deki Pekin, Jiaozuo ve Wuhan'daki ortaokullardan, üniversitelerden ve topluluklardan toplanmıştır. Anketleri ilkökul ve ortaokul öğrencilerine, lisans öğrencilerine, lisansüstü öğrencilerine ve toplum sakinlerine dağıtmak için farklı bölgelerden profesyonel destek alınmıştır. Araştırma raporları incelendiğinde yaşam doyumunu ile yaş arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

2.6.3. Zihinsel dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2009) tarafından yapılan sporda zihinsel dayanıklılığın başarı seviyesi, cinsiyet, yaş, spor deneyimi ve spor türü farklılıkları açısından incelendiği araştırmaya yaşları 15 ile 58 arasında değişen toplam 677 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma raporları incelendiğinde egzersiz bağımlılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, yaş ve spor deneyimi ile anlamlı ilişki

içinde olduğu saptanmıştır. Buna karşın sporcuların spor seviyesi ve başarı seviyesi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadı tespit edilmiştir.

Masum (2014) tarafından Pakistan’ da elit ve elit olmayan tenisçiler üzerinde yürütülen araştırmaya 118 tenisçi katılım göstermiştir. Amaçlı örnekleme yoluyla yürütülen araştırma sonucunda erkek tenisçilerin zihinsel dayanıklılık puanlarının kadın tenisçilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca elit tenisçilerinde elit olmayanlarda göre zihinsel dayanıklılık puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu araştırmanın bir diğer sonucu olarak rapor edilmiştir.

Marchant, Polman, Clough, Jackson, Levy ve Nicholls (2009) tarafından yapılan araştırmaya İngiltere merkezli kuruluşlarda çalışan 522 birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaş değişkenine göre zihinsel dayanıklılığın farklılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Crust (2009) tarafından yapılan araştırmanın örneklemini İngiltere'nin kuzeyindeki bir üniversitede çeşitli spor ve fitness kulüplerinin etkinliklerine düzenli olarak (haftada en az iki kez) katılan 112 spor katılımcısı (55 erkek ve 57 kadın) oluşturmuştur. Araştırma raporlarına göz atıldığında cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık puanlarının farklılık göstermediği, yaş ili zihinsel dayanıklılık arasında ise anlamlı ilişki olduğu bulgusu tespit edilmiştir.

Çakmak (2019) tarafından yapılan” Oryantiring Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri ve Başarı Hedefleri Arasındaki İlişki” isimli çalışmaya 384 birey katılmıştır. Araştırmada Zihinsel Dayanıklılık Envanteri kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde haftada yapılan egzersiz sıklığı, cinsiyet, kaç yıldır spor yapıldığı, milli sporculuk gibi faktörlerin anlam yaratacak kadar zihinsel dayanıklılık üstünde farklılık yaratmadığı görülmüştür. Yaşa göre inceleme yapıldığında zihinsel dayanıklılık puanlarına göre bir farklılık gözlenmezken, başarı hedefleri puanlarına göre anlamlı farklılık oluşturacak şekilde bulunmuştur.

Gölge (2019) tarafından yapılan “Teakwondo Sporcularının Duygu Durumları ve Zihinsel Dayanıklılıklarının Ölçülmesi” isimli çalışma Yozgat ilinde aktif spor yapmakta olan 277 bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada betimsel tarama modeli uygulanmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık puanlarına göre cinsiyet arasında anlamlı bir fark görülmezken yine zihinsel

dayanıklılık ile yaş değişkeni arasında da anlamlı derecede bir farka rastlanmamıştır. Sporcuların spor yaşları incelendiğinde ise 5 yıl dan fazla spor yapan bireylerin 5 yıldan az olanlara göre zihinsel dayanıklılık seviyelerinde anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Uyar (2019) tarafından yapılan “Spor Yapan Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Dayanıklılık ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli çalışma Ege Bölgesinde bulunan Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencilerinden 126 erkek, 77 kadın toplamda 203 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile haftalık antrenman sayısı ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca zihinsel dayanıklılık alt boyut puanları cinsiyete göre farklılık göstermiştir.

Dede (2019) tarafından yapılan “Elit Güreşçilerin Zihinsel Dayanıklılıklarının İncelenmesi” isimli çalışma Türkiye genelinde milli takım seviyesinde bulunan 14-30 yaş arası 148 erkek 55 kadın toplamda 203 güreş sporcusunun katılımı gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde elit sporcuların zihinsel dayanıklılık ve eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Yine zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği ayrıca zihinsel dayanıklılık ile spor yaşı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Şahinler ve Ersoy (2019) tarafından yapılan “Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi” isimli çalışma Isparta ve Kütahya illerinde gerçekleştirilmiş olup, 177 erkek, 71 kadın olmak üzere toplamda 248 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma veri toplama olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında zihinsel dayanıklılık puanlarına göre cinsiyet ve aylık gelir durumu değişkenlerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim durumu ve spor yapma yılı değişkenleri ile zihinsel dayanıklılık arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Yarayan, Yıldız ve Gülşen (2018) tarafından yapılan “Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” isimli çalışmaya takım sporlarından (Futbol, Voleybol, Hentbol, Basketbol) 44 kadın, 57 erkek toplam 101 sporcu katılım gösterirken, bireysel

sporlardan (Atletizm, Karate, Bisiklet, Boks) 50 kadın, 56 erkek olmak üzere toplamda 106 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık puanlarına göre cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor yapma değişkeni incelendiğinde farklılıklar tespit edilmiştir.

Tekkurşun-Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan “Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi” isimli çalışmaya toplamda 248 birey katılım göstermiştir. Çalışma tarama yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ve egzersiz bağımlılığı puanlarının yaş ve aylık gelir değişkenlerine göre farklılık göstermediği tespit edilirken; zihinsel dayanıklılık ve egzersiz bağımlılığı alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Maraşlı (2018) tarafından yapılan “Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli çalışma Eskişehir, Uşak, İzmir, Kütahya illerinde bulunan hentbol kulüplerinden toplanan 14-22 yaş aralığında toplamda 172 sporcunun katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermezken; yaş, spor yaşı ve antrenman sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Çetin (2019) tarafından yapılan “Zihinsel dayanıklılık, bağlanma stilleri ve bilişsel duygu düzenleme: Bedensel engeli olan ve olmayan sporcular üzerine bir çalışma” isimli çalışmaya toplam 207 sporcu katılmıştır. Araştırmada Zihinsel Dayanıklılık Envanteri, İlişki Ölçekler Anketi, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyete göre incelendiğinde erkek sporcuların kadın sporculara göre zihinsel dayanıklılık puanları daha yüksek bulunmuştur.

Kurtay (2018) tarafından yapılan “Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi” isimli çalışmaya 431 sporcu katılmıştır. Araştırma tarama modeline göre oluşturulmuştur. Araştırma bulguları incelendiğinde mevki, spor yaşı ve kulüp değişkenlerinin zihinsel dayanıklılık açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Şampiyonluk yaşama ve yaşa göre incelendiğinde ise zihinsel dayanıklılık puanlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde yapılan araştırmanın kapsamında izlenen yöntem hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılmış olan istatistiksel analizler hakkında bilgi sunulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma yöneldiği amaç ve kapsam bakımından tarama modelinin bir türü olan “ilişkisel tarama modeli” ile kurgulanmıştır. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2018, s. 114).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu düzenli olarak fitness egzersizleri yapan ve kolayda örnekleme yöntemle seçilen 795 (544 erkek+251 kadın) sağlıklı birey oluşturmuştur. Kolayda örnekleme “hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yoludur” (Karagöz, 2017, s. 66).

Tablo 3.1: Araştırma grubunun cinsiyete göre dağılımları.

	n	%
Erkek	544	68,4
Kadın	251	31,6

Tablo 3.1’ de katılımcıların cinsiyete göre dağılımına yer verilmiştir. Katılımcıların %68.4’ünün (n=544) erkek; %31.6’sının ise (n=251) kadın olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada katılımcılara ait bazı demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Kullanılan bu formda katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, meslek grubu haftalık egzersiz yapma sıklıkları ve fiziksel görünümünden memnun olma gibi bilgilere ulaşılmak amaçlanmıştır.

3.3.2. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)

Katılımcıların egzersiz bağımlılık seviyelerini tespit etmek için Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı ölçeği (EBÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı 17 madde, “Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi” “Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma” ve “Tolerans Gelişimi ve Tutku” olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından yapılan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı birinci alt boyut için .83; ikinci alt boyut için .79; üçüncü alt boyut için .77 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırma sonucunda ölçme aracının Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi .75; Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma .69; Tolerans Gelişimi ve Tutku için .72 olarak tespit edilmiştir.

3.3.2. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Katılımcıların yaşam doyum düzeylerini tespit etmek için Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Yaşam Doyumu ölçeği (YDÖ) (The Satisfaction With Life Scale) kullanılmıştır. Ölçme aracı (1) Kesinlikle katılmıyorum--- (7) Kesinlikle katılıyorum şeklinde 7 dereceli likert tipinde ve 5 ifadeden oluşmaktadır. Diener ve diğerleri çalışmalarında ölçeğin Cronbach Alpha katsayısını .87, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Köker

(1991) tarafından Türkiye’ deki popülasyona uyarlanan çalışmada Cronbach Alpha katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise yaşam doyumuna ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. Zihinsel dayanıklılık ölçeği (ZDÖ)

Katılımcıların zihinsel dayanıklılık düzeylerini tespit etmek için Madrigal, Hamill ve Gill (2013) tarafından geliştirilen Erdoğan (2016) tarafından Türkçe’ ye uyarlanan Zihinsel Dayanıklılık ölçeği (ZDÖ) kullanılmıştır. Ölçme aracı 11 madde ve beşli likert tipli bir ölçektir. Erdoğan (2016) tarafından yapılan çalışmada ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının .87 olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada ise ölçme aracına ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri online ortama aktarılarak hazır hale getirilmiştir. Araştırmacının fitness merkezinde antrenör olarak çalışması nedeniyle bu merkezlere gelerek egzersiz yapan bireylerle iletişim kurulmuş ve hepsinin ortak bir platformda toplanılması sağlanmıştır. Elektronik ortamda açılan bu platformda araştırmanın amacı ve önemi anlatılmıştır. Ayrıca katılımcıların vereceği yanıtların üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı ve yanıtların bilimsel bir amaç için kullanılacağı bilgisi aktarılmıştır. Yapılan yazılı açıklamanın ardından araştırmaya gönüllü katılım göstermek isteyen bireylerden araştırma verileri toplanılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan kodlanmış ve ardından SPSS programına girilmiştir. Verilere yapılacak analizlere karar vermeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri ile incelenmiştir. Yapılan istatistiksel işlemin sonucunda verilerin $-2 > \dots < +2$ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçların normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2001, s. 86-87). Normal dağılım gösteren verilere bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır.

BÖLÜM 4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın kapsamında yapılan istatistiksel analizlerin bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	544	4,06	,65	3,62	,00
	Kadın	251	3,87	,68		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	544	2,92	,84	5,83	,00
	Kadın	251	2,55	,81		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	544	3,42	,93	6,06	,00
	Kadın	251	3,00	,91		

Tablo 4.1’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı tüm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre tüm alt boyutlarda erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcılara göre yüksektir.

Tablo 4.2: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Ortaokul ^a	29	3,90	,87	,93	,43	
	Lise ^b	207	3,99	,72			
	Lisans ^c	498	4,02	,64			
	Lisans üstü ^d	61	3,89	,60			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Ortaokul ^a	29	2,75	,90	,62	,60	
	Lise ^b	207	2,85	,88			
	Lisans ^c	498	2,80	,83			
	Lisans üstü ^d	61	2,69	,88			

Tablo 4.2: (Devam) Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Ortaokul ^a	29	3,47	1,05			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Lise ^b	207	3,46	,90	6,40	,00	b>d
	Lisans ^c	498	3,25	,94			
	Lisans üstü ^d	61	2,91	,98			

Tablo 4.2’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların eğitim düzeyine göre tolerans gelişimi ve tutku alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların lisansüstü düzeyinde eğitim seviyesine göre sahip olanlara göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.3: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının meslek grubuna göre karşılaştırma sonuçları.

	Meslek Grubu	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Öğrenci ^a	215	4,13	,53	6,22	,00	a>c,e d>c
	Memur ^b	100	3,98	,57			
	Özel sektör ^c	342	3,91	,75			
	Spor Eğitmeni ^d	77	4,17	,52			
	Çalışmayan ^e	61	3,83	,75			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Öğrenci ^a	215	3,06	,78	6,91	,00	a>b,c,d
	Memur ^b	100	2,74	,89			
	Özel sektör ^c	342	2,71	,86			
	Spor Eğitmeni ^d	77	2,66	,76			
	Çalışmayan ^e	61	2,68	,89			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Öğrenci ^a	215	3,51	,82	4,41	,00	a>b,c
	Memur ^b	100	3,15	,96			
	Özel sektör ^c	342	3,22	1,00			
	Spor Eğitmeni ^d	77	3,27	,91			
	Çalışmayan ^e	61	3,15	,99			

Tablo 4.3’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının meslek grubuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların meslek grubuna göre egzersiz bağımlılığı tüm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir.

Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda öğrencilerin özel sektör ve çalışmayanlara göre, spor eğitmenlerinin özel sektör çalışanlarına göre; bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda; öğrencilerin memur, özel sektör ve spor eğitmenlerine göre; tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda; öğrencilerin memur ve özel sektör çalışanlarına göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.4: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının haftalık egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Egzersiz Sıklık	n	\bar{X}	ss	F	P	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Haftada 1-3 kez ^a	247	3,73	,70	32,61	,00	b>a c>a
	Haftada 4-6 kez ^b	490	4,11	,62			
	Haftanın her günü ^c	58	4,18	,55			
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Haftada 1-3 kez ^a	247	2,55	,87	16,70	,00	b>a c>a
	Haftada 4-6 kez ^b	490	2,91	,80			
	Haftanın her günü ^c	58	2,98	,91			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Haftada 1-3 kez ^a	247	2,90	,96	33,28	,00	b>a c>a
	Haftada 4-6 kez ^b	490	3,47	,87			
	Haftanın her günü ^c	58	3,41	1,06			

Tablo 4.4’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının haftalık yapılan egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların haftalık yapılan egzersiz sıklıklarına göre egzersiz bağımlılığı tüm alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre; tüm alt boyutlarda haftada 4-6 kez ve haftanın her günü egzersiz yapanların haftada 1-3 kez egzersiz yapanlara göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.5: Katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Fiziksel Görünüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Evet	556	4,07	,62	4,21	,00
	Hayır	239	3,84	,74		
Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Evet	556	2,80	,83	-,13	,90
	Hayır	239	2,81	,88		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Evet	556	3,32	,91	1,18	,24
	Hayır	239	3,23	1,01		

Tablo 4.5’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı alt boyut puan ortalamalarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir.

Tablo 4.6: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Erkek	544	22,50	6,68	-3,98	,00
	Kadın	251	24,45	5,76		

Tablo 4.6’da katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların cinsiyete göre yaşam doyumu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre kadın katılımcıların yaşam doyum puanları erkek katılımcılara göre yüksektir.

Tablo 4.7: Katılımcıların yaşam doyum puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	Ortaokul ^a	29	22,72	6,31	2,95	,03	d>b
	Lise ^b	207	22,44	6,93			
	Lisans ^c	498	23,16	6,35			
	Lisans üstü ^d	61	25,21	5,43			

Tablo 4.7’de katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların eğitim düzeyine göre yaşam doyumu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre lisansüstü düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların lise düzeyinde eğitim seviyesine göre sahip olanlara göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.8: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının meslek grubuna göre karşılaştırma sonuçları.

	Meslek Grubu	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	Öğrenci ^a	215	21,85	6,56	3,59	,01	d>a
	Memur ^b	100	23,76	6,27			
	Özel sektör ^c	342	23,25	6,38			
	Spor Eğitmeni ^d	77	24,43	6,25			
	Çalışmayan ^e	61	24,16	6,65			

Tablo 4.8’de katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarının meslek grubuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların meslek grubuna göre yaşam doyumu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre spor eğitmenlerinin öğrencilere göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.9: Katılımcıların yaşam doyumu puanlarının haftalık egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Egzersiz Sıklık	n	\bar{X}	ss	F	P	Fark
Yaşam Doyumu	Haftada 1-3 kez ^a	247	24,15	6,60	6,71	,00	a>b
	Haftada 4-6 kez ^b	490	22,46	6,37			
	Haftanın her günü ^c	58	24,28	6,07			

Tablo 4.9’da katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamalarının haftalık yapılan egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların haftalık yapılan egzersiz sıklıklarına göre yaşam doyumu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre haftada 1-3 kez egzersiz yapanların haftada 4-6 kez egzersiz yapanlara göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.10: Katılımcıların yaşam doyum puanlarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Fiziksel Görünüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Yaşam Doyumu	Evet	556	23,89	6,20	5,08	,00
	Hayır	239	21,31	6,73		

Tablo 4.10’da katılımcıların yaşam doyum puan ortalamalarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre yaşam doyum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre fiziksel görünümünden hoşnut olanların puan ortalaması fiziksel görünümünden hoşnut olmayanlara göre yüksektir.

Tablo 4.11: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Erkek	544	4,22	,61	4,62	,00
	Kadın	251	4,01	,61		

Tablo 4.11’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının cinsiyete göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların cinsiyete göre zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre erkek katılımcıların puan ortalamaları kadın katılımcılara göre yüksektir.

Tablo 4.12: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının eğitim düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Ortaokul ^a	29	4,12	,77	,75	,52	
	Lise ^b	207	4,21	,61			
	Lisans ^c	498	4,14	,63			
	Lisans üstü ^d	61	4,11	,44			

Tablo 4.12’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının eğitim düzeyine göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların eğitim düzeyine göre zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını göstermiştir.

Tablo 4.13: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının meslek grubuna göre karşılaştırma sonuçları.

	Meslek Grubu	n	\bar{X}	ss	F	p	Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Öğrenci ^a	215	4,17	,59	3,71	,01	d>b,c
	Memur ^b	100	4,09	,54			
	Özel sektör ^c	342	4,13	,65			
	Spor Eğitmeni ^d	77	4,39	,56			
	Çalışmayan ^e	61	4,08	,68			

Tablo 4.13’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının meslek grubuna göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların meslek grubuna göre zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre spor eğitmenlerinin, memur ve özel sektör grubuna göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.14: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Egzersiz Sıklık	n	\bar{X}	ss	F	P	Fark
Zihinsel Dayanıklılık	Haftada 1-3 kez ^a	247	3,93	,67	26,91	,00	b>a c>a
	Haftada 4-6 kez ^b	490	4,26	,55			
	Haftanın her günü ^c	58	4,25	,66			

Tablo 4.14’da katılımcıların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının haftalık yapılan egzersiz sıklıklarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “tek yönlü varyans analizi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların haftalık yapılan egzersiz sıklıklarına göre zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını tespit etmek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre haftada 4-6 kez egzersiz yapanlar ve haftanın her günü egzersiz yapanların haftada 1-3 kez egzersiz yapanlara göre puan ortalaması yüksektir.

Tablo 4.15: Katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırma sonuçları.

	Fiziksel Görünüm	n	\bar{X}	ss	t	p
Zihinsel Dayanıklılık	Evet	556	4,22	,61	4,36	,00
	Hayır	239	4,01	,62		

Tablo 4.15’de katılımcıların zihinsel dayanıklılık puan ortalamalarının fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan “bağımsız gruplar t-testi” sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonuçları katılımcıların fiziksel görünümünden hoşnutluk durumlarına göre zihinsel dayanıklılık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre fiziksel görünümünden hoşnut olanların puan ortalaması fiziksel görünümünden hoşnut olmayanlara göre yüksektir.

Tablo 4.16: Katılımcıların egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumu ve zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişki sonuçları.

		1	2	3	4	5
1) Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	r	---				
	p					
2) Bireysel Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	r	,32	---			
	p	,00**				
3) Tolerans Gelişimi ve Tutku	r	,49	,55	---		
	p	,00**	,00**			
4) Yaşam Doyumu	r	,12	,00	,07	---	
	p	,00**	1,00	,06		
5) Zihinsel Dayanıklılık	r	,45	,20	,35	,20	---
	p	,00**	,00**	,00**	,00**	

Tablo 4.16’da araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı, yaşam doyumu ve zihinsel dayanıklılık puanları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonucunda aşırı odaklanma ile yaşam doyumu ($r=.12$) ve zihinsel dayanıklılık ($r=.45$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile zihinsel dayanıklılık ($r=.20$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki; tolerans gelişimi ve tutku ile zihinsel dayanıklılık ($r=.35$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve yaşam doyumu ile zihinsel dayanıklılık ($r=.20$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında elde edilen bulguların istatistiksel analiz sonuçları literatür ışığında tartışılmış ve bu bulgulara ait yorum ve sonuçlara yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

- Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılıkları alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Üç alt boyutta da erkek katılımcıların puan ortalaması kadın katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Buna göre erkeklerin kadınlara göre egzersize daha aşırı odaklandığı ve egzersiz sırasında duygularının değişebildiği, sosyal ihtiyaçlarını erteleme eğiliminde oldukları, her defasında egzersiz yapmada daha istekli ve tutkulu oldukları ifade edilebilir. Sporcu kadın ve erkeklerde genel anlamlı ideal kadın figürü yağsız ve zayıf, ideal erkek figürü ise kaslı ve yapılı olarak algılanır (Cicioğlu ve diğ., 2019). Bu bağlamda araştırmaya katılan erkeklerin ideal kaslı ve yapılı bir algı içinde oldukları bu nedenle de fitness salonlarında daha fazla vakit geçirerek kadınlara oranla egzersize bağımlı oldukları düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Cicioğlu ve diğ., 2019; Demir ve Türkeli, 2019; Gün, 2018). Cicioğlu, Tekkurşun-Demir, Bulğay ve Çetin (2019) tarafından yapılan çalışmaya 19-25 yaş grubunda haftada dört gün egzersiz yapan bireyler katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde elit sporcuların antrenman yapma süreleri daha uzun olduğundan egzersiz bağımlılıkları daha yüksek bulunmuştur. Egzersiz bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve erkeklerin kadınlara göre egzersiz bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Demir ve Türkeli (2019) tarafından yapılan çalışma toplamda 248 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Ankara Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 döneminde yapılmıştır. Kadın ve erkeklerin arasındaki ilişkiye bakıldığında erkeklerin kadınlara göre egzersiz için bireysel gereksinimlerini ertelediği görülmüştür. Gün (2018) tarafından yapılan çalışma Erzincan ilinde Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda toplamda 305 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla egzersiz bağımlısı olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılıklarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalarda mevcuttur (Köse ve Bayköse 2019; Uz, 2015; Orhan, Yücel, Gür ve Karadağ, 2019). Köse ve Bayköse (2019) tarafından yapılan çalışmaya Antalya ilinde bulunan Fitness merkezlerinden toplamda 218 kişi katılım göstermiştir. Araştırma da egzersiz bağımlılığı ve sıkılma algısı alt boyutları incelemiştir. Araştırmaya cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında egzersiz bağımlılığı ve sıkılma algısı için bir fark saptanmamıştır. Uz (2015) tarafından yapılan çalışmaya 123 egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde düzenli egzersiz yapan bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılıklarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Orhan, Yücel, Gür, Karadağ (2019) tarafından yapılan çalışmaya 391 birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkeninin egzersiz bağımlılığını etkilemediği görülmüştür.

– Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarında sadece tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre eğitim seviyesi lise düzeyinde olanların, eğitim seviyesi lisansüstü olanlara göre puan ortalaması anlamlı derecede yüksektir. Her ne kadar diğer alt boyutlarda da anlamlı farklılık olmasa bile yine eğitim seviyesi lise düzeyinde olanların, puan ortalaması diğer eğitim seviyesinde olanlara göre yüksektir. Bunun nedeni olarak bireyin eğitim seviyesinin artması onu daha bilinçli egzersize katılan birisi haline getirdiği, egzersizi keyif almak adına yapmış olabileceği gösterilebilir.

Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılığının eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Orhan, Yücel, Gür, Karadağ, 2019; Sadiq, 2018; Birgönül, 2019). Orhan, Yücel, Gür, Karadağ (2019) tarafından yapılan

çalışmaya 391 birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde eğitim düzeyi değişkeninin egzersiz bağımlılığını etkilemediği görülmüştür. Sadıq (2018) tarafından yapılan çalışmaya 141 birey katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılığını etkilemediği tespit edilmiştir. Birgönül (2019) tarafından yapılan çalışmaya 123'ü kadın, 92'si erkek olmak üzere 215 sporcu katılım göstermiştir. Araştırmaya katılanların egzersiz bağımlılığı incelendiğinde eğitim durumuna göre anlamlı fark tespit edilmemiştir.

– Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarının meslek gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre aşırı odaklama ve duygu gelişimi alt boyutunda öğrencilerin puan ortalamaları özel sektör ve çalışmayanlara göre; spor eğitmenlerinin puan ortalaması ise özel sektör meslek grubunun üzerindedir. Bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma boyutunda öğrenci grubunun puan ortalaması memur, özel sektör ve spor eğitmenlerin puan ortalamasından yüksektir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda ise öğrencilerin puan ortalaması memur ve özel sektör grubunun puan ortalamasından yüksektir. Tüm alt boyutlarda öğrencilerin diğer gruplara göre daha yüksek egzersiz bağımlılığı gösterdiği söylenebilir. Bu sonucun öğrencilerin ergenlik döneminin getirmiş olduğu duygusal, bedensel ve zihinsel değişimlerden kaynaklanarak değişen bedene uyum, sosyal çevreye kendini beğendirme, kabul görme gibi duygulardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

– Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarının haftalık egzersiz sıklıklarına göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre üç alt boyutta da haftada 4-6 kez ve haftada her gün egzersiz yapanların puan ortalamaları haftada 1-3 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Gün ve egzersiz saatleri sayısındaki artışın, egzersiz bağımlılığının öncül bir özelliği olduğu da Başoğlu'nun (2018) çalışmasını desteklemektedir. Bilindiği üzere bağımlılıklar mevcut durumun tekrarı ve dozundaki artışı ile gerçekleşebilmektedir. Aynı durum yapılan egzersiz içinde geçerli kabul edilebilir. Bu nedenle egzersiz dozundaki artış, bireyi egzersize bağımlı hale getirebilir.

Literatür incelendiğinde egzersiz bağımlılığının egzersiz sıklığına göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalarda mevcuttur (Polat ve Şimşek, 2015; Uz, 2015 Orhan ve diğ., 2019; Bavlı ve diğ.,2011; Costa ve diğ., 2013). Polat ve Şimşek (2015) çalışmalarına Eskişehir ili spor salonlarında toplamda 242 düzenli egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz bağımlılıklarının egzersizin sıklığı değişkenine göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uz (2015) tarafından yapılan çalışmaya 123 egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz sıklığına göre egzersiz bağımlılıklarının farklılık gösterdiği bulunmuştur. Orhan, Yücel, Gür, Karadağ (2019) tarafından çalışmaya 391 birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde antrenman sıklığı ve düzenli antrenmanın egzersiz bağımlılığını etkilediği tespit edilmiştir. Bavlı ve diğerleri (2011) tarafından yapılan çalışmaya toplamda 140 düzenli egzersiz yapan birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların çoğunun bağımlı bulunduğu tespit edilmiştir. Costa, Hausenblas, Oliva, Cuzzocrea ve Larcen (2013) tarafından yapılan çalışma İtalya'daki Messina şehrinden 16 spor salonunda 209 erkek 200 kadın olmak üzere toplamda 409 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz bağımlılığının egzersiz sıklığı değişkenine göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Araştırma bulgusunun aksine Sadıq (2018) tarafından yapılan çalışmada haftalık antrenman gününün egzersiz bağımlılığını etkilemediği tespit edilmiştir.

– Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılık puanlarında aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel görünümünden memnun olmayanların puan ortalaması fiziksel görünümünden memnun olanlara göre yüksektir. Genelde bireyler kendine saygı ve kendini kabul etmede beden görünümüne önem vermektedirler (Page ve Fox, 1997). Bedensel olarak kendini beğenmeyen ve yetersizlik duygusuna kapılan bireylerin egzersize ayırdıkları sürede bir artışın olabileceğinden söz edilebilir. Bu durum bireyin daha çok egzersiz yapmasına ve bağımlı hale gelmesine sebep olabilir.

– Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam doyumları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre kadın katılımcıların yaşam doyum puanları erkek katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Buna gerekçe olarak kadınların duygusal dünyasının zenginliği (İncekara, 2018), kadınların hayata erkeklere oranla daha pozitif bakmaları gerekçe gösterilebilir. Kültürümüzde kadınlar gerek sosyal hayatta gerekse sportif faaliyetlerde daha geri planda kalabilmektedirler. Bu nedenle egzersiz ile birlikte gelen sosyal çevre, şekillenmiş bir beden, geliştirilen yetenekler, stres atma gibi faktörler kadınların mevcut durumunu olduğundan daha iyi bir konuma getirdiği için yaşam doyumunda bir artışın olabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Başaran ve diğ., 2019; Ata, 2019; Tuzgöl-Dost, 2007). Başaran ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışma Kocaeli ilinde bulunan Fitness merkezlerinde 165 kadın, 146 erkek olmak üzere toplamda 311 bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği kadınların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ata (2019) tarafından yapılan çalışmaya Tekirdağ ili Namık Kemal Üniversitesinde 588 erkek, 726 kadın toplam 1314 öğrenim gören öğrenciler katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği kadınların puan ortalamalarının yüksek olduğu rapor edilmiştir. Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılan çalışmaya Hacettepe üniversitesinde bulunan 403 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği kadın katılımcıların puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalarda mevcuttur (Kara ve diğ., 2018; Çolak ve Ünal, 2020; Hisoğlu, 2018). Kara ve diğerlerinin (2018) yapmış oldukları çalışmada farklı üniversiteden 165'i kadın ve 171'i erkek toplam 336 beden eğitimi öğretmeni adaylarının katılımıyla araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında öğretmen adaylarının cinsiyete göre yaşam doyumları farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Çolak ve Ünal (2020) tarafından çalışmada Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden 220'si kadın 202'si erkek olmak üzere toplam 422 öğrenci araştırmaya katılım göstermişlerdir. Araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin yaşam doyum puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Hisoğlu (2018) tarafından yapılan çalışma İstanbul da yaşayan çocukları otizm spektrum problemi olarak tanımlanmış ailelerden oluşmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde araştırmaya dahil olan bireylerin yaşam doyum puanları cinsiyete göre farklılık göstermemiştir.

– Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam doyum puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre eğitim seviyesi lisans üstü olanların eğitim seviyesi lise düzeyinde olanlara göre puan ortalaması anlamlı derecede yüksektir. Bu durum lisansüstü eğitim alan bireylerin hedeflerini gerçekleştirme ve yaşamdan doyum alma konusunda eğitim seviyesi lise olanlara göre daha iyi olduklarına işarettir. Ayrıca almış oldukları eğitim kademesinin bireye kattığı kültür ve bilgi seviyesi bireye bu anlamda yol göstermekte ve bu doğrultuda bireyin artan yaşam kalitesi ile yaşam doyumunda da artış olabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun eğitim durumuna göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Ardahan, 2012). Ardahan (2012) tarafından yapılan çalışmaya Türkiye de doğa yürüyüşü ile ilgilenen 102 kadın, 280 erkek toplam 382 birey katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde yaşam doyum puanlarına göre eğitim düzeyinin yaşam doyum puanlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Hisoğlu, 2018; Akkaya, 2020). Hisoğlu (2018) tarafından yapılan çalışma İstanbul da yaşayan çocukları otizm spektrum problemi olarak tanımlanmış ailelerden oluşmaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde araştırmaya dahil olan bireylerin yaşam doyum puanları eğitim düzeyine göre farklılık göstermemiştir. Akkaya (2020) tarafından yapılan çalışma Kadınlar Basketbol Süper Liginde bulunan 13 spor kulübünün katılımı ile toplamda 135 kadın sporcunun katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde eğitim

durumuna göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı rapor edilmiştir.

– Araştırmanın sekizinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam doyum puanlarında meslek grubuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre spor eğitmenlerinin yaşam doyum puanları öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Bu durumun sosyal ve ekonomik açıdan hedef ve isteklerini gerçekleştiren eğitmenlerin doyuma daha fazla ulaştıklarından söz edilebilir.

– Araştırmanın dokuzuncu alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam doyum puanlarında haftalık egzersiz sıklıklarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre haftada 1-3 kez egzersiz yapanların puan ortalamaları haftada 4-6 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Buna gerekçe olarak yaşamdan doyum alan insanların hayatlarında denge unsurunun olması gösterilebilir. Genel sağlık durumunu iyileştirecek kadar egzersiz yapan bireylerin hayatlarındaki akışı bozmadan tüm ilgi ve isteklerine vakit ayırabilmesi bu süreci bir denge halinde götürebilmesinden söz edilebilir. Egzersiz sıklığı arttıkça bireyin kendi sosyal çevresine, ailesine, ilgi ve isteklerine ayıracağı sürenin azalması dolayısıyla da bu durumun yaşam doyumunu negatif etkileyebileceği düşünülmektedir. Alan yazında araştırma bulgusuna destek olarak Tabuk' un araştırması gösterilebilir. Tabuk tarafından yürütülen araştırmada profesyonel sporculuk süresi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Tabuk, 2009). Alan yazında araştırma sonucundan farklı olarak; Toy (2015) tarafından güreşçiler üzerinde yapılan araştırmada sporcuların spor deneyim süresine göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir. Yine benzer sonuç veren bir araştırmada İncekara (2018) tarafından yapılmıştır. İncekara (2018) İstanbul ilinde psikoloji bölümü lisans öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmaya 175'i kadın 116'sı erkek olmak üzere toplam 291 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırma raporları incelendiğinde düzenli egzersiz yapma durumuna göre yaşam doyum puanlarında farklılık elde edilememiştir.

– Araştırmanın onuncu alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşam doyum puanlarında fiziksel görünümünden memnun olma durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel görünümünden memnun olanların puan ortalaması fiziksel görünümünden memnun olmayanlara göre yüksektir. Beden algısı toplumun değerlerinden etkilenen ve zamanla değişikliğe uğrayabilen bir duruma sahiptir. Kişinin beden algısı gelişimini etkileyen en önemli etkenlerden biri de diğer bireylerin kişiyi fiziksel görünümü açısından değerlendiriş şeklidir. Bireyin beden algısı fiziksel görünümüyle uyumsuz ya da uyumlu olabilmektedir (Öngören, 2015). Dolayısıyla fiziksel görünümünden memnuniyet bireyde yaşamdan doyum almasına da etki edebilmektedir. Bu nedenle araştırma grubundaki fiziksel görünümünden memnun olma durumunun yaşam doyumunu arttırmış olabileceği ifade edilebilir.

– Araştırmanın on birinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Buna göre erkek katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanları kadın katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Bu farklılığa gerekçe olarak erkek sporcuların küçük yaşlardan itibaren toplumsal desteği daha çok gördüğü ve kadın sporculara göre küçük yaşlarda sert ve yoğun spor yapmaları gösterilebilir (Madrigal, 2015). Ayrıca erkeklerin sporda mücadele gerektiren durumlarda kadınlara oranla yeteneklerine daha çok inanmaları, rakiplerinden iyi olduklarını düşünmeleri, rakibine karşı daha yüksek mücadele ruhuna sahip olduğu düşüncesi, motivasyonlarını arttırarak devamlılıklarını daha iyi sağlamaları erkeklerin kadınlara oranla neden zihinsel dayanıklılıkta yüksek puan aldığını açıklayabilmektedir.

Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Nicholls ve diğ., 2009; Uyar, 2019). Nicholls, ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmaya yaşları 15 ile 58 arasında değişen toplam 677 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma raporları incelendiğinde egzersiz bağımlılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Uyar (2019) tarafından yapılan çalışma Ege Bölgesinde bulunan Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Balıkesir Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencilerinden 126 erkek, 77 kadın

toplamda 203 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık alt boyutlarından güven alt boyutunda erkeklerin kadınlara göre puan ortalamasının anlamlı derecede yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Şahinler ve Ersoy 2019; Maraşlı, 2018; Gölge, 2019). Şahinler ve Ersoy (2019) tarafından yapılan çalışma Isparta ve Kütahya illerinde gerçekleştirilmiş olup, 177 erkek, 71 kadın olmak üzere toplamda 248 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında zihinsel dayanıklılık puanlarına göre cinsiyet değişkeninin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Maraşlı (2018) tarafından yapılan çalışma Eskişehir, Uşak, İzmir, Kütahya illerinde bulunan hentbol kulüplerinden toplanan 14-22 yaş aralığında toplamda 172 sporcunun katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark görülmemiştir. Gölge (2019) tarafından yapılan çalışma Yozgat ilinde aktif spor yapmakta olan 277 bireyin katılımı ile gerçekleşmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık puanlarına göre cinsiyet arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

– Araştırmanın on ikinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarında eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Buna göre eğitim seviyesinin sporda zihinsel dayanıklılık üzerinde bir etki etmediği düşünülebilir. Alan yazındaki benzer bir çalışmada psikolojik dayanıklılığın eğitim seviyesine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Çetin, 2019). Literatür incelendiğinde zihinsel dayanıklılığın eğitim durumuna göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalarda mevcuttur (Dede, 2019; Başer, 2019; Yarayan, Yıldız ve Gülşen, 2018). Dede (2019) tarafından çalışma Türkiye genelinde milli takım seviyesinde bulunan 14-30 yaş arası 148 erkek 55 kadın toplamda 203 güreş sporcusunun katılımı gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde elit sporcuların zihinsel dayanıklılık puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yarayan ve diğerleri (2018) tarafından çalışmaya takım sporlarından (Futbol, Voleybol, Hentbol, Basketbol) 44 kadın, 57 erkek toplam 101 sporcu katılım gösterirken, bireysel sporlardan (Atletizm, Karate, Bisiklet, Boks) 50 kadın, 56 erkek olmak üzere toplamda

106 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık puanlarında eğitim düzeyi değişkenine göre farklılıklar tespit edilmiştir. Başer (2019)'in Ankara ilinde voleybolcular üzerinde yaptığı araştırmaya 321 kadın 299 erkek toplam 620 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma da zihinsel dayanıklılığın eğitim seviyesine göre farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Başer, 2019). Benzer şekilde Yıldız (2017)'in sporcular üzerinde yaptığı araştırmanın raporlarında da zihinsel dayanıklılığın eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

– Araştırmanın on üçüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarında meslek grubuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre spor eğitmenlerinin zihinsel dayanıklılık puanları memur ve özel sektör grubunun puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Bunun eğitmenlerin mesleklerinin bir parçasının görselliklerinin iyi olması gerektiklerini de düşünerek egzersize ayırdıkları zaman ve sürenin uzun olması bununla birlikte bu duruma uyumun gelişmesi ile zihinsel dayanıklılıklarının fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

– Araştırmanın on dördüncü alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarında haftalık egzersiz sıklıklarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre haftada 4-6 kez ve haftada her gün egzersiz yapanların puan ortalamaları haftada 1-3 kez egzersiz yapanların puan ortalamasından anlamlı derecede yüksektir. Egzersiz yaptıkça sporcunun performans düzeyinde artışlar görülebilir. Kişide performansı artması ise kendini daha iyi ve zinde hissetmesine imkan verir. Ayrıca artan egzersiz sıklığı zihinsel olarak bir uyuma olanak verdiğinde bireyde zihinsel dayanıklılığın artışından söz edilebilir. Ayrıca egzersiz, serotonin aracılığıyla endişe ve kuruntuları azaltır, ruhsal durumu olumlu yönde geliştirir. Bunun yanı sıra özgüven duygusunu, strese, gerginliğe ve olumsuzluklara karşı vücudun verdiği negatif tepkiyi azaltır. Bireyin kendisini iyi zinde hissetmesini, rahat ve mutlu olmasını sağlar (Klempin ve diğ., 2013; Kondo ve Shimada, 2015; Kılınçarslan, 2019). Bu durumda zihinsel dayanıklılığı doğrudan etkileyebilir. Araştırma bulgusunu destekler nitelikte olan ve Maraşlı (2018) tarafından yapılan çalışmaya Eskişehir, Uşak, İzmir, Kütahya illerinde bulunan hentbol kulüplerinden toplanan 14-22 yaş aralığında toplamda 172 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda zihinsel dayanıklılık puanlarının

antrenman sıklığı değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının aksine; yapılan antrenman sıklığının zihinsel dayanıklılık üzerinde anlamlı etkiye sahip olmadığını işaret eden çalışmalar tespit edilmiştir (Yıldız, 2017). Uyar (2019) tarafından yapılan çalışma Ege Bölgesinde bulunan Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi ve Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi öğrencilerinden 126 erkek, 77 kadın toplamda 203 sporcu katılım göstermiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde zihinsel dayanıklılık ile haftalık antrenman sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ek olarak Çakmak (2019) tarafından yapılan çalışmaya 384 birey katılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde haftada yapılan egzersiz sıklığının anlam yaratacak kadar zihinsel dayanıklılık üstünde farklılık yaratmadığı görülmüştür.

– Araştırmanın on beşinci alt problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılık puanlarında fiziksel görünümünden memnun olma durumlarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel görünümünden memnun olanların puan ortalaması fiziksel görünümünden memnun olmayanlara göre yüksektir. Kişinin kendi fiziksel görünüşünü algılama, son zamanlarda araştırmacılar tarafından spora katılımı ilişkili olarak irdelenmiştir. Spor aktivitelerine katılımın beden algısı ve hoşnutluğunu artırdığı ve pozitif olarak etkilediği belirtilmektedir (Richman ve Shaffer, 2000). Bu bilgiler bağlamında fiziksel görünümündeki değişimlerin devamlı yapılacak antrenmanlara uyum gösterilmesi bireyde zihinsel dayanıklılığın gelişimini de destekleyebileceğinden söz edilebilir. Bireyin mevcut değişiminden memnun olması beraberinde egzersiz sayısının ve süresinin uzamasına egzersizin şiddetinin artmasına yol açabilmektedir ki bu durumun da yine zihinsel dayanıklılığı etkilediği düşünülebilir.

– Araştırmanın ana problemine ilişkin tartışma

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılıklarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Egzersiz, serotonin vasıtasıyla endişe ve kuruntuları düşürür, ruhsal halinin pozitif yönde gelişmesine katkı sağlar. Bunun yanı sıra kişide özgüven, yardımlaşma, kaynaşma, iletişim kurma ve olumsuz durumlarda bedenine verdiği negatif

tepkiyi azaltır. Bu sayede kişi kendini daha iyi ve rahat hisseder. Sonuç olarak depresyona yakalanma riskini azaltır (Klempin & diğ., 2013; Kondo & Shimada, 2015). Gelişen tüm bu olaylarda ise kişide yaşam doyumunun artmasına olanak tanır. Egzersiz bağımlılığının en önemli sebeplerinin başında kişinin görünümünden duyduğu memnuniyetsizlik beden imgesi ve kilo kaygısı olduğu ileri sürülmektedir (Di Lodovico ve diğ., 2019; Maraz ve diğ., 2015). Kişinin beden görünümünün de yaşam doyumuna etki eden unsurlardan olduğu düşünüldüğünde araştırma sonucunda ortaya konan sonucu şu şekilde açıklamak mümkündür. Kişi görünümünden daha memnun olmak adına egzersize aşırı odaklanmış ve duygu değişimini bu yönde yaşamış bununda yaşam doyumuna etki etmiş olabileceği yorumlanabilir. Ayrıca literatürde düzenli yapılan egzersizin gerginliği azalttığı ve depresyonu azaltmada önemli olduğu (Harvey ve diğ., 2018; Aylaz, Güllü ve Güneş, 2011; Yıldırım ve diğ., 2015; Lök ve Bademli, 2017; Başar ve Sarı, 2018), kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesinde rol oynadığı (Khazaeepool ve diğ., 2015; Uğurlu, Şakar ve Bingöl, 2015) ve psikolojik iyi oluşu artırdığı (Delextrat ve diğ., 2016) tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcıların egzersiz bağımlılıklarından aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile zihinsel dayanıklılık puanları arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuca göre kişide egzersize olan bağımlılık arttıkça zihinsel dayanıklılığın da arttığını söylemek mümkün olabilir. Davranışları yönlendiren merkezler arasında serotonerjik sinir yolları bulunmaktadır. Bu yollar beyin kökünden köken alırlar ve beynin hemen her bölgesine hareket ederler. Hareket kontrolü, seksüel davranışlar ve ağrı algısını düzenlenmede önemli bir rol üstlenmektedirler. Ayrıca düzenli egzersizler serotonin miktarını arttırarak kişilerin fiziksel gücünü ve zindeliğini arttırarak, hayata daha pozitif olarak adapte olmalarını sağlar (Klempin & diğ., 2013). Araştırma grubunun yapmış olduğu egzersiz her ne kadar onları bağımlılığa doğru bir ivme kazandırmış olsa dahi egzersizin getirmiş olduğu yarar sayesinde zindeliği dolayısıyla da zihinsel dayanıklılığı artmış olabilir. Ayrıca egzersiz sürecinde yapılan işe konsantre olma, zor anlarda bile egzersizi sürdürüp vazgeçememe zihinsel dayanıklılığa olumlu katkı yapmış olabilir. Başka bir deyişle bireyin gereğinden fazla egzersiz yaparak kendisini egzersizden alıkoyamaması sonucunda ortaya çıkan egzersiz

bağımlılığının, bireyi spor ortamında daha dayanıklı hale getirip beklenmeyen koşullardan olumsuz olarak daha az etkilenebileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatürde egzersiz bağımlılığının zihinsel dayanıklılık boyutlarından güvenle pozitif yönde devamlılık ve kontrol boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu söyleyen çalışmalar mevcuttur (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019).

Araştırmaya katılan katılımcıların zihinsel dayanıklılıkları ile yaşam doyum puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuca göre bireyin zihinsel dayanıklılığının artmasının sonucunda yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir. Zihinsel dayanıklılığı yüksek olan bireyler yaşamın zorlu koşullarıyla baş etmede daha aktif ve iyi olabilirler. Söz konusu bu durum ise yaşam doyumunu doğrudan doğruya etkilemektedir. Nitekim Kobasa (1979)'ya göre zihinsel dayanıklılığı meydana getiren etkenler stresli durumların ortaya çıkardığı durumları başarılı bir şekilde çözebilmeyi sağlayan algı, değerlendirme ve uygun başa çıkma stratejisini mümkün kılmaktadır. Bütün bu özellikleri sebebiyle zihinsel dayanıklılık, yaşamın zorlu koşullarının etkenlerinin düzeyini azaltabilir veya zorlu durumlara karşı bir savunma mekanizması olabilir dolayısıyla kişinin yaşamdan aldığı doyum düzeyini etkileyebilir. Başka bir araştırmada; zihinsel dayanıklılık düzeyi yüksek olan kişiler, zihinsel dayanıklılık seviyesi düşük olan kişilere nazaran olayları daha az stres verici olarak kavramakta ve olaylarla başa çıkabilme konusunda iyimser bakış açılarını sürdürebildikleri rapor edilmiştir (Maddi, 2012). Ayrıca Başer (2019) yaptığı araştırmasında zihinsel dayanıklılığın stresle başa çıkma üzerindeki etkisiyle kişinin iyi olma halini ve dolayısıyla iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak yaşam doyumunu etkilediğini ifade etmiştir.

5.2. Sonuç

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).

- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri meslek grubuna göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri haftalık yapılan egzersiz sıklığına göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri fiziksel görünümüne göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri meslek grubuna göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri haftalık yapılan egzersiz sıklığına göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin yaşam doyum düzeyleri fiziksel görünümüne göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılık göstermemiştir ($p>.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri meslek grubuna göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri haftalık yapılan egzersiz sıklığına göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri fiziksel görünümüne göre farklılık göstermiştir ($p<.05$).
- Fitness merkezinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılıkları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ($p<.05$).

5.3. Öneriler

- Benzer araştırmaların daha geniş örneklem grubunda, lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılması önerilmektedir.
- Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili (beden imajı, kişilik özellikleri) olabilecek faktörlerin araştırılması önerilmektedir.
- Zihinsel dayanıklılıkla ilişkili olabilecek (kişilik özellikleri, duygusal zeka) faktörlerin araştırılması önerilmektedir.
- Yaşam doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. (Kişilik, psikolojik sağlamlık, duygusal zeka) Bu faktörlerinde yer verileceği çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Bireysel ve takım sporu ile uğraşanların egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyum ve zihinsel dayanıklılık farklılıkları incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Adams, J. (2009). Understanding exercise dependence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 231.
- Adams, J., & Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research & Theory*, 10(5), 415-437.
- Agyar, E. (2013). Life satisfaction, perceived freedom in leisure and self-esteem: The case of physical education and sport students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93, 2186-2193.
- Aidman, E. V., & Woollard, S. (2003). The influence of self-reported exercise addiction on acute emotional and physiological responses to brief exercise deprivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(3), 225-236.
- Akan M. (2018). *Adölesanlarda beslenme egzersiz davranışları ile beden kitle indeksi arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Akgöl, Ö. (2019). *Egzersiz yapan yetişkinlerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Akkaya, G. (2020). *Kadınlar süper ligi'nde oynayan basketbolcularda duygusal sermayenin iş ve yaşam doyumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksoy, Y. (2016). *Davranış değişim aşamalarına göre düzenli egzersize katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörlerin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aktop, A., & Seferoğlu, F. (2014). Sportif performans açısından nöro-geribildirim. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 23-36.
- Alkaya, S., & Okuyan, C. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin egzersiz davranışları ve uyku kaliteleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 10(4): s. 236-241.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- Altıntaş, A., & Koroç, B. K. (2016). Sporda zihinsel dayanıklılık envanteri'nin psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 27(4), 162-171.

- Amato-Henderson, S., Slade, D., & Kemppainen, A. (2014, September). Measuring sisu: Development of a tool to measure mental toughness in academia. In *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting* (Vol. 58, No. 1, pp. 1434-1436). Sage CA: Los Angeles, CA: SAGE Publications.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic criteria from dsM-iV-tr*. American Psychiatric Pub.
- American Psychiatric Association. (APA). (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-IV*. Washington, DC (4. edition)
- Anagnostis, P., Dimopoulou, C., Karras, S., Lambrinouadaki, I., & Goulis, D. G. (2015). Sarcopenia in post-menopausal women: is there any role for vitamin D?. *Maturitas*, 82(1), 56-64.
- Andrews, F.M., & Withey, S.B., (1976), *Social Indicators of well-being*, New York: Plenum Press.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygudurum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3).
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Ata, N. (2020). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve egzersiz algılarının egzersiz davranışlarına göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *DEUHYO ED*, 4(4), 172-177.
- Bakır, H., & Hisar, K. M. (2016). Bir üniversitesi hastanesinde çalışan hemşirelerin egzersize ilişkin yarar ve engel algıları ve öz yeterlilik durumu. *Genel Tıp Dergisi*, 26(3).
- Bamber, D. J., Cockerill, I. M., Rodgers, S., & Carroll, D. (2003). Diagnostic criteria for exercise dependence in women. *British Journal of Sports Medicine*, 37(5), 393-400.
- Basoglu, U. D. (2018). Exercise addiction: A comparison between the individuals who exercise for physical recreation and who receive personal exercise training. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 21-25.
- Başar, S. & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.

- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R. (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. 2. *Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*. Antalya.
- Başer, B. (2019). *Voleybolcularda zihinsel dayanıklılık ve sportif kendine güven*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bavlı, Ö., Işık, S., Canpolat, O., Aksoy, A., Günar, B. B., Gültekin, K., ... & Ödemiş, M. (2015). Dansçılarda Egzersiz Bağımlılığı Semptomunun İncelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi; Vol 1, No 2 (2015): December 2015*.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M., & Doğanay, A. (2011) Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*,13(2): 150–153
- Bayraktar, F., & Gün, Z. (2007). Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 191-197.
- Beardslee, W. R., & Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: importance of self-understanding and relationships. *The American Journal of Psychiatry*.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *In Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 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.
- Brand, S., Gerber, M., Kalak, N., Kirov, R., Lemola, S., Clough, P. J., ... & Holsboer-Trachsler, E. (2014). Adolescents with greater mental toughness show higher sleep efficiency, more deep sleep and fewer awakenings after sleep onset. *Journal of Adolescent Health*, 54(1), 109-113.
- Bryant, F.B. & Marquez, J.T. (1986), Educational status and the structure of subjective well-being in men and women, *Social Psychology Quarterly*, 49(2), pp. 142-153.
- Butt, J., Weinberg, R., & Culp, B. (2010). Exploring mental toughness in NCAA athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 3(2), 316-332..
- Carmack, M. A., & Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 25-42.

- Cartwright, C., DeCaria, C. M., & Hollander, E. (1998). Pathological gambling: a clinical review. *Journal of Psychiatric Practice*®, 4(5), 277-286.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure*. Measurement. New York: Harcourt, Brace and World.
- Chapman, C., & De Castro, J. (1990). Running addiction: measurement. *Journal Sports Medicine and Physical Fitness*, 30, 283-90.
- Chen, T., Liu, L. L., Cui, J. F., Chen, X. J., Wang, J., Zhang, Y. B., ... & Wang, Y. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161-165.
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. *Solutions in Sport Psychology*, 32-43.
- Conboy, J. K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior*, 17(3), 188.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., & Larcán, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 216-223.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Cowden, R. G., Anshel, M. H., & Fuller, D. K. (2014). Comparing athletes' and their coaches' perceptions of athletes' mental toughness among elite tennis players. *Journal of Sport Behavior*, 37(3), 221.
- Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications* (No. Ed. 4). McGraw-hill.
- Crews, F. T., Braun, C. J., Hoplight, B., Switzer III, R. C., & Knapp, D. J. (2000). Binge ethanol consumption causes differential brain damage in young adolescent rats compared with adult rats. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 24(11), 1712-1723.
- Crossman, J., Jamieson, J., & Henderson, L. (1987). Responses of competitive athletes to lay-offs in training: Exercise addiction or psychological relief?. *Journal of Sport Behavior*, 10(1), 28.
- Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and individual differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L. (2009). The relationship between mental toughness and affect intensity. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 959-963.

- Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
- Crust, L., & Clough, P.J. (2005). Relationship between mental toughness and physical endurance. *Perceptual and Motor Skills*, 100(1): 192-194.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Çakmak, E. (2017). *Oryantiring sporcularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri ve başarı hedefleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). The relationship between job variables of life satisfaction and marital satisfaction of lecturers. *KEFAD*, 13(1), 223-238.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çolak, H., & Ünal, H. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluğun Madde Kullanma Eğilimine Etkisinin Araştırılması. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (7), 344-357.
- 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.
- Davis, S. E. (2008). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.
- De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British journal of addiction*, 82(7), 735-740.
- Dede, Y. E. (2019). *Elit güreşçilerin zihinsel dayanıklılıklarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., & Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139.
- Demir, G. T., & Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3), 865-874.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197.
- Devlin, M. J. (2007). Is there a place for obesity in DSM-V?. *International Journal of Eating Disorders*, 40(S3), S83-S88.

- Di Lodovico, L., Poultais, S. ve Gorwood, P. (2019). Hangi sporlar fiziksel egzersiz bağımlılığı riski altındadır: sistematik bir inceleme. *Bağımlılık Yapan Davranışlar*, 93, 257-262.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 50(3-4).
- DiNubile, N. A. (1993). Youth fitness-problems and solutions. *Preventive medicine*, 22(4), 589-594.
- Dishman, R. K., Ickes, W., & Morgan, W. P. (1980). Self-Motivation and Adherence to Habitual Physical Activity 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 10(2), 115-132.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Reports*, 100(2), 158.
- Doğan, B., & Moralı, S. (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.
- Drees, M. J., & Mack, M. G. (2012). An examination of mental toughness over the course of a competitive season. *Journal of Sport Behavior*, 35(4).
- Erdoğan, N. (2016). Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği (ZDÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 2), 652-664.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit sporcuların sahip olması gereken psikolojik özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Erdugan, F. (2014). *Rekreasyonel vücut geliştirmecilerin fiziksel fitness düzeylerinin amerikan spor hekimliği kolejinin sağlıkla ilgili bildirimleri doğrultusunda değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Erkan, N. (1998). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.

- Frederick, C. M., & Morrison, C. S. (1996). Social physique anxiety: Personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 82(3), 963-972.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Garner, D. (1997). Body image survey results. *Psychology Today-New York-*, 30, 30-45.
- Garner, D.M. & Garfinkel P.E. (1979). The Eating attitudes test: An index of symptoms for anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9,273-279.
- George, D. & Mallery. P. (2001). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update*. (3. Baskı). Boston: Allyn and Bacon.
- Glasser, W. (1976). *Positive addiction*. New York: Harper and Row
- Godin, G. Jobin, J., & Bouillon, J. (1986). Assessment of leisure time exercise behavior by self –report: A concurrent validity study. *Canadian Journal of Public Health*,77,359361
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction. *Electronic message posted to research discussion list*.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist*, 1(4), 293-308.
- Gölge, A. (2019). *Teakwondo sporcularının duygu durumları ve zihinsel dayanıklılıklarının ölçülmesi (Yozgat ili)*. (Yüksek Lisans Tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction?. *The psychologist*.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Gucciardi, D., & Gordon, S. (Eds.). (2011). *Mental toughness in sport: Developments in theory and research* (Vol. 1). Routledge.
- Gulker, M. G., Laskis, T. A., & Kuba, S. A. (2001). Do excessive exercisers have a higher rate of obsessive-compulsive symptomatology?. *Psychology, Health & Medicine*, 6(4), 387-398.
- Gümüş, Y., & Kitiş, Y. (2015). Egzersiz davranış değişimi ölçeklerinin geçerlik ve güvenilirliği. *Journal of Hacettepe University Faculty of Nursing*, 2(3).
- Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite ve vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

- Gürbüz, B., & Aşçı, F. H. (2006). Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21'in Egzersiz Katılımcıları İçin Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi-Ön Çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
- Hacks, C. (2015). *E-health sensor platform V2. 0 for Arduino and Raspberry Pi*.
- Hailey, B. J., & Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 150.
- Hao, Z., Chen, L., Li, Y., Zou, X., Li, H., Feng, Z., ... & Xu, Y. (2019). Characteristics of centenarians' lifestyles and their contribution to life satisfaction: A case study conducted on Hainan Island. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 83, 20-27.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hathaway, S. R., & McKinley, J. C. (1951). *Minnesota Multiphasic Personality Inventory*; Manual, Revised.
- Hausenblas, H. A., Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H.A.& Downs, D.S. (2002). Relationship among sex, imagery, and exercise dependence symptoms. *Psychology of Addictive Behaviours*, 16(2), 169-172.
- Hintikka, J., Koskela, T., Kontula, O., Koskela, K., Koivumaa-Honkanen, H. T. ve Viinamäki, H. (2001). Religious attendance and life satisfaction in the Finnish general population. *Journal of Psychology and Theology*, 29(2), 158-164.
- Hisoğlu, A. (2018). *Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebebeynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumuna etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 172-179.
- Iverson, D. C., Fielding, J. E., Crow, R. S., & Christenson, G. M. (1985). The promotion of physical activity in the United States population: the status of programs in medical, worksite, community, and school settings. *Public health reports*, 100(2), 212.
- İmamoğlu, O., Ziyagil, M. A., Zorba, E., Altun, P. (1999). *Orta yaşlı sedanter bayanlarda 3 aylık egzersizin fiziksel uygunluk, vücut kompozisyonu ve bazı kan parametreleri üzerine etkisi*. 11. Balkan, 7. Türk Spor Kongresi, Antalya.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.

- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(2), 129-153.
- Jacops, D.F. (1989). *Evidence supporting a general theory of addiction*. In W. Eadington & J. Cornelius (Eds), *Gambling behavior and problem gambling* (pp.287-294). Reno :University of Nevada.
- Johansson, A., & Göttestam, K. G. (2004). Problems with computer games without monetary reward: similarity to pathological gambling. *Psychological reports, 95*(2), 641-650.
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 205-218.
- 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.
- Jones, J. G., & Moorhouse, A. (2008). *Developing mental toughness: Gold medal strategies for transforming your business performance*. Spring Hill.
- Kahraman, G., Baş, T., & Akbolat, M. (2015). Obeziteye yönelik tutum ve inançların geliştirilmesinde sağlık programlarının etkisi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 6*(2).
- Kaletka, K., & Mróz, J. (2018). Forgiveness and life satisfaction across different age groups in adults. *Personality and Individual Differences, 120*, 17-23.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research, 6*(12), 342-357.
- Karagöz, H. (2017). *Spss ve Amos uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser, A., (2005). *İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama*. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, Sayı: 4, ss. 77-95.
- Khazae-Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 22*(1), 47-57.
- Kılıç, M. (2011). Kronik hastalıkların önlenmesinde davranışsal risk faktörlerinin önemi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 10*(6), 733-740.
- Kılınçarslan, G. (2019). Egzersiz'in Serotonin ve Melatonin'le İlişkisi. *Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar, 1*.
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). 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.

- Klempin, F., Beis, D., Mosienko, V., Kempermann, G., Bader, M., & Alenina, N. (2013). Serotonin is required for exercise-induced adult hippocampal neurogenesis. *Journal of Neuroscience*, 33(19), 8270-8275.
- Knust, S., LaGuerre, K., Wrisberg, C., King, C., & Berggrun, N. (2014). Preliminary evidence for a relationship between mental toughness and quality of life for NCAA division-I student-athletes. *Athletic Insight*, 6(2), 173.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kondo, M., & Shimada, S. (2015). Serotonin and exercise-induced brain plasticity. *Neurotransmitter*, 2.
- Koob, G. F. (1992). Drugs of abuse: anatomy, pharmacology and function of reward pathways. *Trends in Pharmacological Sciences*, 13, 177-184.
- Koob, G. F., & Bloom, F. E. (1988). Cellular and molecular mechanisms of drug dependence. *Science*, 242(4879), 715-723.
- Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). Derleme: egzersiz davranışını izleyen etmenler: egzersiz bağıllığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köse, E. & Bayköse, N. (2019). Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 6(CSSI-2), 28.
- Kurtay, M. (2018). *Gelişim liglerinde oynayan futbolcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Lichtenstein, M. B., & Jensen, T. T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 33-37.
- Lowe, E. (2013). Which mental toughness characteristics are most effective in aiding the injury rehabilitation process in cricketers?.
- Lök, N., & Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkisinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lu, L., Shih, J.B., Lin, Y.Y. & Ju, L.S., (1997), Personal and environmental correlates of happiness, *Personality and Individual Differences*, 23(3), pp. 453-462.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.

- Mack, M. G., & Ragan, B. G. (2008). Development of the mental, emotional, and bodily toughness inventory in collegiate athletes and nonathletes. *Journal of athletic training, 43*(2), 125-132.
- Maddi, S. R. (2012). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer science & Business media.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of personality Assessment, 63*(2), 265-274.
- Madrigal, L. (2015). *Mind over matter: the development of the madrigal mental toughness scale*. (Master Thesis). California State University San Marcos
- Madrigal, L., Hamill, S., & Gill, D. L. (2013). Mind over matter: The development of the Mental Toughness Scale (MTS). *The Sport Psychologist, 27*(1), 62-77.
- Mah, C. D., Mah, K. E., Kezirian, E. J., & Dement, W. C. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep, 34*(7), 943-950.
- Maraşlı, H. (2018). *Genç hentbolcuların zihinsel dayanıklılık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Maraz, A., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2015). An empirical investigation of dance addiction. *PLoS One, 10*(5), e0125988.
- Marchant, D. C., Polman, R. C., Clough, P. J., Jackson, J. G., Levy, A. R., & Nicholls, A. R. (2009). Mental toughness: Managerial and age differences. *Journal of Managerial Psychology*.
- 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.
- Masum, R. (2014). A mixed method analysis of mental toughness in elite and sub-elite male and female tennis players in Pakistan. *Advances in Social Sciences Research Journal, 1*(6), 110-122.
- McCormick, R. A., Russo, A. M., Ramirez, L. F., & Taber, J. I. (1984). Affective disorders among pathological gamblers seeking treatment. *The American Journal of Psychiatry, 142*:215-218.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools, 39*(6), 677-687.
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., & Perry, C. (2004). *Developing the mental toughness inventory (MTI)*. Self Research Centre Biannual Conference. Berlin.
- Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology, 27*(1), 16-26.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and sportsmedicine, 7*(2), 55-77.

- 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.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy, *American Psychological Society*. 6, 1, pp. 1-19.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and individual differences*, 47(1), 73-75.
- O'Rahilly, S., & Farooqi, IS. (2008). Human obesity: A heritable neurobehavioral disorder that is highly sensitive to environmental conditions. *Diabetes*, 57: 2905-2910.
- Ohuruogu, D. (2016). The contributions of physical activity and fitness to optimal health and wellness. *Journal of Education and Practice*, Vol.7, No.20,
- Orhan, S., Yücel, A. S., Gür, E., & Karadağ, M. (2019). Spor merkezlerinde egzersiz bağımlılığının incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 14(2).
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Ögel, K., & Onur, N. (2010). *Sigara bağımlılığı*. Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (34), 25-45.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk*. (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö.Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri*. 6(2), ss. 72-74.
- Page, A., & Fox, K. R. (1997). Adolescent weight management and the physical self. *The physical self: From Motivation to Well-Being*, 229-256.
- Pehlivan, H. (2014). *Sporda mental dayanıklılık ölçeği uyarlama: geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Peterson, V. (1998). *Dieting behaviours and body image: a study of gymnasts and netball players*. Unpublished Honours Thesis. University of Newcastle.
- Pierce, S. (1997). *Prayers from the Ark: Songs for Soprano* (Doctoral dissertation, Oklahoma City University).
- Plagnol, A. C., & Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 601-619.
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği [The study of individuals' exercise addiction levels at sports centres: Eskişehir sample]. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Richman, E. L., & Shaffer, D. R. (2000). "If you let me play sports" how might sport participation influence the self-esteem of adolescent females?. *Psychology of Women Quarterly*, 24(2), 189-199.

- Roy, A., Custer, R., Lorenz, V., & Linnoila, M. (1988). Depressed pathological gamblers. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 77(2), 163-165.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Sadıq, B. J. (2018). *Investigation of the exercise dependence of Athlets' kick boxing, taekwondo and muay thai*. (Master Thesis). Firat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports.
- Seligman, M.E.P., (2007). *Gerçek mutluluk. kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Ankara: HYB.
- Sheard, M. (2013). *Mental toughness: The mindset behind sporting achievement*. Routledge.
- Sheard, M., & Golby, J. (2006). Effect of a psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International journal of sport and exercise psychology*, 4(2), 149-169.
- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193.
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The quality-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76(3), 343-466.
- Spear, L. P., & Varlinskaya, E. I. (2005). *Adolescence*. In *Recent developments in alcoholism* (pp. 143-159). Springer, Boston, MA.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886-907.
- Stamp, E., Crust, L., & Swann, C. (2015). The impact of mental toughness on lifestyle choices in university students. <http://eprints.lincoln.ac.uk/id/eprint> E.T. 18.04.2020
- Steinhardt, M. A., & Dishman, R. K. (1989). Reliability and validity of expected outcomes and barriers for habitual physical activity. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 31(6), 536-546.
- Stepoe, A. & Butler, N. (1996). Sports participation and emotional well being in adolescents. *The Lancet*. 347: 1789-1791
- Sullivan, S., Abbott, M., McAvoy, B., & Arroll, B. (1994). Pathological gamblers--will they use a new telephone hotline?. *The New Zealand medical journal*, 107(983), 313-315.
- Szabo, A., & Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martial artists. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(3), 187-199.

- Szabo, A., Griffiths, M. D., Høglid, R. A., & Demetrovics, Z. (2018). Drug, nicotine, and alcohol use among exercisers: Does substance addiction co-occur with exercise addiction?. *Addictive Behaviors Reports*, 7, 26-31.
- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2015). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168-177.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu,
- Tabuk, M.E. (2009). *Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- 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.
- Thelwell, R., Weston, N., & Greenlees, I. (2005). Defining and understanding mental toughness within soccer. *Journal of applied sport psychology*, 17(4), 326-332.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., & Hilt, M. (1994). Epidemiology of gambling and depression in an adult sample. *Psychological Reports*, 74(3), 987-994.
- Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (Motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Toy, A.B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Uçar, S.A. (2019). *Yetişkinlerde egzersiz bağımlılığı ile narsisizm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Uğurlu, F. M., Şakar, M., & Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 17, 461-69.
- URL-1 (2019). <http://www.eurostargym.com/fitness.php> E.T. 16. 05. 2019.
- URL-2 (2019). <http://www.http://sporiumfitness.com> E.T.16. 05. 2019
- Uyar, G. (2019). *Spor yapan üniversite öğrencilerinde zihinsel dayanıklılık ile duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E., & Çıraklar, N. H. (1998). İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2).
- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çanakkale.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 21, 5-15.
- Uzbay, İ. T., & Yüksel, N. (2003). Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı. *Psikofarmakoloji içinde*, 485-520.
- Uzbay, İ.T. (1996). Alkol, Farmakolojik özellikleri ve alkol bağımlılığının nörofarmakolojik yönü. *Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları (Alkol kullanım bozuklukları ve tedavisi)*; 1(2): 227-254.
- Ülker-Tümlü, G., & Recepoglu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Journal Of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Veenhoven, R. (1996). Is happiness relative ?, *Social Indicators Research*, 24, pp. 1-34.
- Voigt, P., Schrag, G., König, E. R., & Wachutka, G. (1998). Modeling strategies for microsystems. *Tech. Dig. of MSM*, 98, 517-521.
- Volkow, N. D., & O'Brien, C. P. (2007). *Issues for DSM-V: should obesity be included as a brain disorder?*.
- Weinberg, R., Butt, J., & Culp, B. (2011). Coaches' views of mental toughness and how it is built. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(2), 156-172.
- Wheeler, G. D., Wall, S. R., Belcastro, A. N., Conger, P., & Cumming, D. C. (1986). Are anorexic tendencies prevalent in the habitual runner?. *British Journal of Sports Medicine*, 20(2), 77-81.
- WHO. (1992). *The ICD 10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Oxford University Press, World Health Organization, Geneva.
- WHO. (2004). Global status report on alcohol and drugs of abuse. <https://www.who.int/E.T.12.04.2020>.
- Wilson, G. T. (2010). Eating disorders, obesity and addiction. *European Eating Disorders Review*, 18(5), 341-351.
- Yarayan, Y. E., Yıldız, A. B., & Gülşen, D. B. A. (2018). Elit düzeyde bireysel ve takım sporu yapan sporcuların zihinsel dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57).

- Yeltepe, H., & İkizler, H. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Baglam Yayinlari.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Sultan, Ö., Canyurt, E., & Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R. (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yıldız, A.B. (2017). *Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

EKLER

EK A: Anket ve Ölçek Formları

Sevgili Katılımcı; Bu araştırma fitness merkezlerinde egzersiz yapan egzersiz bağımlılıkları yaşam doyum düzeyleri ve bireylerin zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılacaktır. Sorulara vereceğiniz içten yanıtlar araştırmamızın objektif olmasını sağlayacaktır. İlgi, alakanız ve göstermiş olduğunuz sabır için teşekkür ediyorum.

Osman BAHÇIVAN
Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Cinsiyetiniz	() Erkek () Kadın
Eğitim durumunuz	İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans () Lisansüstü ()
Mesleğiniz
Haftalık egzersiz yapma sıklığınız	() Haftada 1 – 3 kez () Haftada 4 – 6 kez () Haftanın her günü
Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz	Evet () Hayır ()

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

Yaşam Doyumu Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden idealimdekine yakındır.							
2. Hayat şartlarım mükemmel.							
3. Hayatımdan memnunum.							
4. Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.							
5. Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.							

Zihinsel Dayanıklılık Ölçeği	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Hedeflediğim her şeyi başarabileceğime inandıran bir özgüvenim var.					
2. Ne zaman başarının tadını çıkaracağımı ve ne zaman durup bir sonraki hedefe odaklanacağımı bilirim.					
3. Kazanabileceğimi bildiğim zamanlarda, durumu lehime çevirebilecek çok güçlü bir sezgim var.					
4. Kazanmak için gerekli performans düzeyine ulaşmak adına neler yapılması gerektiğini bilirim.					
5. Başarı basamaklarının her birindeki hedefleri gerçekleştirmek için çabalarımı yönlendirebileceğim disiplin ve sabra sahibim.					
6. Yorgun olsam bile amacımı gerçekleştirmek için çalışmaya devam ederim.					
7. Çok zorlu bir antrenman ortamının tüm yönlerini lehime çevirmek için kullanabilirim.					
8. Kazanmak için gerekiyorsa, gayretimi artırabilirim.					
9. Karşıma bir engel çıktığında onu aşmak için bir yol bulurum.					
10. Acı verdiği düşünülen antrenman unsurlarını da kabul eder, hoş karşılarım.					
11. Müsabakada en son başarı ihtimali de tükenene kadar, performans hedeflerime tamamen bağlı kalırım.					

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Osman BAHÇIVAN

Doğum Tarihi ve Yeri : [REDACTED]

E-posta : [REDACTED]

ÖĞRENİM DURUMU

Lisans : 2015, Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans: 2020, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim
Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı