

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



**DÜZENLİ SPOR YAPAN BİREYLERİN ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ
DÜZEYİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Onur KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Gürkan TOKGÖZ

TUNCELİ -2026

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DÜZENLİ SPOR YAPAN BİREYLERİN ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ
DÜZEYİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ

Onur KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Doç. Dr. Gürkan TOKGÖZ

TUNCELİ -2026

T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**DÜZENLİ SPOR YAPAN BİREYLERİN ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ
DÜZEYİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Onur KAYA
YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Bu çalışma 29/12/2025 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

İmza	İmza	İmza
Ünvanı Adı SOYADI	Ünvanı Adı SOYADI	Ünvanı Adı SOYADI
Prof. Dr. Zeki COŞKUNER	Doç. Dr. Gürkan TOKGÖZ	Dr.Öğr. Üyesi Metin YILDIZ
(Fırat Üniversitesi)	(Munzur Üniversitesi)	(Munzur Üniversitesi)
BAŞKAN	DANIŞMAN	ÜYE

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Doç. Dr. Nagihan KARAASLAN AYHAN
Enstitü Müdürü

NOT: Bu Yüksek Lisans Tezinde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı "Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu"ndaki hükümlere tabidir.

05/12/2025

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza
Onur KAYA

Danışman
Doç. Dr. Gürkan TOKGÖZ

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanması sürecinde değerli bilgi ve rehberliğiyle bana yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Gürkan TOKGÖZ'e teşekkürlerimi sunarım. Sağladığı destek ve motive edici yaklaşımı, araştırmamı başarıyla tamamlamamda büyük bir katkı sağlamıştır.

Onur KAYA
Tunceli-2025



İÇİNDEKİLER

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	I
TEŞEKKÜR	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLO LİSTESİ	V
SEMBOLLER LİSTESİ	VI
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Enerji	4
1.1.1. Zihinsel enerji.....	5
1.1.2. Sporda zihinsel antrenman	7
1.1.3. Atletik zihinsel enerji.....	9
1.1.4. Atletik zihinsel enerji ile ilgili yapılan çalışmalar.....	11
1.2. Egzersiz Bağımlılığı	14
1.2.1. Egzersizin tanımı	14
1.2.1.1. Egzersiz türleri.....	15
1.2.1.2. Dayanıklılık egzersizleri	15
1.2.1.3. Kuvvet egzersizleri	15
1.2.1.4. Esneklik egzersizleri.....	16
1.2.1.6. Egzersiz sağlıkla ilişkisi.....	16
1.2.2. Bağımlılık Türleri.....	20
1.2.2.1. Yeme-İçme Bağımlılığı	20
1.2.2.2. Alkol Bağımlılığı.....	20
1.2.2.3. İnternet Bağımlılığı.....	21
1.2.2.4. Tütün (sigara) bağımlılığı	22
1.2.2.5. Egzersiz bağımlılığı.....	22
1.2.2.6. Egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri	24
1.2.3. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili faktörler	24
1.2.3.1. Kişilik özellikleri	24
1.2.3.2. Sosyal etmenler	25
1.2.3.3. Psikolojik faktörler	25
1.2.3.4. Fizyolojik faktörler	25
1.2.3.5. Egzersiz tipi.....	26
1.2.3.6. Cinsiyet	27
1.2.3.7. Egzersize katılım yılı	27
1.3. Egzersiz Bağımlılığı ile ilgili çalışmalar	27
2. MATERYAL VE METOT.....	30
2.2. Evren ve Örneklem.....	30
2.3. Veri Toplama Araçları.....	30
2.3.1. Kişisel bilgi formu	30
2.3.2. Atletik zihinsel enerji ölçeği (AZEÖ).....	31
2.3.3. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)	31
2.3.4. Verilerin analizi	32
3. BULGULAR.....	33
4. TARTIŞMA.....	49
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61

6. KAYNAKLAR.....	63
ÖZGEÇMİŞ	
EKLER	



TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1.	AZEÖ ve EBÖ alt boyutları ile toplam ölçek puanları normallik analizi incelenmesi	32
Tablo 4.1.	Tanımlayıcı istatistik tablosu	33
Tablo 4.2.	Cinsiyet değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi	34
Tablo 4.3.	Cinsiyet değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi	35
Tablo 4.4.	Yaş değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi	36
Tablo 4.5.	Yaş değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi	38
Tablo 4.6.	Branş değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi	39
Tablo 4.7.	Branş değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi	40
Tablo 4.8.	Antrenman yaşı değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi.....	41
Tablo 4.9.	Antrenman yaşı değişkeni açısından ABÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi.....	43
Tablo 4.10.	Eğitim durumu değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi.....	44
Tablo 4.11.	Eğitim durumu değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi.....	45
Tablo 4.12.	Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi.....	46
Tablo 4.13.	Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi.....	47

SEMBOLLER LİSTESİ

%	: Yüzde
F	: Anova Testi, varyans değeri
n	: Frekans, sayı
P	: Anlamlılık Düzeyi
SS	: Standart sapma
X	: Ortalama
t	: Independent Sample T testi değeri



KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Tek yönlü varyans analizi
AZE	: Atletik zihinsel enerji
AZEÖ	: Atletik zihinsel enerji ölçeği
EB	: Egzersiz bağımlılığı
EBÖ	: Egzersiz bağımlılığı ölçeği



ÖZET

Günümüzde sporcu performanslarını arttırmada fiziksel özelliklerin yanı sıra psikolojik ve zihinsel özelliklerin de iyileştirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Sporcuların performansını arttırmada atletik zihinsel enerji düzeyinin artırılmasının önemli olduğu ancak bununla beraber egzersiz bağımlılığı düzeyinin artmasının olumsuz etkiler doğurabileceği belirtilmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, düzenli egzersiz yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Araştırmaya Elazığ, Tunceli ve Diyarbakır illerinde lisanslı olarak herhangi bir branşta düzenli egzersiz yapan 413 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Veri toplama aracı olarak “Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ)” ve “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyet, yaş, branş, antrenman yaşı, eğitim durumu ve haftalık egzersiz sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Independent Samle T testi, çoklu grup karşılaştırmalarında One Way Anova testi uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Sheffe testi sonuçları incelenmiştir. Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından 15-19 yaş grubu ile 20-24 yaş arası grubun atletik zihinsel enerji düzeylerinin ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin 25-29 yaş ve 30 yaş üzeri gruptan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Branş değişkeni incelemesinde, futbolcuların ve mücadele sporcularının atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, basketbol ve voleybolculardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Antrenman yaşı değişkeni incelemesinde, antrenman yaşı 1-3 yıl ve 4-6 yıl olan grubun atletik zihinsel enerji ve egzersiz bağımlılığı düzeyinin 7 yıl üzeri olan gruptan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeni açısından yapılan incelemede, yüksek lisans grubunun egzersiz bağımlılığı ve atletik zihinsel enerji düzeyinin, diğer gruplardan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından yapılan incelemede, haftada 1-3 arası egzersiz yapan katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, haftada 4-6 arası ile 7 üzeri egzersiz yapan gruptan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, düzenli spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermezken, futbolcuların ve mücadele sporcularının, basketbol ve voleybolculara göre daha yüksek olduğu, yaş, antrenman yaşı ve eğitim durumu seviyesi arttıkça azaldığı, haftalık egzersiz sayısı arttıkça arttığı tespit edilmiştir. Sporcuların, atletik zihinsel enerji düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığı riski de artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Futbol, Atletik Zihinsel Enerji, Bağımlılık, Egzersiz Bağımlılığı

ABSTRACT

Examination of Athletic Mental Energy Levels and Exercise Addiction Levels of Individuals Who Engage in Regular Sports

Nowadays, it is emphasized that in order to increase the performance of athletes, psychological and mental characteristics as well as physical characteristics should be improved. It is stated that increasing the level of athletic mental energy is important in improving the performance of athletes, but increasing the level of exercise addiction can have negative effects. In this regard, the purpose of the research was determined to examine the athletic mental energy levels and exercise addiction levels of individuals who exercise regularly. 413 licensed athletes who regularly exercise in any branch in the provinces of Elazığ, Tunceli and Diyarbakır participated in the study voluntarily. “Athletic Mental Energy Scale (AMES)” and “Exercise Addiction Scale (EAS)” were used as data collection tools. Participants' athletic mental energy levels and exercise addiction levels were examined in terms of variables such as gender, age, branch, training age, educational status and number of weekly exercises. SPSS 22.0 was used to analyze the data. The Independent Sample T test was used for paired group comparisons, and the One-Way Anova test was used for multiple group comparisons. The Sheffe test was used for within-group comparisons. It was determined that the participants' athletic mental energy levels and exercise addiction levels did not differ in terms of gender variable. In terms of the age variable, it was determined that the athletic mental energy levels and exercise addiction levels of the 15-19 age group and the 20-24 age group were significantly higher than the 25-29 age group and the over 30 age group. In the branch variable examination, it was determined that the athletic mental energy levels and exercise addiction levels of football players and combat athletes were significantly higher than those of basketball and volleyball players. In the examination of the training age variable, it was determined that the athletic mental energy and exercise dependence levels of the groups with a training age of 1-3 years and 4-6 years were significantly higher than the group with a training age of over 7 years. In the examination made in terms of the educational status variable, it was determined that the exercise addiction and athletic mental energy level of the master's degree group was significantly lower than the other groups. In the examination made in terms of the weekly exercise number variable, it was determined that the athletic mental energy levels and exercise addiction levels of the participants who exercised 1-3 times a week were significantly lower than the group who exercised 4-6 or more than 7 times a week. In conclusion, while the athletic mental energy levels and exercise addiction levels of individuals who regularly exercise do not differ by gender, they are higher in football and combat athletes than in basketball and volleyball players. These levels decrease with increasing age, training age, and educational level, and increase with increasing weekly exercise frequency. The risk of exercise addiction increases as athletes' athletic mental energy levels increase.

Keywords: Sports, Football, Athletic Mental Energy, Addiction, Exercise Addiction

1. GİRİŞ

Spor; bireylerin tek başına ya da grup hâlinde, bedensel, ruhsal ve bilişsel kapasitelerini geliştirmek, kendileriyle veya bir rakiple önceden belirlenmiş kurallar çerçevesinde mücadele edebilmek ve başarıya ulaşma duygusunu yaşamak amacıyla gerçekleştirdikleri düzenli fiziksel etkinliklerin tamamını ifade eden genel bir kavramdır. Spor, yalnızca bedensel hareketlerden ibaret olmayıp aynı zamanda disiplin, özdenetim, kararlılık ve stratejik düşünme gibi pek çok zihinsel süreci de içinde barındıran çok yönlü bir faaliyettir.

Yazıcı (2014) sporu, “yarışma ve rekabet temeline dayanan, bireylerde mücadele ruhunu geliştiren ve savaşçı güçleri olgunlaştıran, disiplinli ve kolektif oyun biçimi” olarak tanımlamıştır. Bu tanım, sporun yalnızca fiziksel bir uğraş olmadığını; aynı zamanda bireyin karakter gelişimine, irade gücüne ve toplumsal uyumuna katkı sağlayan bir eğitim aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

Yorulmazlar (2012), sporu tanımlarken; insan doğayla ve kişilerle mücadele ederken bedensel kabiliyetleri kazanması sonrasında beceri yarıştırmaya olarak ortaya çıkan spor; oyun, oyalanma, barışçıl sonuçları olan, kişileri boş zamanlarında birçok açıdan geliştiren bir süreç olduğunu belirtmiştir.

Sporcuların atletik performansı, fiziksel hazırlığın yanı sıra zihinsel enerji düzeylerine de bağlıdır. Atletik zihinsel enerji, bireyin kendini odaklanmış, motive olmuş ve duygusal olarak dengeli hissettiği zihinsel bir durumu ifade eder. Bu durum, performansın optimize edilmesi ve spor yapmaya devam etme arzusu üzerinde önemli bir rol oynar (Beedie ve ark., 2000).

Öte yandan, egzersiz bağımlılığı, sporcuların sağlıklı sınırların ötesinde egzersiz yapma ihtiyacı hissetmeleriyle karakterize bir durumdur ve hem fiziksel hem de psikolojik sorunlara yol açabilir (Hausenblas ve Downs, 2002). Bu iki kavram birbiriyle ilişkili olabileceği gibi, dengeli bir zihinsel enerji seviyesi, egzersiz bağımlılığının risklerini azaltmada önemli olabilir.

Egzersiz bağımlılığı, egzersizi kontrol edilemez bir şekilde sürdürme ve kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileme eğilimidir (Griffiths, 1997).

Sporcularda bu durum, fiziksel sakatlanma veya psikolojik tükenmişlik gibi sonuçlar doğurabilir. Özellikle yüksek performans gerektiren spor dallarında, sporcuların kendilerini

sürekli geliştirme baskısı altında olmaları egzersiz bağımlılığı riskini artırabilir (Szabo, 2010).

Egzersiz bağımlılığının bazı belirtileri arasında egzersizi azaltma veya bırakma durumunda yaşanan huzursuzluk, sosyal etkinliklerden fedakarlık etme, yaralanmalara rağmen egzersize devam etme ve egzersiz yapılmadığında suçluluk hissi yer alır (Terry ve ark., 2004).

Atletik zihinsel enerji, zihinsel dayanıklılık ve motivasyon gibi unsurları kapsar. Bu enerji, sporcuların hedeflerine ulaşmak için gereken kararlılığı göstermelerine yardımcı olur. Yüksek zihinsel enerji düzeyi, antrenman performansını artırabilir, yarışma sırasında stresli yönetmeyi kolaylaştırabilir ve bireyin spor yapmaya karşı olumlu bir tutum geliştirmesine katkıda bulunur (Mahoney ve ark., 1987).

Bunun yanı sıra, zihinsel enerjiyi destekleyen uyku, beslenme ve sosyal destek gibi faktörler de performansı etkileyebilir (Lopes ve ark.,2021).

Atletik zihinsel enerji düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında potansiyel bir bağlantı bulunmaktadır. Zihinsel enerjisi yüksek olan sporcular, kendilerini motive hissetmelerine rağmen dengeyi koruyabilirken, zihinsel enerjisi düşük olan sporcular, egzersiz bağımlılığı geliştirme riskine daha açık olabilir. Bu bağlamda, sporcuların zihinsel sağlıklarını destekleyen bir yaklaşım benimsemeleri önemlidir. Spor psikolojisi teknikleri, mindfulness ve psikolojik danışmanlık gibi uygulamalar, bu tür sorunları önlemeye yardımcı olabilir.

Araştırmanın Problemi: Sporcularda atletik zihinsel enerji düzeyi ve egzersiz bağımlılığının cinsiyet, yaş, branş, eğitim durumu, egzersize katılım yılı haftalık egzersiz sayısı etmenleri arasında nasıl bir ilişki vardır? Bu değişkenler birbirini ne düzeyde etkilemektedir

Araştırmanın amacı ve önemi: Bu araştırmanın temel amacı, sporcularda atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığının çeşitli değişkenler ile arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın önemi, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılıklarının yaş cinsiyet branş eğitim durumu ve egzersize katılım yılı gibi durumları göz önünde bulundurarak; egzersiz anlamında çalışan profesyonellere sporla ilgilenen bireylere spor kulüplerine egzersiz bağımlılığı ve atletik zihinsel enerji düzeyini geliştirme konusunda önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca sporla ilgilenen tüm bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılıkları konusunda farkındalık oluşturmaları bakımından da bu çalışma literatüre anlamlı bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın varsayımları ve sınırlılıkları

Araştırmanın varsayımları;

- Araştırmaya katılan bireyler, anket formunda yer alan sorulara doğru ve samimi yanıtlar verdiği varsayılmıştır.
- Uygulanan ölçekler, çalışmanın amacı doğrultusunda geçerli ve güvenilirlerdir.

Yaş, cinsiyet, branş, egzersize katılım yılı, eğitim, antrenman yaşı gibi değişkenler sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı konusuna etikleri yansımaktadır

Çalışma bulguları, benzer örneklemeler için genellenebilir özellik taşımaktadır.

Araştırma Sınırlılıkları;

- Araştırma, 2025 yılı içerisinde Elazığ, Diyarbakır ve Tunceli il merkezlerinde faaliyet gösteren 5 (beş) farklı spor branşlarında devam eden bireylerle sınırlıdır.
- Veriler, ölçekler aracılığıyla toplanmış olup, nitel veriler yer almamaktadır.
- Elde edilen veriler, bireylerin kendi beyanlarına dayanmaktadır.
- Araştırma, 2025 yılı verileriyle sınırlıdır ve zaman içerisindeki değişimleri yansıtmaz.
- Araştırma, 15-29 yaş ile 30 ve üzeri yaş aralığını kapsamaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri ve Soruları

Araştırma Hipotezleri;

H1: Düzenli olarak spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H2: Düzenli spor yapan Bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri, yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3:Düzenli spor yapan bireylerin bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri, egzersize katılım yıllarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: Düzenli spor yapan Bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri antrenman yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: Düzenli spor yapan Bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri, eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık göstermektedir

H6:Düzenli spor yapan Bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri, düzenli olarak yaptıkları aktivite veya spor durumlarına göre veya branşlara göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7:Düzenli spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyi ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

1.1. Enerji

Enerji, günümüzde fiziksel varlığın ve evrendeki tüm süreçlerin temelini oluşturan en temel unsurlardan biri olarak kabul edilmektedir. Canlı ve cansız tüm varlıkların hareket edebilmesi, dönüşüm geçirebilmesi ve varlığını sürdürebilmesi, doğrudan ya da dolaylı olarak enerjiye bağlıdır. Bu bağlamda enerji, yalnızca fizik biliminin bir konusu olmaktan çıkmış; biyoloji, sosyoloji, ekonomi, çevre bilimleri ve ekoloji gibi pek çok disiplin için de temel bir parametre hâline gelmiştir (Çıtak, 2016). Fiziksel anlamda enerji, “iş yapabilme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır. Kelimenin kökeni, Yunanca “en” (içinde) ve “ergon” (iş) sözcüklerinin birleşmesinden türeyen “energeia” kavramına dayanmaktadır. Bu etimolojik yapı sayesinde enerji, içsel bir potansiyelin açığa çıkması, başka bir ifadeyle “içsel iş” olarak da yorumlanmaktadır. Günümüzde enerji kavramı, makinelerin, elektrikli araç ve gereçlerin ve günlük yaşamı kolaylaştırmak üzere geliştirilmiş binlerce teknolojik ürünün çalışmasını mümkün kılan soyut ancak vazgeçilmez bir kaynak olarak değerlendirilmektedir. Enerji, nesnelerin hareket etmesini sağlayan ya da onları hareket ettirme gücünü ifade eden ölçülebilir bir niceliktir. Günlük yaşamdaki basit faaliyetler dahi enerji olmadan gerçekleştirilemez. Örneğin bir saç kurutma makinesinin çalıştırılması, bisiklet sürülmesi veya bir aracın hareket ettirilmesi, fiziksel anlamda “iş” olarak kabul edilmekte ve doğrudan enerji tüketimini gerektirmektedir (Çokan, 2003). Evren içerisinde farklı biçimlerde ortaya çıkan enerji türleri bulunmaktadır. Bunlar arasında ısı (termal) enerjisi, ışık enerjisi, radyasyon enerjisi, kimyasal enerji ve mekanik enerji yer almaktadır.

Yeryüzündeki enerjinin temel kaynağı ise Güneş’tir. Güneş, enerjisini ışık formunda Dünya’ya ulaştırmakta ve bu ışık enerjisi bitkiler tarafından emilerek fotosentez sürecine dâhil edilmektedir. Bu süreç sonucunda ışık enerjisi, bitkilerin bünyesinde kimyasal enerji olarak depolanmaktadır. İnsanlar ve hayvanlar bu bitkileri ya da bu bitkilerle beslenen canlıları tükettiğinde, söz konusu kimyasal enerji besinler yoluyla vücuda alınmaktadır. Alınan enerji, organizmada ilerleyen süreçte kullanılmak üzere başta karbonhidrat, yağ ve proteinler şeklinde depolanmaktadır. Bu temel besin öğeleri, enerjiyi yapılarındaki kimyasal bağlar aracılığıyla saklamakta ve metabolik süreçler sırasında bu bağların çözülmesiyle enerji açığa çıkmaktadır. Ortaya çıkan bu enerji, öncelikle fizyolojik süreçlerin devamlılığı

için kullanılır. Sinir sistemi düzeyinde bu enerji elektriksel uyarılara dönüştürülürken, kas dokusunda mekanik enerjiye çevrilerek kasılma ve hareket oluşumu sağlanmaktadır. Böylece kimyasal enerji, elektriksel ve mekanik enerji formlarına dönüşerek insan vücudunun fiziksel performansını mümkün kılmaktadır (Maglischo, 2023). Enerji kelimesi gündelik yaşamda yaygın olarak kullanılan bir terimdir. En basit tanımı ile enerji, iş yapabilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir.

1.1.1. Zihinsel enerji

Zihinsel enerji “tanrı, ruh, akıl, kader” ile ilgili konuları temsil eden Yunan felsefesi ilkeleri kadar eskiye dayanmaktadır (Durmaz, 2019). Çeşitli biçimlerde bulunan enerji, zihinsel enerjinin de alt yapısını oluşturmaktadır. Ancak kavram, belirsiz ontolojik yapısı itibarıyla yeterli ilgiyi görememiştir (Henderson, 1972).

Alanyazın gözden geçirildiğinde zihinsel enerji kavramının 19.yy a dayanan bir geçmişi olduğu görülmektedir. Ancak bu temelin tanımlanması ve sınırlarının belirlenmesi bilimsel alanın dışında kalmıştır. Kavramın 1896 yılında Thomas A. Edison tarafından kullanıldığı görülmektedir. Öyle ki Edison “başarının birinci şartı, bir soruna fiziksel ve zihinsel enerjilerinizi sürekli olarak uygulayabilme yeteneği” ifadesiyle zihinsel enerjinin önemini vurgulamıştır (O’Connor ve ark., 2019). Bilimsel çalışmalarda ise zihinsel enerji kavramına değinilmiş olsa da kavram bilimsel bir çerçevede kesin bir çizgiyle tanımlanmamıştır (O’Connor ve ark., 2019).

Zihinsel enerji üç bileşen ile açıklanmaktadır. Bu bileşenler duyuşsal, davranışsal ve bilişsel olarak tanımlanmıştır. Duyuşsal enerji, coşku düzeyi, görevler, hedefler veya iş sorunları ile ilgili güçlü olumlu duyguları kapsamaktadır (Cole ve ark., 2012). Davranışsal enerji, üyelerin örgütlenme ve kuruma faydalı olmak adına yaptıkları yatırımının hızı, yoğunluğu ve hacim düzeylerini içermektedir (Spreitzer ve ark., 2005). Bilişsel enerji ise paylaşılan entelektüel süreçlerdir ve zihinsel enerjiden tam anlamıyla bahsedilen boyuttur. Kavram, üyelerin dikkatlerine tam anlamıyla odaklanabilmeleri, dikkat dağıtıcı faktörleri kapatabilmeleri ve çözüm odaklı düşünmeye devam etmeleri için itici güç olarak ifade edilmektedir (Lykken, 2005). Örneğin; Arşimet, Newton, Sokrates, Einstein ve Galileo gibi birçok bilimci ve matematikçi başarılarının ardında çok zeki olmalarıyla birlikte uzun süre boyunca bir konuya odaklanabilmeleri yatmaktadır (Lykken, 2005)

Zihinsel enerjinin bilimsel çerçevede tanımlanmasında Uluslararası Yaşam Bilimleri Kuruluşu (International Life Sciences Institute – ILSI) Kuzey Amerika Şubesi tarafından kurulan çalıştay son derece önemlidir. Nitekim çalıştayın kurulma amacı, “yeni bin yıl için enerjinin tanımlanmasıdır”. Çalıştay için kamu ve özel sektördeki alanlarda profesyonel çalışanlar, zihinsel enerjiyi bilimsel niteliklerle düzenlemek, kavramının mevcut yapısını tanımlamak ve iletişim gereksinimlerini belirlemek amacıyla örgütlenmiştir. Özellikle tüketici kesimin enerjiyi nasıl algıladıklarını anlamak ve zihinsel enerjinin ayrıık bileşenlerini tanımlamayı hedeflenmiştir. Bunun yanı sıra zihinsel enerjiyi ölçen mevcut ölçüm araçlarını değerlendirmek için çalışmalar yapılmıştır. Çalışmalar sonucunda tüm bu sorular için bir görüş birliğine varılamamıştır. Bu durumda bir komite görevlendirilerek, zihinsel enerjinin önünü açmaya yardımcı olacak bir model geliştirmesi istenmiştir. Komite, zihinsel enerjiyi daha iyi anlayabilmek ve en iyi nasıl ölçülebileceğine dair çalışmalarını sürdürmüştür. İlk çalışma sonucunda komite zihinsel enerjiyi “günlük görevleri yapabilme kapasitesi” olarak ifade etmiştir ve bu duygunun anlık değişiklikler gösterebileceğini eklemiştir. Bu başlangıç modeli kapsamında zihinsel enerji duygudurum (mood), biliş, yaşam kalitesi, motivasyon ve uyku hali boyutlarını içermiştir. Çalışmanın ilerleyen süreçlerinde ise zihinsel enerji yeniden tanımlanmıştır. Bu tanımda ise zihinsel enerji “zihinsel görevleri yerine getirme becerisi, zihinsel/ fiziksel olarak görevleri yerine getirme motivasyonu ve enerji/yorgunlukla ilgili duyguların yoğunluğu” şeklinde ifade edilmiştir. Bu yeni model “biliş, motivasyon ve enerji” olmak üzere üç temel boyut içermektedir. Bu üç bileşene ek olarak zihinsel enerjinin genetik, yaş, sağlık durumu, ağrı, beslenme durumu gibi değişkenlerden etkilenebileceği belirtilmiştir. Buna karşılık zihinsel enerjinin yaşam kalitesi için önemli olduğu kabul edilirken, temel bir gereklilik olarak belirtilmemiştir (Cook ve Davis, 2006). Zihinsel enerji farklı formlarıyla doğada bulunmaktadır ve çeşitli bileşenleri mevcuttur (Lu ve ark., 2018).

Egzersiz ve spor psikolojisi alanındaki araştırmalar, yalnızca fiziksel performansı değil, aynı zamanda performansı belirleyen zihinsel süreçleri de ayrıntılı biçimde ele almaktadır. Bu bağlamda son yıllarda “zihinsel enerji” kavramı, sportif performansın önemli belirleyicilerinden biri olarak dikkat çekmektedir. Sporcunun performansını belirleyen yapı, çoğu araştırmacı tarafından bir piramit metaforu ile açıklanmakta; bu yapının en alt basamağında fiziksel enerji, bunun üzerinde duygusal enerji ve en üstte zihinsel enerji katmanlarının yer aldığı ifade edilmektedir. Bu hiyerarşik yapı, zihinsel süreçlerin fiziksel

kapasite kadar hatta bazı durumlarda ondan daha belirleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Loehr, 2005).

Nideffer (1985), zihinsel enerji kavramını; bireyin kendine olan güvenini artıran, dikkatini toplayabilmesine yardımcı olan ve odaklanma kapasitesini doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik beceri olarak tanımlamıştır. Nideffer, bu becerinin üstün performans sergileyen sporcularda belirgin şekilde bulunduğunu ve hatta eski bir dünya rekoru sahibi cirit atıcısının rekorunu geliştirmesinde zihinsel enerjinin önemli bir katkı sağladığını vurgulamıştır. Benzer şekilde Suinn (1986) de zihinsel enerjinin sporcuların öz güven duygularını güçlendirdiğini, dikkat süreçlerini daha etkili yönetmelerine katkı sunduğunu ve bu durumun performans düzeylerini yükselttiğini ifade etmiştir.

Bu çerçevede, spor bilimleri alanında zihinsel enerjinin kavramsal olarak net biçimde tanımlanması ve geçerli-güvenilir ölçme araçlarıyla değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Çünkü kavramın kuramsal sınırlarının belirsizliği ve ölçüm zorlukları, zihinsel enerjinin spor ortamlarındaki etkilerinin bilimsel olarak ortaya konmasını güçleştirmektedir (Lu ve ark., 2018). Bu durum, zihinsel enerjiye yönelik ampirik çalışmaların sınırlı kalmasına ve elde edilen bulguların karşılaştırılabilirliğinin azalmasına yol açmaktadır.

Zihinsel enerji kavramının literatürde anlam kazanmaya başlaması, özellikle Lykken'in çalışmalarıyla ivme kazanmıştır. Lykken, yüksek başarı düzeyine sahip bireylerin ortak özelliklerini incelediği çalışmalarında, bu kişilerin problem durumları karşısında zihinsel enerjilerini en üst düzeyde tutabildiklerini ve bu sayede karşılaştıkları sorunlara çözüm odaklı yaklaşıtlarını belirtmiştir. Bir problemin çözümünde kararlılık, istek ve sürekliliğin yalnızca fiziksel enerjinin harcanmasıyla değil, aynı zamanda zihinsel enerjinin bilinçli, etkili ve verimli bir biçimde kullanılmasıyla mümkün olabildiğini vurgulamıştır (Lykken, 2005).

1.1.2. Sporda zihinsel antrenman

Spor kavramı içerisinde insan, yalnızca fizyolojik ve fiziksel özellikleriyle ele alınan bir varlık olmayıp; aynı zamanda sosyal çevresiyle etkileşim içinde bulunan, kültürel değerlerden etkilenen ve psikolojik süreçlere sahip çok boyutlu bir canlıdır (Ateş, 2022). Sporla uğraşan bireylerin içerisinde bulundukları duygusal durumlar, stres düzeyleri, motivasyonları ve psikolojik dayanıklılıkları, sergiledikleri performans üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle sporcunun maksimum performansa

ulaşabilmesi, yalnızca fiziksel kapasitesiyle değil; aynı zamanda psikolojik hazır oluşluk düzeyi ve fizyolojik özelliklerinin amaca uygun biçimde geliştirilmesiyle yakından ilişkilidir (Konter, 2003).

Zihinsel antrenman kavramına ilişkin ilk sistematik çalışmaların 1950’li yıllarda Doğu Almanya ve Sovyetler Birliği’nde başladığı bilinmektedir. Söz konusu ülkeler, zihinsel antrenman tekniklerini sporcularına uygulayan öncü ülkeler arasında yer almış ve bu uygulamaların sonuçlarını özellikle 1976 Olimpiyat Oyunları’nda elde edilen başarılarla somut biçimde ortaya koymuşlardır (Aktepe, 2006). Sporda zihinsel antrenman; sporcunun özgüven düzeyini artırmayı, motivasyonunu güçlendirmeyi, dikkat ve odaklanma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan sistematik bir psikolojik beceri eğitimi süreci olarak tanımlanmaktadır.

Zihinsel antrenmanlar aracılığıyla sporcular, farklı düşünme kalıplarını, bilişsel stratejileri ve performans artırıcı teknikleri öğrenmekte ve uygulama fırsatı bulmaktadır. Bu süreç, sporcuların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, kaygı düzeylerini yönetmelerine ve zihinsel dayanıklılık kazanmalarına önemli katkılar sağlamaktadır. Dolayısıyla zihinsel antrenman, sporcunun yüksek düzeyde ve sürdürülebilir bir başarıya ulaşmasında kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

Zihinsel antrenmanın önemini daha iyi kavrayabilmek için insan beyninin çalışma prensiplerinin anlaşılması gerekmektedir. İnsan beyinde yaklaşık 86 milyar nöron ve gliyal hücre bulunduğu belirtilmektedir (Carter, 2019). Bu hücreler arasında saniyede çok sayıda elektriksel sinyal iletimi gerçekleşmekte ve bu sinyaller kas dokularına kadar iletilerek hareketin ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Eagleman, 2013). Bu fizyolojik mekanizma, zihinsel süreçlerin kas aktivasyonu ve motor performans üzerindeki belirleyici rolünü bilimsel açıdan desteklemekte ve zihinsel antrenmanların gerekliliğini güçlü biçimde ortaya koymaktadır (Kaya, 2022).

Nöroloji bilimleri alanındaki gelişmelerle birlikte zihinsel antrenman yöntemleri de çeşitlenmekte ve daha etkili teknikler geliştirilmektedir. Günümüzde zihinsel antrenman uygulamaları yalnızca sporcularla sınırlı kalmamakta; antrenörler, spor yöneticileri, hakemler ve meslekleri gereği yüksek stres altında çalışan bireyler için de önemli bir gelişim aracı olarak kullanılmaktadır (Beşler, 2020). Nitekim yüzme sporunun en başarılı isimlerinden biri olarak kabul edilen Michael Phelps, başarıya ulaşmasındaki en önemli faktörlerden birinin zihinsel hazırlık olduğunu şu sözleriyle vurgulamıştır: “Aklınıza

koyduğunuz ve buna emek ile zaman ayırdığınız sürece her şeyin mümkün olduğunu düşünüyorum. Bana göre zihin, gerçekten her şeyi kontrol ediyor” (Sah, 2023).

1.1.3. Atletik zihinsel enerji

Atletik zihinsel enerji, sporcuların performanslarını belirli bir kalite ve düzeye ulaştırmalarında kritik bir rol oynayan, dikkat süreçlerini yönlendirme ve çevresel uyarınları kontrol altında tutma becerisiyle yakından ilişkili bir kavramdır. Spor ortamlarında karşılaşılan gürültü, seyirci baskısı, rakip davranışları, hakem kararları ve içsel düşünceler gibi dikkat dağıtıcı faktörlerin yönetilebilmesi, büyük ölçüde sporcunun sahip olduğu atletik zihinsel enerji düzeyiyle ilişkilidir. (Yıldız ve ark., 2020).

Atletik zihinsel enerji (AZE) kavramının bilimsel olarak ele alınması ve ölçülmesine yönelik çalışmalar görece yakın bir geçmişe dayanmaktadır (Lu ve ark., 2018). Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde, atletik zihinsel enerjinin, sporcuların mevcut psikolojik ve zihinsel durumlarını nasıl algıladıklarıyla doğrudan ilişkili olduğu görölmektedir. Bu doğrultuda Elo ve Kyngäs (2007), zihinsel enerjiyi bireyin “mevcut enerji durumunu algılaması” olarak tanımlayarak, bu kavramın öznel bir değerlendirme süreci içerdikini vurgulamışlardır.

Lu ve arkadaşları (2018), atletik zihinsel enerjinin bilimsel açıdan açıklanabilir, ölçülebilir ve yorumlanabilir bir yapı hâline getirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmalarda bu kavramı; sporla uğraşan bireylerin güdülenme düzeyleri, odaklanma yoğunlukları ve öz güvenleriyle birlikte şekillenen, anlık ve durumsal bir enerji hâli olarak tanımlamışlardır. Bu tanım doğrultusunda atletik zihinsel enerji, spor branşlarıyla ilgilenen bireylerin içinde bulundukları andaki zihinsel ve psikolojik enerji düzeylerini nasıl algıladıklarını ifade etmektedir.

Atletik zihinsel enerji, büyük ölçüde psikolojik faktörlerden ve bireyin yaşadığı ani duygusal dalgalanmalardan etkilenebilen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu enerji durumu, sabit bir kişilik özelliğinden ziyade, zamana, ortama ve yaşanan deneyimlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Bununla birlikte araştırmacılar, atletik zihinsel enerjinin sporcuların antrenman ve yarışma süreçlerinde uzun süre boyunca hem zihinsel hem de fiziksel performanslarını sürdürebilmelerine önemli katkılar sağladıkını vurgulamaktadır (Pakyardım, 2025).

Genel bir çerçevede değerlendirildiğinde atletik zihinsel enerji; sporcunun motivasyon düzeyi, dikkatini yoğunlaştırma kapasitesi ve kendine duyduğu güven ile birlikte ortaya çıkan ruhsal durumun yoğunluğu ve bu yoğunluğun birey tarafından algılanma biçimi olarak tanımlanabilir. Bu yönüyle atletik zihinsel enerji, sporcunun performansını destekleyen temel psikolojik kaynaklardan biri olarak kabul edilmektedir.

Sportif faaliyetlerinin gereklilikleri içerisinde olağanüstü odaklanma ihtiyacı vardır ve bu faaliyetlerdeki profesyonel görevlilerin yüksek zihinsel enerji seviyelerine sahip olmaları gerekmektedir. Tiger Woods'un zor bir vuruşa hazırlanırken kendisini izleyen milyonlarca insana rağmen, tüm bu dikkat dağıtıcılardan uzaklaşarak yalnızca vuruşuna odaklanabilmesinin sebeplerinden biri de yüksek zihinsel enerji seviyesine sahip olmasıdır (Lykken, 2005). Fiziksel açıdan yetersizliği olamayan sporcunun antrenman ya da müsabakalarda istenen performansı sergileyememesi, sporcunun psikolojisi ile açıklanmaya çalışılmaktadır (Yıldız, 2017). Antrenörlere göre, sporcu performansının en az yarısı zihinsel yapılarından gelmektedir (Cherry, 2005).

Atletik zihinsel enerji, sportif performansın psikolojik boyutunu anlamada giderek daha fazla önem kazanan ve kapsamlı biçimde araştırılması gereken zihinsel niteliklerden biri olarak değerlendirilmektedir. Zihinsel enerjinin atletik performans üzerindeki belirleyici rolü teorik olarak kabul edilmesine rağmen, bu kavramı doğrudan ele alan ampirik çalışmaların sayısının sınırlı olduğu dikkati çekmektedir. Mevcut literatür incelendiğinde, özellikle dikkat, odaklanma ve reaksiyon süresine yönelik testlerin, atletik zihinsel enerjinin dolaylı olarak belirlenmesinde kullanılabileceği öngörülmektedir (Sindik ve ark., 2015).

Dikkat ve odaklanma, bireyin çevresel uyaranları ve içsel düşünceleri filtreleyerek performans açısından gerekli bilgilere yönelmesine yardımcı olan temel bilişsel süreçlerdir. Spor branşlarında karşılaşılan karmaşık ve çok boyutlu hareketlerin öğrenilmesi, doğru zamanda uygulanması ve sürdürülebilir başarı elde edilmesi açısından konsantrasyon ve dikkat düzeyi büyük önem taşımaktadır (Sindik ve ark., 2015). Bu bağlamda, atletik zihinsel enerji kavramının bilişsel altyapısını oluşturan unsurlar arasında dikkat kontrolü ve odaklanma kapasitesi merkezi bir yer tutmaktadır.

Lu ve arkadaşlarının (2018) ortaya koyduğu atletik zihinsel enerji modeli, yalnızca bilişsel değil; aynı zamanda duyuşsal bazı bileşenleri de içermektedir. Bu bileşenler arasında yorgunluk hissinin azalması, dinçlik algısı, sakin kalabilme ve duygusal dengeyi sürdürebilme gibi özellikler öne çıkmaktadır. Söz konusu duyuşsal özellikler, spor psikolojisi literatüründe sıklıkla ele alınan yapılar olmakla birlikte; özgüven ve odaklanma

gibi bilişsel bileşenlerle birlikte sporcuların en yüksek düzeydeki performanslarını destekleyen temel faktörler arasında değerlendirilmektedir. GÜDÜLENME (motivasyon) ise yalnızca spor psikolojisinde değil, eğitim, işletme ve sağlık bilimleri gibi pek çok alanda performansın belirleyicisi olarak ele alınan önemli bir kavramdır.

Araştırmalar, atletik zihinsel enerjinin durumsal ve bağlamsal faktörlere karşı oldukça hassas bir yapıda olduğunu ortaya koymaktadır (Lu ve ark., 2018). Bu yapı, sporcunun bulunduğu ortam, yarışma öncesi beklentileri, stres kaynakları ve psikolojik hazırlık düzeyine bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir. Ayrıca atletik zihinsel enerjinin duyuşsal bileşenlerinin, “yüksek performans” ve “akış (flow)” deneyimiyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu durum, atletik zihinsel enerjinin sporcuların optimum performans düzeyine ulaşmalarında anahtar bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte bu kavramın, atletik performans düzeyinin öngörülmesine yardımcı bir değişken olabileceği de belirtilmektedir (Lu ve ark., 2018).

Enerji kavramı doğada farklı formlarda ortaya çıkmakta olup, zihinsel enerji de çok sayıda kaynaktan beslenen ve çeşitli biçimlerde ortaya çıkan özgün bir enerji türü olarak değerlendirilmektedir (Lu ve ark., 2018). Bu doğrultuda, zihinsel enerjinin bilimsel çerçevede tanımlanması, ölçülmesi ve kuramsal temellerinin netleştirilmesi amacıyla daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Cook ve Davis, 2006). Loehr (2005) tarafından ifade edildiği üzere zihinsel enerji, atletik performansın önemli bir belirleyicisi olarak kabul ediliyorsa ve beslenme bilimleri alanındaki bulgular da bilişsel süreçler ile davranışlar üzerinde anlamlı etkilere sahip olduğunu gösteriyorsa, bu kavramın temellendirilmesi ve güvenilir ölçüm araçlarının geliştirilmesi spor bilimleri açısından büyük önem taşımaktadır.

1.1.4. Atletik zihinsel enerji ile ilgili yapılan çalışmalar

Doğan, (2023) in performans yüzücülerinin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile spora başlama nedenleri ve beklentileri üzerine yaptığı araştırmanın bulgularına göre; yüzücülerin cinsiyetlerine göre atletik zihinsel enerji ölçeğine ait değerleri karşılaştırıldığında, atletik zihinsel enerji alt boyutlarından sakinlik alt boyutunda kadınlar lehine fark olduğu gözlemlenmiştir. Yine bu çalışmada yüzme sporcularının cinsiyet farklılıklarına göre atletik zihinsel enerji alt boyutlarında konsantrasyon ile dinçlik ve konsantrasyon ile motivasyon alt boyutlarında erkek sporcular aleyhine anlamlı farklılıklar olduğunu gözlemlemiştir. Doğan araştırmasında her iki cinsinde atletik zihinsel enerjinin sakinlik ile motivasyon ve

sakinlikle yorulmama alt boyutlarında anlamlı fark olmadığını gözlemlemiştir. İlhan (2020) tarafından yapılan çalışmada, tenis sporu yapanların cinsiyet açısından atletik zihinsel enerji alt boyutlarında güven ve sakinlik alt boyutunda erkekler lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Tatlısu ve ark., (2022) elit boksörler üzerine yaptıkları çalışmada, ölçeğin alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalarda gözlemlenen farklılığın sebebi olarak spor branşları ve branşların sporculardaki etkilerinin değişkenlik gösterdiği düşünülebilir.

Nitekim tenis ve badminton sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada, sporcuların kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasında farklılıklar gözlemlenmiştir (Yanar ve ark., 2017). Tatlısu ve ark., (2022) Boksörler üzerine yaptığı bir çalışmada, boksörlerin millilik durumları, antrenman yaşları ve yarışmalar öncesinde mental çalışmaları yapması boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini genel olarak pozitif yönde etkilediği gözlemlemiştir Tatlısu ve arkadaşlarının atletik zihinsel enerji ölçeğini kullanarak yaptığı araştırmada milli boksörlerin dinçlik, motivasyon ve konsantrasyon boyutlarında milli boksör olmayanlara göre daha yüksek seviyede olduğu gözlemlenmiştir.

Yıldız ve ark., (2021) futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada sporcu ve Antrenör arasındaki ilişkinin atletik zihinsel enerji düzeyi üzerinde olumlu etki yarattığını gözlemlemişlerdir. Öner (2022) tarafından futbolcular üzerinde yapılan çalışmada, atletik zihinsel enerji seviyelerinin spor tecrübeleri açısından farklılık gösterdiği, 1-9 yıl deneyimli sporcuların dinçlik ve yorulmama seviyelerinin 10 yıl ve üzeri deneyimli sporculardan daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Sakinlik alt boyutunun ise 10 yıl ve üzeri sporcularda daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Talaslı (2003)'nın yaptığı 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının atletik zihinsel enerji üzerine etkisinin incelenmesi çalışmasında; Araştırma bulgularına göre, sporcuların atletik zihinsel enerji ölçeğinin güven, motivasyon ve sakinlik alt boyutlarında, son test puanlarının grup değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna karşın, ölçeğin diğer alt boyutlarında grup değişkenine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı belirlenmiştir.

Deney grubunda yer alan sporculara uygulanan 8 haftalık psikolojik beceri antrenman programının, özellikle dinçlik, güven ve motivasyon alt boyutlarında anlamlı düzeyde olumlu katkı sağladığı saptanmıştır. Bu bulgu, söz konusu psikolojik beceri antrenmanlarının sporcuların zihinsel enerji düzeylerini geliştirmede etkili bir müdahale aracı olabileceğini göstermektedir.

Deney ve kontrol gruplarında bulunan sporcuların atletik zihinsel enerji “yorulmama” alt boyutuna ait ön test puanlarının birbirine benzer olduğu ve bu boyutta gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmanın başlangıcında diğer alt boyutlar açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir; bu durum, grupların çalışmaya benzer başlangıç düzeyleriyle katıldığını göstermektedir.

Bununla birlikte, sporcuların zihinsel dayanıklılık ve duygu-durum ön test düzeylerinin grup değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği, ancak atletik zihinsel enerji ölçeğinin “yorulmama” alt boyutunda gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılığın, kontrol grubunun daha yüksek düzeyde bir ortalamaoya sahip olmasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Yıldız (2021)’ ın yaptığı çalışmaya göre; Araştırma kapsamında elde edilen bulgular incelendiğinde; sürekli olarak farklı duygulara maruz kalan sporcunun, başarılı performansını sürdürebilmesi için sahip olması gereken yeteneklerden biri olan duygusal zekânın, sağlayabileceği faydalardan biri olan duygu-durum kontrolü ile sportif performansa katkısı olan duygu-durumlarından atletik zihinsel enerji üzerinde etkili olduğu saptanmıştır. Futbolcuların ayrıca, atletik zihinsel enerji kavramı ve kazandırdıkları hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu konudaki farkındalık düzeylerinin artırılması sağlanmalıdır. Zihinsel enerjisini yüksek tutarak, daha yüksek motivasyon ve konsantrasyon sahibi olabileceğini, dikkatini odaklamasına sağlayacağı katkıyı, dikkat dağıtıcı unsurlara rağmen yaşanan sorunların çözümünü bulmada ısrarcı olmaya destek bulacağını bilen futbolcular, zihinsel enerji düzeylerini yüksek tutmak adına duygusal zekâlarını kullanmaya yönlendirilmiş olacaktadırlar. Bu doğrultuda futbolcular, atletik zihinsel enerji düzeylerinin geliştirilmesi gerekliliği doğrultusunda ihtiyaç halinde farklı çabalar göstermeye de teşvik edilmiş olacaktadırlar. Özellikle hakkında sınırlı araştırmanın olduğu düşünülen atletik zihinsel enerjinin etkileşimde olduğu başka kavramların ortaya çıkarılması amacıyla tasarlanacak çalışmaların, ilgili alanyazına katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

1.2. Egzersiz Bağımlılığı

1.2.1. Egzersizin tanımı

Egzersiz, fiziksel işlevselliğin korunması veya geliştirilmesi için yapılan etkinliklerdir. Başka bir tanıma göre ise, fiziksel sağlığı geliştirmeyi amaçlayan fiziksel performansı koruyan istekli olarak bir veya birden fazla yapılan fiziksel aktivitelerin toplamıdır (Salar ve ark., 2015).

Bireyin aktifliğini devam ettirebilmek, fiziksel sağlığını geliştirmeye ya da korumaya yönelik yaptığı, çoğunlukla planlı ve programlı olan tekrarlayıcı fiziksel aktiviteler ise egzersiz olarak adlandırılmaktadır (Murathan ve Murathan, 2021).

Egzersiz; bireyin fiziksel performansını artırmak, mevcut kapasitesini korumak ve geliştirmek amacıyla, hareketi meydana getiren kas-iskelet ve sinir sistemi başta olmak üzere vücut sistemlerinin düzenli çalışmasını sağlayan, planlı ve sistematik hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz, rastgele yapılan fiziksel aktivitelerden farklı olarak belirli bir amaç doğrultusunda yapılandırılmış, süre, sıklık ve şiddet açısından kontrol altında tutulan fiziksel etkinlikleri kapsamaktadır.

Egzersizin temel amaçları arasında vücut ağırlığının kontrol altına alınması, ideal vücut kompozisyonunun sağlanması ve genel fiziksel uygunluk düzeyinin artırılması yer almaktadır. Bu kapsamda, düzenli egzersiz uygulamaları kas kuvvetinin ve kas dayanıklılığının gelişmesine katkı sağlamakta; vücut yağ oranının azaltılmasına yardımcı olmakta; oksijenin dokulara daha etkili taşınmasını destekleyerek kardiyovasküler sistemin verimliliğini artırmaktadır. Ayrıca egzersiz, metabolizma hızının dengelenmesine, kalp atım hızının düzenlenmesine ve dolaşım sisteminin daha sağlıklı çalışmasına katkı sağlamaktadır.

Bununla birlikte egzersiz, kas ve eklem hareket açıklığının korunması ve geliştirilmesi, sakatlıkların önlenmesi ve mevcut hareket kısıtlılıklarının rehabilite edilmesi açısından da önemli bir role sahiptir. Düzenli fiziksel aktivite, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruh sağlığını destekleyen bir alışkanlık olarak değerlendirilmektedir. Tüm bu olumlu etkiler göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için günlük yaşamlarına mutlaka planlı bir egzersiz programını dâhil etmeleri gerektiği vurgulanmaktadır (Tel, 2017).

1.2.1.1. Egzersiz türleri

Egzersiz türleri; Dayanıklılık (aerobik), kuvvet, esneklik ve denge egzersizleri olarak 4'e ayrılır.

1.2.1.2. Dayanıklılık egzersizleri

Dayanıklılık, bireyin herhangi bir fiziksel aktiviteyi uzun süre boyunca yorulmaya direnç göstererek sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu özellik, özellikle kardiyovasküler ve solunum sistemlerinin etkin çalışmasıyla yakından ilişkilidir ve fiziksel performansın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir.

Dayanıklılık egzersizleri; kol, bacak ve gövde gibi geniş kas gruplarını kapsayan, vücudun oksijen kullanma ve taşıma kapasitesini geliştirmeyi amaçlayan, ritmik ve uzun süreli aktivitelerden oluşmaktadır. Koşu, tempolu yürüyüş, yüzme, bisiklet sürme, kürek çekme ve benzeri aerobik karakterdeki egzersizler bu gruba örnek olarak verilebilir. Bu tür egzersizler, kalp-damar ve solunum sistemini güçlendirerek, dokulara oksijen taşınmasını artırmakta ve aerobik kapasitenin gelişmesine katkı sağlamaktadır.

Dayanıklılık kazandırmaya yönelik aktivitelerin etkili ve güvenli olabilmesi için belirli egzersiz prensiplerine uygun olarak planlanması gerekmektedir. Bu kapsamda egzersizlerin; uygun şiddet (intensity), sıklık (frequency) ve süre (time) ilkelerine göre düzenlenmesi önem taşımaktadır. Bireyin yaşına, sağlık durumuna ve fiziksel uygunluk düzeyine uygun olarak planlanan düzenli dayanıklılık egzersizleri, hem performans gelişimine hem de genel sağlık düzeyinin korunmasına önemli katkılar sağlamaktadır.

1.2.1.3. Kuvvet egzersizleri

Kuvvet, atletik aktivitelerde hareket, hızlanma, yavaşlama ve çarpma gibi yönleri etkileyerek çok önemli bir rol oynar (Lake, 2013).

Kas kuvveti, kuvvet üretiminde temel bir faktördür ve kasların dış dirence karşı kuvvet üretme yeteneğini temsil eder (Lake, 2013).

1.2.1.4. Esneklik egzersizleri

Sporda esneklik, bir eklem veya eklem grubu etrafındaki hareket aralığını ifade eder ve sporcuların optimum hareket modellerini elde etmelerine ve fiziksel görevleri daha az yaralanma riskiyle verimli bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanır (Witvrouw ve ark, 2004).

Esneklik, bir eklemde sahip olduğu en geniş hareket açıklığı olarak tanımlanmaktadır ve fiziksel uygunluğun temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Eklemde normal fizyolojik sınırlar içerisinde geniş bir hareket alanına sahip olması, hem günlük yaşam aktivitelerinin daha rahat gerçekleştirilebilmesini hem de sportif performansın daha etkili bir şekilde ortaya konulabilmesini sağlamaktadır. Esneklik düzeyinin artırılması; kas, bağ ve eklem yapılarının daha uyumlu çalışmasına katkı sağlarken, yaralanma riskinin azaltılmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca egzersiz sırasında eklemlerin, sahip oldukları tüm hareket açıklığı içerisinde güvenli ve kontrollü bir şekilde hareket edebilmesini mümkün kılmaktadır (Yeltepe, 2011).

1.2.1.5. Denge egzersizleri

Koordinasyon, vücut bölümlerinin ve kas gruplarının entegrasyonu ile birlikte düzgün ve verimli hareketlerin gerçekleştirilmesini içeren vücut hareketlerinin zamanlaması, sıralaması ve senkronizasyonunu ifade eder (Gallahue ve Ozmun, 2015).

1.2.1.6. Egzersiz sağlıkla ilişkisi

Fiziksel ve fizyolojik olarak sağlıklı olmak: Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz, bireyin fiziksel ve fizyolojik sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından temel bir role sahiptir. Fiziksel aktivitenin fizyolojik yararları yalnızca bedensel sistemlerle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de önemli ve olumlu etkiler oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar, düzenli egzersizin uyku düzeninin iyileştirilmesine katkı sağladığını, stres ve kaygı düzeylerini azalttığını, bireyde huzur duygusunu artırdığını ve öz güven gelişimini desteklediğini ortaya koymaktadır (Vardar ve ark., 2012). Bu yönüyle egzersiz, hem beden sağlığını hem de ruh sağlığını destekleyen bütüncül bir sağlık davranışı olarak değerlendirilmektedir.

Fiziksel egzersiz, bireyin yaşamının her döneminde gerekli olan ve yaşam kalitesini artıran temel unsurlar arasında yer almaktadır. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklerken, kas-iskelet sisteminin güçlenmesine ve kardiyovasküler uygunluğun artmasına katkı sağlamaktadır. Yaşlılık döneminde ise düzenli egzersiz, kas kuvvetinin korunmasına, kemik mineral yoğunluğunun desteklenmesine ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olarak, yaşlanmaya bağlı ortaya çıkabilecek birçok hastalığa karşı koruyucu bir etki oluşturmaktadır. Böylece bireylerin yaşlılıkla birlikte gelen fonksiyon kayıplarına karşı daha dirençli olmaları sağlanmaktadır.

Egzersizin yalnızca fizyolojik değil, aynı zamanda sosyal yararları da bulunmaktadır. Özellikle çocuklar ve gençler açısından sportif faaliyetlere katılım, akran ilişkilerinin güçlenmesine, sosyal uyumun artmasına ve iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bu durum, sporun bireylerin sosyal gelişimini destekleyen önemli bir araç olduğunu göstermektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde egzersiz, bireyin beden sağlığını olumlu yönde etkileyen çok boyutlu bir yaşam biçimi olarak kabul edilmektedir.

Sportif etkinlikler, bireylere daha kaliteli bir yaşam sürme olanağı sağlayan ve sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilirliğinde önemli bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Egzersiz yoluyla gerçekleştirilen planlı hareketler, vücudun yalnızca belirli bir bölgesini değil; birbiriyle ilişkili birçok sistemin eş zamanlı ve uyumlu şekilde çalışmasını desteklemektedir. Planlı ve düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler sayesinde kas-iskelet sistemi, kalp-damar sistemi, kemik ve eklem yapıları daha ideal koşullarda ve istenilen fonksiyonel düzeylerde çalışabilmektedir (Akkurt, 2018).

Sağlık açısından sporun fizyolojik düzeydeki temel hedefi; hareketsiz (sedanter) yaşam tarzının neden olduğu organik ve fiziksel bozulmaların önüne geçmek, bireyin fizyolojik kapasitesini artırmak ve genel sağlık durumunu uzun yıllar koruma altına almaktır. Gelişmiş ülkelerde egzersize yönelik ilginin giderek artması, bu davranışın biyolojik denge ihtiyacına dayanan doğal bir gereklilik olarak değerlendirildiğini ortaya koymaktadır (Zorba ve Saygın, 2009).

Düzenli spor yapıldığında;

- Fizyolojik olarak sağlık olmaya
- Daha pozitif hissedilmesine ve tembellikten uzaklaşmaya,
- Sağlam, canlı, hareketli, egzersiz yapmaya istekli birey haline gelmeye,
- Öz saygının gelişmesine,

- Organizmayı fiziksel ve psikolojik streslerin etkisinden korumaya,
- Yaşamaya daha huzurlu bakmaya ve stresten uzaklaşmaya,
- Sınırlı ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmeye,
- Kendine olan güveninin artmasına,
- Düzenli uyku ritmine sahip olmaya,
- Kişiler arası çabuk arkadaşlık kurmaya ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmeye yardımcı olur” (Zorba, 2012).

Genellikle insanların sağlık için fiziksel etkinliklere katılmasından daha çok, başka kişilerinin zoruyla veya kilo vermek amacıyla spor yaptıklarını görülmektedir. İnsanları içinde müzik ve ritim olan, tempolu, çeşitli aktivitelere katılması ve bedensel etkinliklerin sürekli yapılması spora isteklendirmesiyle yaygın hale getirmektir (Tortop ve ark., 2010).

Duygusal olarak sağlıklı olmak: Duygusal olarak sağlık; toplumun ve kişinin akıl sağlığıyla alakalı psikolojik sağlık; toplum kültüründen etkilenmesiyle birlikte sıklıkla hayattan zevk alma, mutsuzluk ve stres ile baş edebilme becerisi, amaca ulaşabilmek için adımların doğru uygulanmasını içermektedir. Yani, sevinçli olmak ve buna benzer duygular, kendine saygı duymak gibi ruhsal konuları içine alan karakteristik özelliği ve yaşanan istenmeyen olaylara dirençli olmak, altından kalkabilme kapasitesi biçiminde de tanımlanır (İneçli, 2017).

Sosyal olarak sağlıklı olmak: Sosyal olarak sağlıklı olmak, bireylerin hayatını sürdürdüğü ortamda sağlığını kötü yöne götürecek etkenlerin bulunmamasıdır. Yani hayatını sürdürdüğü ortamdan kişiye olumsuzluk gelmemesi olarak da düşünülebilir. Örnek vermek istersek; çevre kirliliği, havanın ve suyun sağlığa zararlı hale gelmesi, motorlu taşıt yoğunluğu, yaşanan ortamdaki kişilerin okumuşluk düzeyi, bilgi seviyesi ve duyarsızlıkların yol açtığı sorunlar, elektrik ve ulaşım problemleri içermektedir. Sosyal sağlık, kişinin içinde olduğu ortamda ruhsal ve bedensel sağlığını olumsuz etkilemeyecek etkenleri fark edebilmesidir. Fark edememesi halinde kişinin ruhsal ve bedensel durumu sıkıntıya girebilir, hastalık ortaya çıkabilir veya deformasyonlar ortaya çıkabilir. Bu sonuçlara ek olarak erken yaşta beklenmeyen ölümleri ekleyebiliriz (Örs, 2012).

Toplumun sosyal yapısı içinde bireylerin birbirleriyle kaynaşması veya sosyal anlamda kendilerini bir üst düzeye getirmesinde sporun katkısı büyüktür. Spor sosyalleşme evresini iyi olarak etkileyen vazgeçilmez aktivitelerden biridir. Spor toplum yaşamında kişilerin sosyalleşmesine büyük ölçüde yardımcı olur (Erkal, 1992; akt: Durmuşoğlu, 2011).

Mental olarak sağlıklı olmak: Dünya Sağlık Örgütü'ne (World Health Organization – WHO) göre mental sağlık; bireyin kendini gerçekleştirebildiği, sahip olduğu yetenek ve potansiyelleri ortaya koyabildiği, yaşamın doğal bir parçası olan stres durumlarıyla etkili bir şekilde başa çıkabildiği, üretken bir biçimde çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma anlamlı katkılar sunabildiği bir iyi oluş hali olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım, ruh sağlığının yalnızca psikiyatrik hastalıkların yokluğu anlamına gelmediğini; bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal işlevselliğini kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır.

Mental sağlığın bu bağlamda değerlendirilmesi, beynin diğer organlar gibi belirli fonksiyonlara sahip bir yapı olduğunu ve bu fonksiyonların sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesinin genel sağlık durumunun ayrılmaz bir parçası olduğunu göstermektedir. Duyguların düzenlenmesi, düşünce süreçlerinin sağlıklı işlemesi, problem çözme becerileri, öğrenme kapasitesi ve sosyal ilişkilerin sürdürülebilmesi gibi özellikler, beynin temel işlevleri arasında yer almaktadır. Bu işlevlerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin korunmasında ve yaşam kalitesinin artırılmasında belirleyici bir rol oynamaktadır (Durmuşoğlu, 2011)

Bağımlılık: Bir maddenin belirli bir etkisini gözlemlemek amacıyla kullanılması aşamasında meydana gelen fiziksel, psikolojik veya sosyal problemlere karşın madde kullanımının sürmesi; maddeyi kullanmayı bırakma arzusuna karşın bırakamaması, alınan etkinin düzeyini sabit tutmak için kullanılan maddenin miktarının yükseltilmesi ve madde kullanma arzusunun azalmaması halidir (URL-1). Bireylerin bağımlılığını belirlemek amacıyla aşağıda verilen 7 maddeden sadece üçüne rastlanması yeterli görülmektedir.

- Tolerans gözlemlene,
- Bağımlılığa neden olan şey, madde ya da eşya ortadan kalktığında yoksunluk hissetme,
- Bağımlılığı engellemek amacıyla sürekli çabalamak ancak başarılı olamamak,
- Bağımlılık yaratan durumun terk edilmeye çalışılması,
- Bağımlılık durumunda sosyal çevrenin ve mesleğin ihmal edilmesi,
- Bağımlılık yaratan olayın maddenin, eşyanın veya herhangi şeyin belirlenen süreden daha fazla kullanılması veya yapılması,
- Fiziksel ve ruhsal anlamda problemlerin yaşanması (Ögel, 1997; akt: Uz, 2015).

1.2.2. Bağımlılık türleri

1.2.2.1. Yeme-içme bağımlılığı

Obezitenin yalnızca aşırı yeme davranışı ile tam olarak açıklanmasının yetersiz olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte, bağımlılık süreçlerinde ortaya çıkan birçok nörobiyolojik değişimin obez bireylerde de gözlenmesi, yeme davranışının bazı yönleriyle bağımlılık benzeri özellikler taşıyabileceğine işaret eden önemli bir bulgu olarak değerlendirilmektedir. Bu durum, obezitenin yalnızca davranışsal bir sorun değil, aynı zamanda nörofizyolojik mekanizmalarla ilişkili karmaşık bir durum olduğunu ortaya koymaktadır.

Gold ve Avena, “yeme bağımlılığı” kavramının obezite epidemisinin yaygınlaşmasıyla birlikte daha fazla gündeme geldiğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte araştırmacılar, beslenmenin yaşamın sürdürülebilmesi için zorunlu bir gereksinim olması nedeniyle yiyeceklerin ve yeme davranışının, alkol veya madde bağımlılığında görülen bağımlılık yapıcı maddelerle birebir şekilde ele alınmasının bilimsel açıdan her zaman anlamlı ve uygun olmayabileceğini de vurgulamışlardır. Bu görüş, yeme davranışının bağımlılık kavramı çerçevesinde ele alınmasının dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir (Öyekçin ve Deveci, 2012).

1.2.2.2. Alkol bağımlılığı

Bireye özgü iyileştirme ve tedavi yaklaşımları, özellikle sağlık ve sosyal bilimler alanlarında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Günümüz dünyasında bireyler, çağın gerekliliklerine uygun yaşam biçimlerini benimserken, teknolojik, sosyal ve kültürel değişimlerin ortaya çıkardığı çeşitli sorunlarla da baş etmek zorunda kalmaktadır. Hızlanan yaşam temposu, artan rekabet, sosyal baskılar ve çevresel etmenler, bireylerin psikososyal uyum süreçlerini zorlaştıran başlıca faktörler arasında yer almaktadır.

Bu süreçte karşılaşılan önemli sorunlardan biri de madde ve alkol kullanımına yönelik riskli davranışlardır. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde, merak duygusu, akran etkisi ve çevresel özendirmeler, bireyleri madde ve alkol kullanımına yöneltebilmektedir. Başlangıç aşamasında bireye geçici bir rahatlama, keyif ve stresle baş

etme duygusu sağlayan bu maddeler, kısa süre içerisinde bağımlılık riski oluşturarak bireyin yaşamını olumsuz yönde etkilemeye başlamaktadır.

Madde ve alkol kullanımı, ilk dönemlerde bireyi günlük yaşamın stresinden uzaklaştıran ve kısa süreli bir rahatlama hissi sağlayan bir baş etme yöntemi gibi algılanabilmektedir. Ancak zamanla bu maddelerin kullanımı, hem bedensel hem de ruhsal açıdan ciddi sorunlara yol açmaktadır. Fiziksel sağlıkta bozulmalar, bilişsel işlevlerde zayıflama, duygu durum bozuklukları, sosyal ilişkilerde kopukluk ve akademik/mesleki performansta düşüş gibi olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle bağımlılık, yalnızca bireysel bir sağlık sorunu değil, aynı zamanda önemli bir toplumsal sorun olarak da ele alınmaktadır (Karataşoğlu, 2013).

1.2.2.3. İnternet bağımlılığı

Aşırı internet kullanımı, bireyin interneti kullanma isteğini kontrol edememesi, internet erişiminin olmadığı zamanlarda bu srenin anlamsız ve boş olarak algılanması, erişim kısıtlandığında huzursuzluk, gerginlik ve öfke tepkilerinin ortaya çıkmasıyla karakterize edilen bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte bireyin sosyal yaşamında, akademik ve mesleki performansında ve aile içi ilişkilerinde giderek belirginleşen işlev kayıpları da bu sorunlu kullanımın temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Arısoy, 2009).

İnternette gereğinden fazla zaman geçirilmesi, yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda bedensel sağlık üzerinde de çeşitli olumsuz etkilere yol açmaktadır. Uzun süreli hareketsiz biçimde oturma davranışı, kas-iskelet sisteminde postür bozukluklarına, eklem-kas problemlerine ve kronik ağrıların gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Bunun yanı sıra aşırı internet kullanımı; dikkat sresinde azalma, okuma ve anlama becerilerinde gerileme, sözel ifade ve iletişim yeteneklerinde zayıflama gibi bilişsel işlevlerde de olumsuz değişimlere neden olabilmektedir.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, yoğun internet kullanımının bireylerin sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini olumsuz etkileyebildiği, yüz yüze iletişimden uzaklaşmaya ve sosyal izolasyona yol açabildiği belirtilmektedir. Bu durum, bireyin çevresiyle sağlıklı bağlar kurmasını zorlaştırmakta ve zamanla yalnızlık duygusunu arttırabilmektedir (Bayraktar ve Gün, 2007).

1.2.2.4. Tütün (sigara) bağımlılığı

Tütün (sigara) bağımlılığı, bireyin nikotin içeren ürünleri kullanma isteğini kontrol edememesi, kullanım davranışını sürdürme yönünde güçlü bir dürtü hissetmesi ve bırakma girişimlerinde yoksunluk belirtileri yaşamasıyla karakterize edilen kronik bir bağımlılık türü olarak tanımlanmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association), tütün bağımlılığını bireyde davranışsal, fizyolojik ve bilişsel belirtilerle seyreden bir ruhsal bozukluk olarak ele almaktadır (Argüder ve ark., 2013).

Bu kapsamda tütün bağımlılığı; nikotin maddesinin beyindeki ödül ve haz merkezleri üzerindeki etkisiyle gelişmekte, zamanla tolerans artışı ve yoksunluk semptomlarıyla birlikte süreklilik kazanmaktadır. Davranışsal belirtiler arasında sigara içme dürtüsünün yoğunlaşması, günlük yaşamın sigara kullanımına göre planlanması ve kontrol kaybı yer alırken; fizyolojik belirtiler arasında yoksunluk döneminde huzursuzluk, baş ağrısı, uyku bozuklukları ve konsantrasyon güçlüğü sayılabilmektedir. Bilişsel belirtiler ise sigaranın stres azaltıcı veya rahatlatıcı bir araç olarak algılanması gibi işlevsel olmayan düşünce örüntülerini kapsamaktadır.

Bu yönleriyle tütün bağımlılığı, yalnızca bir alışkanlık değil, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevselliğini etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir.

1.2.2.5. Egzersiz bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı (EB), bireyin egzersiz yapma davranışını süre, sıklık ve şiddet açısından kontrol edememesi; planladığından daha uzun, daha yoğun ve daha sık biçimde fiziksel aktiviteye yönelmesi ile karakterize edilen patolojik bir durum olarak tanımlanmaktadır (Hausenblas ve Fallon, 2002). Bu yapı, madde kullanımına bağlı olmayan ancak benzer psikolojik mekanizmalarla işleyen davranışsal bağımlılık türleri arasında değerlendirilmektedir (Egorov ve Szabo, 2013).

Egzersiz bağımlılığı, yalnızca düzenli spor yapma alışkanlığından farklı olarak, bireyin egzersiz üzerindeki denetimini kaybetmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte kişi, egzersizden beklediği psikolojik rahatlama ya da bedensel faydayı sürdürebilmek için zamanla egzersizin süresini, sıklığını ve şiddetini giderek artırma eğilimi göstermektedir. Bu

durum tolerans gelişimi olarak yorumlanmakta ve bağımlılık döngüsünün önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Ayrıca egzersiz bağımlılığı; bireyin sosyal yaşamını olumsuz etkileyen sonuçlar da doğurabilmektedir. Kişi, ailesine ve arkadaşlarına yeterli zaman ayıramamakta, sosyal etkinlikleri ikincil plana atmakta ve çoğu zaman sosyal ortamlara katılmak yerine antrenman yapmayı tercih etmektedir. Zamanla bireyin günlük yaşam planlaması, mesleki sorumlulukları ve sosyal ilişkileri, büyük ölçüde egzersiz yapma zorunluluğu etrafında şekillenmektedir. Bu durum, kişinin yaşam kalitesinde düşüşe ve psikososyal işlevsellikte bozulmalara yol açabilmektedir (Bavlı ve ark., 2015). Egzersiz bağımlılığının anlamı, bedensel egzersiz yapmaya çok arzu duyma ve egzersiz hareketlerini yapmak, egzersizin bireyi kötü etkileyen yönleri olmasına karşın sakatlık durumunda egzersiz yapma ve engellenme, kişinin kötü hissetmesi halinde tanımlanır (Vardar, 2012). Egzersiz bağımlılığı pozitif ve negatif olarak iki şekilde nitelendirilir. İnsanların yaşamında karşılaştıkları güçlükler ve bunların altından kalkabilmek amacıyla yüksek seviyede antrenman yapması olumlu olarak değerlendirilir. Egzersiz yapan kişinin egzersiz yapmadığı zaman kaygı, sinirlilik, stres, uyku, depresyon gibi sorunlar yaşaması ise olumsuz anlamda değerlendirilir (Yıldırım ve ark., 2017). Egzersizin sağlık ve canlılık üzerine pozitif faydaları birçok araştırmacı tarafından ortaya konmakla birlikte aşırı yapılan fiziksel aktivitenin egzersiz bağımlılığı gibi olumsuz sonuçlara neden olduğu da yazılı çalışmalar yer almaktadır. Egzersiz bağımlılığını kişinin sağlıkla ilgili sorunlara veya işsel ve ailevi sorumluluklarına rağmen egzersize devam etme isteği olarak tanımlanır (Gürbüz ve Aşçı, 2006). Kişi düzenli egzersiz yaparken uygun seviyenin üstünde sürekli egzersiz yapmak doğrultusunda içinde bir istek duyabilmektedir. Amaç belli bir hedefe yönelik olarak forma girmektir. Kaliteli hayat hedefiyle düzenli olarak yapılan egzersizde kişi sürekli yeteri kadar yapmadığını düşünüyor ve şiddeti devamlı yükseltiyorsa bu bir sorun olma yolunda ilerlemektedir. Egzersiz bağımlılığında problem; egzersiz hareketinin fonksiyon azalmasına sebep olacak düzeyde istekle yapılması ve bırakılmamasının asıl faktörü, bu harekete yönelik fiziksel ve psikolojik bağımlı bulunmasıdır (Polat ve Şimşek, 2015).

1.2.2.6. Egzersiz bağımlılığı tanı kriterleri

Egzersiz bağımlılığının DSM-5 bağımlılık tanı kriterleri baz alınarak belirlenmiş 7 adet tanı kriteri vardır. Bu belirtilerin 12 aylık bir dönem içinde en az 3 tanesinin bulunması ve klinik olarak bir sıkıntıya yol açması gerekmektedir. Tanı kriterleri şu şekildedir:

- Tolerans: İstenilen etkiyi hissetmek için kişi egzersiz miktarını artırır.
- Geri çekilme: Kişi egzersiz yapmadığında anksiyete gibi olumsuz duygular hisseder ve sinirlilik, uykusuzluk, huzursuzluk gibi sorunlar yaşar.
- Kontrol kaybı: Egzersiz seviyesini düşürme veya bir süre egzersiz yapmayı bırakma girişimleri başarısızlıkla sonuçlanır.
- Niyet etkileri: Egzersize ayrılan süre sürekli aşılır veya belirlenen egzersiz rutini sürekli aşılır.
- Zaman: Egzersize hazırlanmak, egzersiz yapmak ve dinlenmek için çok fazla zaman harcanır.
- Diğer faaliyetlerde azalma: Egzersizin doğrudan bir sonucu olarak sosyal veya mesleki faaliyetler daha az sıklıkta gerçekleştirilir veya durdurulur.
- Devamlılık: Bu aktivitenin yarattığı fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen egzersize devam edilir (Downs ve ark., 2004; Freimuth ve ark, 2011).

Egzersiz bağımlılığının karakter, psikolojik etkenler, fizyolojik etkenler, egzersiz türü, egzersize katılım yılı ve cinsiyet gibi faktörlerle bağlantısı vardır (Bavlı, ve ark.,2011).

1.2.3. Egzersiz bağımlılığı ile ilişkili faktörler

Egzersiz Bağımlılığı ile ilişkili etmenler bunlar; kişilik özellikleri, psikolojik faktörler, fizyolojik faktörler, egzersiz tipi, cinsiyet ve egzersize katılım yılıdır (Yeltepe, 2007).

1.2.3.1. Kişilik özellikleri

Obsesyon, bireyin zihninden uzaklaştıramadığı, yineleyici biçimde ortaya çıkan, istenmeyen ve bireyde yoğun kaygı yaratan düşünce, dürtü veya imgeler olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünceler çoğu zaman mantıksız ya da aşırı olarak kabul edilmesine rağmen, kişinin istem dışı biçimde zihnine gelmeye devam etmekte ve yoğun bir zihinsel

uğraş hâline dönüşmektedir. Obsesyonlar, bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyen, dikkatini dağıtan ve işlevselliğini azaltan bilişsel süreçler olarak değerlendirilmektedir.

Kompulsiyon ise bireyin obsesyonların yarattığı kaygı, stres ve huzursuzluk duygularını azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla gerçekleştirdiği tekrarlayıcı davranışlar veya zihinsel eylemler olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışlar çoğu zaman bireye gerçek anlamda haz ya da tatmin sağlamamakta; yalnızca geçici bir rahatlama hissi yaratmaktadır. Kontrolü güç olan bu tekrarlayıcı davranışlar, zamanla otomatik hâle gelmekte ve bireyin yaşamının önemli bir bölümünü kaplayarak sosyal, akademik ve mesleki işlevselliği olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yeltepe, 2007).

1.2.3.2. Sosyal etmenler

Pek çok bağımlılık türü benzeri sosyal etmenler egzersiz bağımlılığının meydana gelmesinde önemlidir. Eş, aile, arkadaş gibi sosyal destek faktörleri bireyin egzersiz rutinini tespit etmede etkindir. Bu etkenler kişiyi aktiviteye iyi bir ruh hali ile yönlendirebileceği gibi, özellikle olumsuz egzersiz bağımlılığına yol açması nedeniyle bu etkenlerle kurulan negatif ilişkiler ya da deneyimlenen negatif haller bireyi egzersize daha çok vakit ayırmaya yönlendirebilir. Öte yandan negatif tecrübeler olmaksızın grup halinde egzersize iştirakin, bireysel egzersize göre egzersize bağımlılığı geliştirmeye daha fazla faydalı olduğu da bilinmektedir (Koruç ve Arsan, 2009).

1.2.3.3. Psikolojik faktörler

Egzersizli terk etme durumuyla ise içe dönük ve düşük özgüvenli kişilerde daha sık karşılaşıldığı tespit edilmiştir (Koruç ve Arsan, 2009).

1.2.3.4. Fizyolojik faktörler

Egzersiz, sempatik sinir sisteminin aktivitesini artırarak organizmada önemli fizyolojik değişimlere yol açmaktadır. Bu süreçte hormonal dengede meydana gelen değişiklikler, bireyin egzersiz sırasında ve sonrasında belirli psikolojik ve fizyolojik etkiler hissetmesini sağlamaktadır. Özellikle stres hormonları ve uyarıcı nörotransmitterlerdeki artış, kişinin kendini daha enerjik, uyanık ve iyi hissetmesine katkıda bulunmaktadır. Bu

olumlu etkileri yeniden yaşayabilme isteği, bireyin egzersizin süresini ve şiddetini zamanla artırma eğilimi göstermesine yol açabilmektedir. Bu durum, egzersizin faydalı yönlerinin yanı sıra kontrolsüz hale gelmesi durumunda bağımlılığa zemin hazırlayabilecek bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

Egzersiz sırasında organizmada hormon salınımı belirgin biçimde artmaktadır. Bu süreçte özellikle katekolaminler (adrenalin, noradrenalin) başta olmak üzere çeşitli hormonların dolaşımdaki düzeyleri yükselmekte, buna paralel olarak bireyin uyarılma düzeyi ve enerji hissi artmaktadır. Egzersiz sonrasında ise bu hormon düzeyleri ve fizyolojik uyarılma hali zamanla normal seviyelerine geri dönmektedir. Bu düşüş, bireyde tekrar aynı yüksek enerji ve iyi oluş haline ulaşma isteği doğurabilmekte ve kişiyi yeniden egzersiz yapmaya yönlendiren bir döngü oluşturabilmektedir (Yeltepe, 2007).

1.2.3.5. Egzersiz tipi

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, egzersiz bağımlılığına ilişkin araştırmaların büyük bir bölümünün koşu temelli aerobik aktiviteler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Bu durum, egzersiz bağımlılığı olgusunun ağırlıklı olarak belirli bir egzersiz türüyle, özellikle de koşu ile ilişkilendirilip ilişkilendirilemeyeceği sorusunu gündeme getirmektedir. Diğer bir ifadeyle, egzersiz bağımlılığının koşuya özgü bir problem mi yoksa farklı spor branşlarında da benzer biçimde ortaya çıkabilen genel bir davranışsal bağımlılık türü mü olduğu konusu dikkat çekici bir araştırma alanı olarak öne çıkmaktadır.

Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığının yalnızca koşu gibi tek bir spor dalına özgü olup olmadığının ortaya konulabilmesi için, farklı spor branşlarında yer alan sporcular üzerinde yapılacak karşılaştırmalı ve gözlemsel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir. Farklı spor dallarında egzersiz bağımlılığı ile ilişkili davranış örüntülerinin incelenmesi, bu olgunun kapsamının daha net anlaşılmasına ve spor psikolojisi literatürüne daha bütüncül katkılar sunulmasına olanak sağlayacaktır. Bu nedenle, çeşitli spor branşları ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele alan yeni araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Yeltepe, 2007).

1.2.3.6. Cinsiyet

Cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların bulguları incelendiğinde, literatürde tutarsız sonuçların bulunduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda erkekler ve kadınlar arasında egzersiz bağımlılığı düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar rapor edilmişken, bazı araştırmalarda ise cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bu durum, egzersiz bağımlılığı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir.

Yapılan çalışmaların genel eğilimi değerlendirildiğinde, egzersiz bağımlılığının yalnızca cinsiyete bağlı bir olgu olarak ele alınamayacağı ve her iki cinsiyette de benzer düzeylerde görülebileceği yönünde bir çıkarım yapılabilmektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmalar ışığında egzersiz bağımlılığının kadınlar ve erkekler arasında belirgin ve tutarlı bir farklılık göstermediği ifade edilebilir (Yeltepe, 2007).

1.2.3.7. Egzersize katılım yılı

Egzersize katılım yılı egzersiz bağımlılığıyla ilgili bir etkidir. Egzersiz bağımlılığında egzersize katılım yılına dikkat edildiğinde uzun zamandır egzersiz yapan kişilerin daha kısa süredir egzersiz yapan kişilere göre daha çok bağımlılığa yatkın olduğu gözlenmiştir (Yeltepe, 2007).

1.3. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmalar

Tanrıverdi (2024), araştırmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sportif yaşam doyumu düzeylerini incelemiş, bu araştırmaya 213 kadın, 183 erkek öğrenci olmak üzere toplam 401 öğrenci katılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı farklılık bulunmazken, yaş, bölüm, sınıf düzeyi ve antrenman yapılan gün sayısı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit etmiştir. Katılımcıların yaş değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların bölüm değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde; bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma,

tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ve egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların sınıf değişkenine bağlı egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelendiğinde; aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırmada katılımcıların egzersiz sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeyi incelendiğinde; aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deniz (2024) yaptığı çalışmaya göre; Araştırmamın istatistiksel sonuçlarına bakıldığında lisanslı spor yapmış bireylerin egzersiz bağımlılığına yönelimleri daha kuvvetli olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda lisanslı spor yapmış bireyler ile Lisanssız spor yapan bireyler arasındaki egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Kızılkın (2023), “Düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının araştırılması” konulu araştırmasında 422 kişinin katıldığı ve Ebö ölçeğinin kullanıldığı bu araştırmada düzenli olarak spora giden bireylerin egzersiz bağımlılığının daha fazla olduğunun anlamlı olarak ortaya çıktığını söylemiştir. Demirel (2019), “Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması” konulu araştırmasına 160 elit sporcu katılmış uygulanana EBÖ (Egzersiz bağımlılığı ölçeği) ölçeği ile beraber haftanın 4 günü düzenli spor yapan bireylerin egzersiz bağımlısı grubunda yer aldıkları tespit edilmiştir. Yıldırım ve ark., (2017) “Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi” konulu araştırmasında araştırmaya katılan bireylerden düzenli egzersiz yapanların %4.8’inin egzersiz bağımlılığının olduğu ve düzenli spor yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı ile yeme tutumları arasından anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Polat ve Şimşek (2015), “Spor merkezindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi” konulu araştırmasında katılımcıların durumuna bakılarak egzersiz bağımlılığı ile egzersiz çeşidi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi, egzersiz yaşı arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kaya (2019), Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları” adlı araştırmasında katılımcıların verileri sonucunda bireylerin aile gelir düzeylerinin bütün alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Demirtaş (2022), “Munzur Üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi” konulu araştırmasında katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile fiziksel özellikleri ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunamamış ancak katılımcıların branş, eğitim düzeyi ve kronik hastalıkları açısından anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kızılkın (2023), “Düzenli olarak spor

salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığının araştırılması’’ konulu araştırmasında 422 kişinin katıldığı ve EBÖ ölçeğinin kullanıldığı bu çalışmada düzenli olarak spora giden bireylerin egzersiz bağımlılığının daha fazla olduğunun anlamlı olarak ortaya çıktığını söylemiştir. Polat ve Şimşek (2015), ‘‘Spor merkezindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi’’ konulu araştırmasında katılımcıların durumuna bakılarda egzersiz bağımlılığı ile egzersiz çeşidi, egzersiz sıklığı, egzersiz süresi, egzersiz yaşı arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Kaya (2019), ‘‘Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları’’ adlı araştırmasında katılımcıların verileri sonucunda bireylerin aile gelir düzeylerinin bütün alt boyutlarında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Demirtaş (2022), ‘‘Munzur Üniversitesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığının incelenmesi’’ konulu araştırmasında katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile fiziksel özellikleri ve cinsiyet açısından anlamlı fark bulunamamış, ancak katılımcıların branş, eğitim düzeyi ve kronik hastalıkları açısından anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli uygulanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011). Araştırmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Elazığ, Tunceli ve Diyarbakır illerinde düzenli olarak egzersiz yapan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem grubu ise farklı branşlarda lisanslı olarak spor yapan 413 sporcudan oluşturulmuştur. Örneklem sayısı hesaplama işlemi için G.Power (v3.1.9.7) güç analizi programı kullanılmıştır. Araştırmaya farklı branşlardaki sporcular dâhil edilecek olup araştırmanın evreni belirsiz olarak alınmıştır. Buna göre One Way Anova testi uygulanacağından, G Power güç analiz programı içerisinde F Test ailesinden, ANOVA: Fixed effects, omnibus, one-way testi uygulanmıştır. En yüksek 5 gruba AZEÖ testi uygulanacağından Number of groups' a 5 değeri verilmiştir, Power (1- β err prob): 0,88 , α err prob=0.05 ve son olarak Effect size ise ortalama değer olarak 0.25 olarak girildiğinde toplam örneklem büyüklüğü (total sample size) en az 384 kişi olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. 18 yaş altındaki araştırmacılarından vasi onam formu, diğer katılımcılardan gönüllü olur formu araştırmacı tarafından alınmıştır. Araştırma Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 26.06.2025 tarihli, 2025/7 ve 3 sayılı kararı ile etik olarak uygun bulunmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmada, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcılara cinsiyet, yaş, branş,

eğitim durumu, antrenman yaşı ve haftalık egzersiz sayısı soruları sorularak demografik verileri toplanmıştır.

2.3.2. Atletik zihinsel enerji ölçeği (AZEÖ)

Sporcuların ya da düzenli spor yapan kişilerin atletik zihinsel enerji düzeylerini belirlemek amacı ile Lu ve ark., (2018) tarafından geliştirilen Atletik Zihinsel Enerji Ölçeği (AZEÖ), Yıldız ve ark., (2020) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır (Lu ve ark., 2018). Ölçek toplam 18 sorudan oluşmaktadır ve 6'lı likert tipi cevaplama yöntemi kullanılmıştır. Ölçekte ters puanlamalı soru bulunmamaktadır. Ölçek, 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar, Dinçlik (1, 2, 15. sorular), Güven (3, 9, 13. sorular), Motivasyon (4, 8, 16. sorular), Yorulmama (7, 11, 12. sorular), Konsantrasyon (5, 6, 10. sorular) ve Sakinlik (14, 17, 18. sorular) olarak belirlenmiştir. Ölçek toplam puanı en yüksek 108 iken, en düşük 18 puandır. Her alt boyutun kendi içerisinde en yüksek puan toplamı 18 iken en düşük 3 puandır. Yıldız ve ark., (2020) tarafından uyarlanan ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları, Dinçlik (0,79), Güven (0,78), Motivasyon (0,79), Yorulmama (0,83), Konsantrasyon (0,78), Sakinlik (0,80) olarak tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanının yüksek olması katılımcının atletik zihinsel enerji düzeyinin yüksek olduğu olarak yorumlanmaktadır (Yıldız ve ark., 2020).

2.3.3. Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)

Spor yapan kişilerin yaptıkları spor aktivitelerine karşı olan bağımlılık düzeylerini belirlemek amacı ile Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ) araştırmada katılımcılara uygulanmıştır. EBÖ toplam 17 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert cevaplama yöntemi kullanılmıştır. Ölçekte, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. sorular), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (8, 9, 10, 11, 12, 13. sorular), Tolerans Gelişimi ve Tutku (14, 15, 16, 17. sorular) olmak üzere 3 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekte ters puanlamalı soru bulunmamaktadır. Ölçek toplam puanı en yüksek 85, en düşük 17 puandır. Ölçek alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (0,86), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (0,74), Tolerans Gelişimi ve Tutku (0,78) olarak raporlanmıştır. Ölçek toplam puanlamasında 17-34 puan aralığı az riskli grup, 35-51 puan aralığı orta riskli grup, 52-68 puan aralığı bağımlı grup ve 69-85 puan aralığı

yüksek bağımlı grup olarak yorumlanmaktadır (Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu, 2018).

2.3.4. Verilerin analizi

Elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Skewness ve Kurtosis değerleri ile incelenmiş, normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu nedenle parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür. İkili grup karşılaştırmalarında Independent Samle T testi, çoklu gruplarda One Way Anova testi uygulanmasına karar verilmiştir. Grup içi farklılıkların belirlenmesi için One Way Anova testi uygulanmış, gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde ise grup içi sayılar eşit olmadığı için Sheffe testi sonuçları değerlendirilmiştir. Araştırmada anlamlılık değeri $p<0,05$ olarak belirlenmiştir.

Tablo 2.1. AZEÖ ve EBÖ alt boyutları ile toplam ölçek puanları normallik analizi incelemesi

Ölçümler	n	X	SS	Skewness	Kurtosis
Dinçlik	413	14,49	1,58	-0,10	-0,17
Güven	413	15,43	1,15	0,44	-0,27
Motivasyon	413	14,97	1,57	-0,13	-0,81
Yorulmama	413	14,69	1,49	-0,10	-0,05
Konsantrasyon	413	9,01	1,52	0,23	-0,34
Sakinlik	413	14,10	1,66	-0,40	-0,51
AZEÖ toplam	413	82,71	4,96	0,00	0,07
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	413	25,79	2,67	0,22	-0,50
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	413	11,30	2,52	0,17	-0,70
Tolerans Gelişimi ve Tutku	413	10,37	1,76	0,20	-0,61
EBÖ toplam	413	47,46	3,90	0,05	-0,17

Araştırmada elde edilen verilerin normallik analizi incelenmesinde, çarpıklık ve basıklık değerleri olan Skewness ve Kurtosis değerleri incelenmiştir. Verilerin incelenmesinde kabul edilen değerler olan +1 ile -1 değerleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle değişkenlerin incelenmesinde parametrik testler kullanılması uygun görülmüştür.

3. BULGULAR

Araştırmada elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiş ve tablo halinde sunulmuşlardır. Tabloların altında istatistiksel analiz sonucunda elde edilen veriler yorumlanmıştır.

Tablo 3.1. Tanımlayıcı istatistik tablosu

Değişkenler	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	264	63,9
	Kadın	149	36,1
Yaş	15-19 yaş arası	124	30,0
	20-24 yaş arası	138	33,4
	25-29 yaş arası	83	20,1
	30 yaş üzeri	68	16,5
Branş	Futbol	112	27,1
	Voleybol	83	20,1
	Mücadele sporları	74	17,9
	Basketbol	73	17,7
	Hentbol	71	17,2
Antrenman yaşı	1-3 yıl arası	94	22,8
	4-6 yıl arası	162	39,2
	7 yıl üzeri	157	38,0
Eğitim durumu	Lise	78	18,9
	Ön lisans	102	24,7
	Lisans	191	46,2
	Yüksek lisans	42	10,2
Haftalık egzersiz sayısı	1-3 arası	172	41,6
	4-6 arası	186	45,0
	7 üzeri	55	13,3
Toplam		413	100

Araştırmaya katılım sağlayan sporcuların cinsiyet, yaş, branş, antrenman yaşı, eğitim durumu ve haftalık egzersiz sayısı değişkenlerine göre grup içi sayı ve yüzdelik frekansları tabloda verilmiştir. Cinsiyet grubu incelendiğinde katılımcıların %63,9'unun erkek, %36,1'inin kadın olduğu görülmektedir. Yaş değişkeni incelendiğinde, 15-19 yaş arası katılımcıların toplam katılımcıların %30'unu, 20-24 yaş arası katılımcıların %33,4'ünü, 25-29 yaş arası katılımcıların %20,1'ini, 30 yaş üzeri katılımcıların %16,5'ini oluşturduğu görülmektedir. Branş değişkeni incelendiğinde, futbolcular %27,1, voleybolcular %20,1, mücadele sporcuları %17,9, basketbolcular %17,7 ve hentbolcular %17,2 olarak görülmektedir. Antrenman yaşı değişkeni incelendiğinde katılımcıların %22,8'inin 1-3 yıl arası antrenman yaşına sahip olduğu, %39,2'sinin 4-6 yıl arası antrenman yaşına sahip olduğu, %38'inin ise 7 yıl üzeri antrenman yaşına sahip olduğu görülmektedir. Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, lise mezunları toplam katılımcıların %18,9'unu, ön lisans

mezunları toplam katılımcıların %24,7'sini, lisans mezunları toplam katılımcıların %46,2'sini ve yüksek lisans mezunları ise toplam katılımcıların %10,2'sini oluşturduğu görülmektedir. Haftalık egzersiz sayısı değişkeni incelendiğinde, haftada 1-3 arası egzersiz yapan katılımcılar %41,6, 4-6 arası egzersiz yapan katılımcılar %45, 6 üzeri egzersiz yapan katılımcılar %13,3 olarak görülmektedir.

Tablo 3.2. Cinsiyet değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	t	p
Dinçlik	Erkek	264	14,46	1,62	-0,37	0,70
	Kadın	149	14,53	1,49		
Güven	Erkek	264	15,52	1,20	2,15	0,03*
	Kadın	149	15,26	1,06		
Motivasyon	Erkek	264	15,04	1,61	1,08	0,27
	Kadın	149	14,86	1,50		
Yorulmama	Erkek	264	14,70	1,52	0,19	0,84
	Kadın	149	14,67	1,44		
Konsantrasyon	Erkek	264	8,92	1,55	-1,56	0,11
	Kadın	149	9,16	1,46		
Sakinlik	Erkek	264	14,04	1,66	-1,03	0,30
	Kadın	149	14,22	1,66		
AZEÖ toplam	Erkek	264	82,70	4,73	-0,04	0,96
	Kadın	149	82,72	5,36		

*(p<0,05)

Cinsiyet değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde Independent Sample T testi uygulanmıştır. Araştırmaya 264 erkek, 149 kadın sporcu katılmıştır. Tablo incelendiğinde dinçlik, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında erkek ve kadın katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Güven alt boyutunda ise erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,03$). AZEÖ toplam puanı incelemesinde erkek katılımcılar ile kadın katılımcıların toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p=0,96$). AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarından kadın ve erkek katılımcıların aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde farklılıkların olmadığı ve yakın puanlar aldıkları görülmektedir. AZEÖ'den alınabilecek en yüksek puan 108 ile karşılaştırıldığında erkek ve kadın katılımcıların aldıkları toplam puanlar atletik zihinsel enerji düzeylerinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 3.3. Cinsiyet değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Erkek	264	26,36	2,73	5,99	0,00*
	Kadın	149	24,78	2,24		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Erkek	264	10,90	2,30	-4,40	0,00*
	Kadın	149	12,01	2,72		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Erkek	264	10,60	1,81	3,60	0,00*
	Kadın	149	9,95	1,58		
EBÖ toplam	Erkek	264	47,86	3,92	2,79	0,00*
	Kadın	149	46,75	3,78		

*(p<0,05)

Cinsiyet değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde Independent Sample T testi uygulanmıştır. Tablo incelendiğinde, EBÖ toplam puanı ve alt boyutların tümünde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Puan ortalamaları incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda erkek katılımcıların puan ortalaması X=26,36, kadın katılımcıların puan ortalamasının X= 24,78 olduğu görülmektedir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın erkek katılımcılar aleyhinde olduğu tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda, erkek katılımcıların puan ortalaması X= 10,90, kadın katılımcıların puan ortalamasının X= 12,01 olduğu görülmektedir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın kadın katılımcılar aleyhinde olduğu tespit edilmiştir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda erkek katılımcıların puan ortalaması X= 10,60, kadın katılımcıların puan ortalamasının X= 9,95 olduğu görülmektedir. Tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda tespit edilen anlamlı farklılığın erkek katılımcılar aleyhinde olduğu tespit edilmiştir. EBÖ toplam puanı ortalamaları incelendiğinde erkek katılımcıların ortalama puanlarının X= 47,86, kadın katılımcıların ortalama puanlarının ise X= 46,75 olduğu tespit edilmiştir. EBÖ toplam puanında tespit edilen anlamlı farklılığın erkek katılımcılar aleyhine olduğu tespit edilmiştir. Bu durum erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ancak ölçek değerlendirme puanlarında her iki grubunda 35-51 puan aralığında olduğu ve orta riskli grupta yer aldığı görülmektedir.

Tablo 3.4. Yaş değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Dinçlik	15-19 yaş ^a	124	15,41	1,31	94,01	0,00*	a – c, d
	20-24 yaş ^b	138	15,05	1,22			b – c, d
	25-29 yaş ^c	83	13,59	1,01			c – a, b, d
	30 yaş üzeri ^d	68	12,76	1,24			d – a, b, c
Güven	15-19 yaş ^a	124	15,35	1,14	0,26	0,85	
	20-24 yaş ^b	138	15,45	1,20			
	25-29 yaş ^c	83	15,45	1,26			
	30 yaş üzeri ^d	68	15,48	0,96			
Motivasyon	15-19 yaş ^a	124	16,44	0,88	288,61	0,00*	a – b, c, d
	20-24 yaş ^b	138	15,36	0,98			b – a, c, d
	25-29 yaş ^c	83	13,91	0,89			c – a, b, d
	30 yaş üzeri ^d	68	12,82	0,68			d – a, b, c
Yorulmama	15-19 yaş ^a	124	15,35	1,33	50,56	0,00*	a – c, d
	20-24 yaş ^b	138	15,15	1,30			b – c, d
	25-29 yaş ^c	83	14,07	1,11			c – a, b, d
	30 yaş üzeri ^d	68	13,29	1,30			d – a, b, c
Konsantrasyon	15-19 yaş ^a	124	9,33	1,50	11,21	0,00*	a – c, d
	20-24 yaş ^b	138	9,28	1,40			b – d
	25-29 yaş ^c	83	8,72	1,56			c – a
	30 yaş üzeri ^d	68	8,22	1,42			d – a, b
Sakinlik	15-19 yaş ^a	124	12,50	1,33	97,35	0,00*	a – b, c, d
	20-24 yaş ^b	138	14,65	1,31			b – a, d
	25-29 yaş ^c	83	14,63	1,32			c – a, d
	30 yaş üzeri ^d	68	15,27	0,99			d – a, b, c
AZEÖ toplam	15-19 yaş ^a	124	84,41	4,20	59,86	0,00*	a – c, d
	20-24 yaş ^b	138	84,95	4,37			b – c, d
	25-29 yaş ^c	83	80,39	3,93			c – a, b, d
	30 yaş üzeri ^d	68	77,86	3,83			d – a, b, c

*(p<0,05)

Yaş değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Sheffe testi incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, güven alt boyutu dışındaki tüm alt boyutlarda ve AZEÖ toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Dinçlik alt boyutunda sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 15-19 yaş aralığı grup ve 20-24 yaş aralığı grup arasında anlamlı fark tespit edilmezken, 25-29 yaş aralığındaki grup ile diğer tüm gruplar arasında ve 30 yaş üzeri grup ile diğer tüm gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile 15-19 yaş arası grup X=15,41, 20-24 yaş arası grup X=15,05, 25-29 yaş arası grup X=13,59, 30 yaş üzeri grup X=12,76 olduğu görülmektedir. Yaş aralığı arttıkça dinçlik alt boyutu puan ortalamasında düşme olduğu görülmektedir. Bu durum yaş düzeyi arttıkça dinçlik özelliğinin azaldığı olarak yorumlanabilir. Motivasyon alt boyutunda sheffe testi sonuçları incelendiğinde, tüm gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile 15-19 yaş arası grup X=16,44, 20-24 yaş arası grup X=15,36, 25-29 yaş arası grup X=13,91, 30 yaş üzeri grup X=12,82 olduğu görülmektedir. Yaş aralığı arttıkça motivasyon alt boyutu puan ortalamasında düşme

olduğu görülmektedir. Bu durum yaş düzeyi arttıkça motivasyon durumunun azaldığı olarak yorumlanabilir. Yorulmama alt boyutunda sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 15-19 yaş aralığı grup ve 20-24 yaş aralığı grup arasında anlamlı fark tespit edilmezken, 25-29 yaş aralığındaki grup ile diğer tüm gruplar arasında ve 30 yaş üzeri grup ile diğer tüm gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile 15-19 yaş arası grup $X=15,35$, 20-24 yaş arası grup $X=15,15$, 25-29 yaş arası grup $X=14,07$, 30 yaş üzeri grup $X=13,29$ olduğu görülmektedir. Yaş aralıkları ve puan ortalamaları incelendiğinde özellikle 25 yaş sonrası yorulmama puanlarının anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 20-24 yaş arası grup ile 25-29 yaş arası grup arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, diğer gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile 15-19 yaş arası grup $X=12,50$, 20-24 yaş arası grup $X=14,65$, 25-29 yaş arası grup $X=14,63$, 30 yaş üzeri grup $X=15,27$ olduğu görülmektedir. Diğer alt boyut sonuçlarının tersine sakinlik alt boyutunda en yüksek puan ortalamasına 30 yaş üzeri grubun, en düşük puan ortalamasına ise 15-19 yaş arası grubun sahip olduğu görülmektedir. bu durum yaş düzeyi arttıkça sakinlik özelliğinin arttığını göstermektedir. AZEÖ toplam puanı sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 15-19 yaş aralığı grup ve 20-24 yaş aralığı grup arasında anlamlı fark tespit edilmezken, 25-29 yaş aralığındaki grup ile diğer tüm gruplar arasında ve 30 yaş üzeri grup ile diğer tüm gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile 15-19 yaş arası grup $X=84,41$, 20-24 yaş arası grup $X=84,95$, 25-29 yaş arası grup $X=80,39$, 30 yaş üzeri grup $X=77,86$ olduğu görülmektedir. AZEÖ toplam puanı ortalamaları incelendiğinde 15-19 yaş grubu ile 20-24 yaş grubu katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin yakın olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmediği görülmektedir. 25-29 yaş arası ve 30 yaş üzeri grubun ise diğer iki gruba göre atletik zihinsel enerji düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.5. Yaş değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	15-19 yaş ^a	124	27,20	2,40	64,20	0,00*	a – c, d
	20-24 yaş ^b	138	26,61	2,39			b – c, d
	25-29 yaş ^c	83	24,39	1,88			c – a, b, d
	30 yaş üzeri ^d	68	23,25	1,79			d – a, b, c
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	15-19 yaş ^a	124	11,18	2,37	0,63	0,59	
	20-24 yaş ^b	138	11,28	2,47			
	25-29 yaş ^c	83	11,20	2,71			
	30 yaş üzeri ^d	68	11,67	2,64			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	15-19 yaş ^a	124	10,22	1,75	1,25	0,28	
	20-24 yaş ^b	138	10,43	1,78			
	25-29 yaş ^c	83	10,63	1,84			
	30 yaş üzeri ^d	68	10,17	1,60			
EBÖ toplam	15-19 yaş ^a	124	48,62	3,52	19,14	0,00*	a – c, d
	20-24 yaş ^b	138	48,33	3,88			b – c, d
	25-29 yaş ^c	83	46,24	3,61			c – a, b
	30 yaş üzeri ^d	68	45,10	3,53			d – a, b

*(p<0,05)

Yaş değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Sheffe testi incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ve EBÖ toplam puanı analizlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu Sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 15-19 yaş aralığı grup ve 20-24 yaş aralığı grup arasında anlamlı fark tespit edilmezken, 25-29 yaş aralığındaki grup ile diğer tüm gruplar arasında ve 30 yaş üzeri grup ile diğer tüm gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile 15-19 yaş arası grup X=27,20, 20-24 yaş arası grup X=26,61, 25-29 yaş arası grup X=24,39, 30 yaş üzeri grup X=23,25 olduğu görülmektedir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu puan ortalamalarının yaş düzeyi arttıkça düştüğü tespit edilmiştir. 25 yaş üzeri grubun 25 yaş altı gruba göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. EBÖ toplam puanı Sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 15-19 yaş arası grup ile 20-24 yaş arasında ve 25-29 yaş arası grup ile 30 yaş üzeri gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmezken, 15-19 ve 20-24 yaş grupları ile 25-29 yaş ve 30 yaş üzeri gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamalarına bakıldığında 15-19 yaş arası grup X=48,62, 20-24 yaş arası grup X=48,33, 25-29 yaş arası grup X=46,24, 30 yaş üzeri grup X=45,10 olduğu görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı düzeyi olarak tüm gruplar orta riskli grup içerisinde yer almaktadır. Puan ortalamalarının yaş düzeyi arttıkça düştüğü tespit edilmiştir. Egzersiz bağımlılığının genç yaşlarda daha fazla olduğu, yaş arttıkça bağımlılık düzeyinin anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.6. Branş değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Dinçlik	Futbol ^a	112	14,84	1,58	14,22	0,00*	a – d
	Voleybol ^b	83	14,22	1,36			b – c, d
	Mücadele Sporu ^c	74	14,98	1,82			c – b, d
	Basketbol ^d	73	13,43	1,14			d – a, b, c, e
	Hentbol ^e	71	14,80	1,38			e – d
Güven	Futbol ^a	112	15,69	1,18	2,71	0,03*	a – e
	Voleybol ^b	83	15,24	1,19			e – a
	Mücadele Sporu ^c	74	15,44	1,18			
	Basketbol ^d	73	15,43	1,09			
	Hentbol ^e	71	15,21	1,05			
Motivasyon	Futbol ^a	112	15,21	1,58	2,95	0,02*	a – b
	Voleybol ^b	83	14,62	1,56			b – a
	Mücadele Sporu ^c	74	15,13	1,64			
	Basketbol ^d	73	14,65	1,54			
	Hentbol ^e	71	15,18	1,43			
Yorulmama	Futbol ^a	112	15,00	1,51	11,43	0,00*	a – d
	Voleybol ^b	83	14,48	1,37			b – c, d
	Mücadele Sporu ^c	74	15,12	1,61			c – b, d
	Basketbol ^d	73	13,78	1,19			d – a, b, c, e
	Hentbol ^e	71	14,92	1,33			e – d
Konsantrasyon	Futbol ^a	112	9,20	1,40	1,32	0,25	
	Voleybol ^b	83	8,92	1,54			
	Mücadele Sporu ^c	74	9,14	1,65			
	Basketbol ^d	73	8,72	1,41			
	Hentbol ^e	71	8,95	1,63			
Sakinlik	Futbol ^a	112	14,06	1,54	0,55	0,69	
	Voleybol ^b	83	14,14	1,80			
	Mücadele Sporu ^c	74	14,29	1,62			
	Basketbol ^d	73	13,90	1,77			
	Hentbol ^e	71	14,15	1,60			
AZEÖ toplam	Futbol ^a	112	84,02	4,77	11,33	0,00*	a – b, d
	Voleybol ^b	83	81,65	5,13			b – a, c
	Mücadele Sporu ^c	74	84,13	5,14			c – b, d
	Basketbol ^d	73	79,94	3,97			d – a, c, e
	Hentbol ^e	71	83,23	4,42			e – d

*(p<0,05)

Branş değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Sheffe testi incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, dinçlik, güven, motivasyon, yorulmama ve AZEÖ toplam puan incelenmesinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>0,05). Dinçlik alt boyutu Sheffe testi incelemesinde, basketbolcular ile diğer tüm branşlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. puan ortalamaları incelendiğinde en düşük puan ortalamasına sahip grubun basketbolcular olduğu görülmektedir. Güven alt boyutunda futbolcular ile hentbolcular arasında futbolcular lehinde, motivasyon alt boyutunda ise futbolcular ile voleybolcular arasında futbolcular lehinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yorulmama alt boyutu Sheffe testi incelenmesinde, basketbolcular ile diğer tüm

branşlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Basketbolcuların ve voleybolcuların yorulmama alt boyutunda en düşük puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. AZEÖ toplam puanı Sheffe testi sonuçları incelendiğinde, futbolcular (X=84,02) ile mücadele sporcularının (X=84,13), voleybol (X=81,65) ve basketbolculara (X=79,94) göre anlamlı derecede daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde en yüksek AZEÖ puan ortalamasına sahip branşlar sırası ile mücadele sporcuları ve futbolcular olurken, en düşük AZEÖ puan ortalamasına sahip branşlar sırası ile basketbolcular ile voleybolcular olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.7. Branş değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Futbol ^a	112	26,54	2,58	16,93	0,00*	a – b, d
	Voleybol ^b	83	24,77	2,27			b – a, c, e
	Mücadele Sporu ^c	74	26,77	2,80			c – b, d
	Basketbol ^d	73	24,24	1,97			d – a, c, e
	Hentbol ^e	71	26,38	2,69			e – b, d
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Futbol ^a	112	11,32	2,53	1,02	0,39	
	Voleybol ^b	83	11,73	2,75			
	Mücadele Sporu ^c	74	11,02	2,57			
	Basketbol ^d	73	11,31	2,30			
	Hentbol ^e	71	11,04	2,35			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Futbol ^a	112	10,44	1,63	0,55	0,87	
	Voleybol ^b	83	10,26	1,71			
	Mücadele Sporu ^c	74	10,27	2,00			
	Basketbol ^d	73	10,50	1,62			
	Hentbol ^e	71	10,33	1,91			
EBÖ toplam	Futbol ^a	112	48,31	4,17	5,04	0,00*	a – b, d
	Voleybol ^b	83	46,77	3,67			b – a
	Mücadele Sporu ^c	74	48,06	3,91			c – d
	Basketbol ^d	73	46,06	3,22			d – a, c
	Hentbol ^e	71	47,76	3,93			e –

*(p<0,05)

Branş değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Tablo incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile EBÖ toplam puanı istatistiksel analizinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu Sheffe testi sonuçları incelemesinde, voleybol ve basketbolcuların diğer gruplara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir. EBÖ toplam puanı Sheffe testi sonuçları incelenmesinde, futbolcuların voleybol ve basketbolculara göre anlamlı derecede daha yüksek ölçek puanına sahip olduğu, mücadele sporcularının ise basketbolculara göre anlamlı derecede yüksek ölçek puanına sahip olduğu tespit edilmiştir.

puan ortalamaları incelendiğinde, futbolcuların $X=48,31$, voleybolcuların $X=46,77$, mücadele sporcularının $X=48,06$, basketbolcuların $X=46,06$, hentbolcuların $X=47,76$ ölçek puanı ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Ortalamalara bakılarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinin en yüksek olduğu branşların futbolcular ve mücadele sporcuları olduğu, en düşük egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip branşların ise sırası ile basketbolcular ile voleybolcular olduğu görülmektedir. Egzersiz bağımlılığı düzeyleri tüm branşlarda orta riskli grup içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.8. Antrenman yaşı değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Dinçlik	1-3 yıl ^a	94	15,46	1,25	90,47	0,00*	a – b, c
	4-6 yıl ^b	162	14,98	1,34			b – a, c
	7 yıl üzeri ^c	157	13,40	1,33			c – a, b
Güven	1-3 yıl ^a	94	15,43	1,17	0,06	0,94	
	4-6 yıl ^b	162	15,40	1,15			
	7 yıl üzeri ^c	157	15,45	1,16			
Motivasyon	1-3 yıl ^a	94	16,44	0,88	224,66	0,00*	a – b, c
	4-6 yıl ^b	162	15,45	1,14			b – a, c
	7 yıl üzeri ^c	157	13,60	1,14			c – a, b
Yorulmama	1-3 yıl ^a	94	15,36	1,22	50,32	0,00*	a – c
	4-6 yıl ^b	162	15,11	1,39			b – c
	7 yıl üzeri ^c	157	13,85	1,34			c – a, b
Konsantrasyon	1-3 yıl ^a	94	9,29	1,52	9,42	0,00*	a – c
	4-6 yıl ^b	162	9,24	1,44			b – c
	7 yıl üzeri ^c	157	8,60	1,52			c – a, b
Sakinlik	1-3 yıl ^a	94	12,50	1,30	87,89	0,00*	a – b, c
	4-6 yıl ^b	162	14,29	1,56			b – a, c
	7 yıl üzeri ^c	157	14,87	1,25			c – a, b
AZEÖ toplam	1-3 yıl ^a	94	84,51	3,97	55,19	0,00*	a – c
	4-6 yıl ^b	162	84,49	4,61			b – c
	7 yıl üzeri ^c	157	79,79	4,45			c – a, b

*($p<0,05$)

Antrenman yaşı değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Güven alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmezken, dinçlik, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon, sakinlik ve AZEÖ toplam puanında gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dinçlik alt boyutunda, 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde 1-3 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=15,46$), 4-6 yıl antrenman yaşı olan ve 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba göre, 4-6 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=14,98$) ise 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba ($X=13,40$) göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamasına sahip

olduğu tespit edilmiştir. Motivasyon alt boyutunda da tüm gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde 1-3 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=16,44$), 4-6 yıl antrenman yaşı olan ve 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba göre, 4-6 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=15,45$) ise 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba ($X=13,60$) göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Yorulmama alt boyutunda Sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 1-3 yıl antrenman yaşı olan grup ($X=15,36$) ile 4-6 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=15,11$), 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba ($X=13,85$) göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Konsantrasyon alt boyutunda Sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 1-3 yıl antrenman yaşı olan grup ($X=9,29$) ile 4-6 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=9,24$), 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba ($X=8,60$) göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda, 1-3 yıl, 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde 1-3 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=12,50$), 4-6 yıl antrenman yaşı olan ve 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba göre, 4-6 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=14,29$) ise 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba ($X=14,87$) göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. AZEÖ toplam puanı incelenmesinde, 1-3 yıl antrenman yaşı olan grup ($X=84,51$) ile 4-6 yıl antrenman yaşı olan grubun ($X=84,49$), 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba ($X=79,79$) göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamalarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Antrenman yaşı değişkenine göre atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, 1-3 yıl antrenman yaşı olan sporcular ile 4-6 yıl antrenman yaşı olan sporcuların, 7 yıl üzeri antrenman yaşına sahip sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. Antrenman yaşı değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-3 yıl ^a	94	27,28	2,30	71,36	0,00*	a – c
	4-6 yıl ^b	162	26,57	2,56			b – c
	7 yıl üzeri ^c	157	24,09	2,01			c – a, b
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-3 yıl ^a	94	11,13	2,36	0,57	0,56	
	4-6 yıl ^b	162	11,24	2,37			
	7 yıl üzeri ^c	157	11,46	2,74			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-3 yıl ^a	94	10,19	1,74	0,63	0,52	
	4-6 yıl ^b	162	10,43	1,78			
	7 yıl üzeri ^c	157	10,40	1,75			
EBÖ toplam	1-3 yıl ^a	94	48,61	3,68	20,73	0,00*	a – c
	4-6 yıl ^b	162	48,25	3,79			b – c
	7 yıl üzeri ^c	157	45,96	3,69			c – a, b

*(p<0,05)

Antrenman yaşı değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Sheffe testi incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile EBÖ toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu Sheffe testi incelemesinde, 1-3 yıl (X=27,28) ve 4-6 yıl (X=26,57) arası antrenman yaşı olan grupların, 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba (X=24,09) göre anlamlı derecede daha yüksek ölçek puanına sahip oldukları tespit edilmiştir (p<0,05). EBÖ toplam puanı Sheffe testi sonuçları incelendiğinde, 1-3 yıl (X=48,61) ve 4-6 yıl (X=48,25) arası antrenman yaşı olan grupların, 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba (X=45,96) göre anlamlı derecede daha yüksek ölçek puanına sahip oldukları tespit edilmiştir (p<0,05). Sonuçlar incelendiğinde 1-3 yıl antrenman yaşı olan grup ile 4-6 yıl arası antrenman yaşı olan grupların egzersiz bağımlılık düzeylerinin, 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan gruba göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.10. Eğitim durumu değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Dinçlik	Lise ^a	78	15,43	1,32	36,79	0,00*	a – b, c, d
	Ön lisans ^b	102	14,74	1,34			b – a, d
	Lisans ^c	191	14,37	1,49			c – a, d
	Y. lisans ^d	42	12,66	1,31			d – a, b, c
Güven	Lise ^a	78	15,24	1,05	1,13	0,33	
	Ön lisans ^b	102	15,49	1,34			
	Lisans ^c	191	15,43	1,12			
	Y. lisans ^d	42	15,61	0,98			
Motivasyon	Lise ^a	78	16,47	0,97	80,11	0,00*	a – b, c, d
	Ön lisans ^b	102	15,06	1,35			b – a, d
	Lisans ^c	191	14,79	1,38			c – a, d
	Y. lisans ^d	42	12,80	0,74			d – a, b, c
Yorulmama	Lise ^a	78	15,41	1,30	23,50	0,00*	a – c, d
	Ön lisans ^b	102	14,90	1,36			b – d
	Lisans ^c	191	14,60	1,43			c – a, d
	Y. lisans ^d	42	13,23	1,32			d – a, b, c
Konsantrasyon	Lise ^a	78	9,42	1,41	4,66	0,00*	a – d
	Ön lisans ^b	102	9,04	1,50			b –
	Lisans ^c	191	8,96	1,57			c –
	Y. lisans ^d	42	8,35	1,30			d – a
Sakinlik	Lise ^a	78	12,56	1,28	42,65	0,00*	a – b, c, d
	Ön lisans ^b	102	14,36	1,53			b – a, d
	Lisans ^c	191	14,31	1,57			c – a, d
	Y. lisans ^d	42	15,40	0,88			d – a, b, c
AZEÖ toplam	Lise ^a	78	84,55	3,93	19,18	0,00*	a – c, d
	Ön lisans ^b	102	83,61	4,47			b – d
	Lisans ^c	191	82,49	5,18			c – a, d
	Y. lisans ^d	42	78,09	3,70			d – a, b, c

*(p<0,05)

Eğitim durumu değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Sheffe testi incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, dinçlik, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon, sakinlik ve AZEÖ toplam puan incelenmesinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Güven alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>0,05). Dinçlik alt boyutu Sheffe testi incelemesinde, lise ve yüksek lisans grubunun tüm gruplar ile arasında anlamlı derecede farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek puan ortalaması lise (X=15,43) grubunda iken, en düşük puan ortalaması yüksek lisans (X=12,66) grubunda tespit edilmiştir. Motivasyon alt boyutu Sheffe testi incelemesinde, lise ve yüksek lisans grubunun tüm gruplar ile arasında anlamlı derecede farklılıklar tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde, en yüksek puan ortalaması lise (X=16,47) grubunda iken, en düşük puan ortalaması yüksek lisans (X=12,80) grubunda tespit edilmiştir. Ön lisans grubu (X=15,06), lisans grubu ise (X=14,79) ortalama puana sahip oldukları görülmüştür. Yorulmama alt

boyutunda, lise grubunun (X=15,41) lisans (X=14,60) ve yüksek lisans (X=13,23) gruplarına göre anlamlı derecede yüksek puan aldığı tespit edilirken, yüksek lisans grubunun diğer gruplara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Konsantrasyon alt boyutu incelemesinde, lise grubunun (X= 9,42) sadece yüksek lisans grubuna (X=8,35) göre anlamlı derecede yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutu incelenmesinde, lise grubu ve yüksek lisans grubunun tüm gruplar ile arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yüksek lisans grubunun (X=15,40) anlamlı derecede en yüksek puanı aldığı, lise grubunun ise (X=12,56) anlamlı derecede en düşük puanı aldığı tespit edilmiştir. AZEÖ toplam puanı Sheffe testi sonuçlarının incelenmesinde, yüksek lisans grubu ile diğer gruplar arasında yüksek lisans grubu aleyhine anlamlı derecede farklılık tespit edilmiştir. Lise grubu ile lisans ve yüksek lisans grupları arasında lise grubu lehine, ön lisans ile yüksek lisans grubu arasında ön lisans grubu lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, lise grubunun (X=84,55) diğer gruplara göre daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine sahip olduğu, en düşük atletik zihinsel enerji düzeyine ise yüksek lisans grubunun (X=78,09) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.11. Eğitim durumu değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Lise ^a	78	27,07	2,45	25,25	0,00*	a – c, d
	Ön lisans ^b	102	26,40	2,55			b – c, d
	Lisans ^c	191	25,51	2,56			c – a, b, d
	Y. lisans ^d	42	23,21	1,66			d – a, b, c
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Lise ^a	78	11,20	2,30	1,21	0,30	
	Ön lisans ^b	102	10,94	2,63			
	Lisans ^c	191	11,47	2,49			
	Y. lisans ^d	42	11,59	2,70			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Lise ^a	78	10,24	1,73	0,53	0,66	
	Ön lisans ^b	102	10,28	1,89			
	Lisans ^c	191	10,41	1,73			
	Y. lisans ^d	42	10,61	1,62			
EBÖ toplam	Lise ^a	78	48,52	3,54	6,01	0,00*	a – d
	Ön lisans ^b	102	47,62	4,09			b – d
	Lisans ^c	191	47,39	3,84			c – d
	Y. lisans ^d	42	45,42	3,66			d – a, b, c

*(p<0,05)

Eğitim durumu değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesinde Sheffe testi incelenmiştir. Tablo incelendiğinde, aşırı

odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile EBÖ toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu Sheffe testi incelemesinde, lise grubu ($X=27,07$) ve ön lisans grubu ($X=26,40$) ile lisans ($X=25,51$) ve yüksek lisans ($X=23,21$) grupları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Lise grubu lisans anlamlı derecede en yüksek puanı alırken, yüksek lisans grubu ise anlamlı derecede en düşük puanı aldığı tespit edilmiştir. EBÖ toplam puanı incelenmesinde, yüksek lisans grubu ile diğer gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yüksek lisans ($X=45,42$) grubunun lise grubu ($X=48,52$), ön lisans grubu ($X=47,62$) ve lisans grubuna ($X=47,39$) göre anlamlı derecede daha düşük egzersiz bağımlılık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 12. Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Dinçlik	1-3 arası ^a	172	14,06	1,39	12,78	0,00*	a – b, c
	4-6 arası ^b	186	14,69	1,48			b – a
	7 üzeri ^c	55	15,12	2,07			c – a
Güven	1-3 arası ^a	172	15,29	1,10	2,33	0,09	
	4-6 arası ^b	186	15,55	1,17			
	7 üzeri ^c	55	15,45	1,22			
Motivasyon	1-3 arası ^a	172	14,75	1,52	3,25	0,04*	a – b, c
	4-6 arası ^b	186	15,11	1,54			b – a
	7 üzeri ^c	55	15,23	1,76			c – a
Yorulmama	1-3 arası ^a	172	14,36	1,36	8,65	0,00*	a – b, c
	4-6 arası ^b	186	14,83	1,40			b – a
	7 üzeri ^c	55	15,21	1,92			c – a
Konsantrasyon	1-3 arası ^a	172	8,99	1,50	1,78	0,16	
	4-6 arası ^b	186	8,92	1,47			
	7 üzeri ^c	55	9,36	1,71			
Sakinlik	1-3 arası ^a	172	14,02	1,74	0,34	0,71	
	4-6 arası ^b	186	14,16	1,63			
	7 üzeri ^c	55	14,18	1,47			
AZEÖ toplam	1-3 arası ^a	172	81,50	4,81	10,73	0,00*	a – b, c
	4-6 arası ^b	186	83,27	4,61			b – a
	7 üzeri ^c	55	84,58	5,66			c – a

*($p<0,05$)

Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından AZEÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, dinçlik, motivasyon, yorulmama alt boyutları ile AZEÖ toplam puanı ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Dinçlik, motivasyon ve yorulmama alt boyutlarında, haftalık 1-3 arası egzersiz sayısı olan grubun, haftalık 4-6 ve 7 üzeri egzersiz sayısı olan gruplara göre anlamlı derecede daha düşük puana sahip olduğu tespit edilmiştir. AZEÖ toplam puan incelenmesinde, haftalık 1-3 arası egzersiz grubunun ($,50X=81$),

haftalık 4-6 arası egzersiz sayısı olan gruba ($X=83,27$) ve haftalık 7 üzeri egzersiz sayısı olan gruba ($X=84,58$) göre anlamlı derecede daha düşük ölçek puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Haftalık 1-3 arası egzersiz yapanların atletik zihinsel enerji düzeyinin haftalık 4-6 ve 7 üzeri egzersiz yapanlara göre anlamlı derecede daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.13. Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesi

Ölçümler	Değişken	n	X	SS	F	p	Sheffe
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	1-3 arası ^a	172	24,80	2,25	24,92	0,00*	a – b, c
	4-6 arası ^b	186	26,31	2,59			b – a
	7 üzeri ^c	55	27,14	3,06			c – a
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	1-3 arası ^a	172	11,58	2,44	2,78	0,06	
	4-6 arası ^b	186	11,22	2,59			
	7 üzeri ^c	55	10,69	2,42			
Tolerans Gelişimi ve Tutku	1-3 arası ^a	172	10,31	1,64	0,22	0,79	
	4-6 arası ^b	186	10,38	1,84			
	7 üzeri ^c	55	10,49	1,83			
EBÖ toplam	1-3 arası ^a	172	46,69	3,54	6,09	0,00*	a – b, c
	4-6 arası ^b	186	47,92	3,97			b – a
	7 üzeri ^c	55	48,32	4,36			c – a

*($p<0,05$)

Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından EBÖ toplam puanı ve alt boyutlarının incelenmesinde, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile EBÖ toplam puanı incelemesinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu incelemesinde, haftalık 1-3 arası egzersiz yapanların ($X=24,80$), haftalık 4-6 ($X=26,31$) ve 7 üzeri ($X=27,14$) egzersiz yapanlara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$). EBÖ toplam puan incelemesinde, haftalık 1-3 arası egzersiz yapanların ($X=46,69$), haftalık 4-6 ($X=47,92$) ve 7 üzeri ($X=48,32$) egzersiz yapanlara göre anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları tespit edilmiştir ($p<0,05$). Haftalık egzersiz sayısı değişkenine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde, haftalık egzersiz sayısının yüksek olmasının egzersiz bağımlılığı düzeyini de artırdığı tespit edilmiştir.

Tablo 3.14. Düzenli egzersiz yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi

AZEÖ toplam puanı	EBÖ toplam puanı	
	Pearson Correlation (r)	0,44
	p	0,00
	n	413

Katılımcıları atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile Pearson Korelasyon analizi yapıldı. Elde edilen analiz sonuçları incelendiğinde, atletik zihinsel enerji düzeyi ile egzersiz bağımlılığı düzeyi arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,44$) ve anlamlı ($p=0,00$) ilişki bulundu. Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir

4. TARTIŞMA

Düzenli spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacı ile yapılan araştırmada elde edilen veriler istatistiksel olarak incelenmiş ve bulgular tablolar halinde sunulmuştur. Düzenli spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılık düzeyleri cinsiyet, yaş, branş, eğitim durumu ve haftalık egzersiz sayısı değişkenleri açısından incelenmiş, elde edilen bulgular benzer çalışmalar ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Cinsiyet değişkeni açısından atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından egzersiz bağımlılığının incelenmesinde ise erkek katılımcıların kadın katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Tatlısu ve ark. (2022), elit boksörler üzerinde yaptığı araştırmada, çeşitli değişkenler açısından boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeyini incelemişlerdir. Araştırmaya 56 kadın, 103 erkek boksör katılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde anlamlı farklılık bulamamışlardır. Makaracı (2025), atletik zihinsel enerjinin yordayıcısı olarak bilinçli farkındalığın rolü başlıklı araştırmasına, 177 erkek, 143 kadın sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeninin atletik zihinsel enerji üzerinde düşük düzeyle etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Singh ve ark. (2024), rekabetçi sporlarda atletik zihinsel enerjinin etkisini inceledikleri araştırmalarına, 25 erkek 25 kadın sporcu katılım sağladı. Araştırma sonucunda cinsiyetin, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyini belirlemede etkili olmadığını tespit etmişlerdir. Kılıç (2024), spor salonlarını kullanan katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerini incelediği araştırmasında, kadın katılımcılar ile erkek katılımcılar arasında anlamlı ilişki tespit etmemiştir. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren araştırmalara literatürde rastlandığı gibi farklı sonuçlar elde edilmiş araştırmalara da literatürde rastlanmıştır. Pakyardım ve Karademir (2023) taekwondo hakemlerinin atletik zihinsel enerji düzeylerini inceledikleri araştırmalarına, 36 kadın 45 erkek hakem katılmıştır. Araştırma sonucunda kadın hakemlerin erkek hakemlere göre daha yüksek atletik enerji düzeyine sahip olduklarını tespit etmişleridir. Kayhalak ve Güçlü (2024), Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerji düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarına, 110 kadın sporcu, 208 erkek sporcu katılmıştır.

Araştırma sonucunda, güven, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek anket puanları aldıklarını tespit etmişlerdir. Literatür incelemesi sonucunda araştırma bulguları ile paralellik gösteren ve farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara rastlanmıştır. Cinsiyet değişkeninin atletik zihinsel enerji düzeyinde etkili olmamasının nedeninin araştırmanın aktif sporcular üzerinde yapılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Egzersiz bağımlılığı düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesinde, erkek katılımcılar ile kadın katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile EBÖ toplam puanında, erkek katılımcıların puan ortalamalarının kadın katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda ise kadın katılımcıların puan ortalamasının erkek katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde erkek katılımcıların kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek egzersiz bağımlılığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelemesi ile elde edilen bulgular benzer çalışmalar ile karşılaştırılmıştır. Cicioğlu ve ark. (2019), elit sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmalarına, 54 erkek elit sporcu ile 65 erkek spor bilimleri fakültesi öğrencisi olmak üzere toplam 119 erkek, 20 kadın elit sporcu ile 32 kadın spor bilimleri fakültesi öğrencisi olmak üzere toplam 52 kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda, elit sporcularda ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde erkek katılımcıların kadın katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Demir ve Türkeli (2019), spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerini inceledikleri araştırmalarına, 59 kadın, 189 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeyinin kadın öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kayhan ve ark. (2021) fitness salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmaya, 94 erkek, 115 kadın sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek bağımlılık puanı aldığını tespit etmişlerdir. Araştırma bulguları ile paralellik gösteren araştırmalar bulunduğu gibi, literatürde farklı sonuçlar elde edilen araştırmalara da rastlanmıştır. Batu ve Aydın (2020) elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerini inceledikleri araştırmalarına, 82 kadın, 55 erkek sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda erkek sporcuların anket puan ortalamalarının kadın sporculardan daha yüksek olmasına rağmen bu farkın anlamlı derecede olmadığını tespit etmişlerdir. Arslanoğlu ve ark. (2021), antrenörlük

eğitimi alan öğrencilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini araştırdıkları çalışmalarına, 79 kadın, 84 erkek ğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrenciler ile kadın öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı derecede değişmediğini tespit etmişlerdir. Demirel ve Cicioğlu (2020), araştırmalarında, st düzey sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmaya, 35 kadın, 125 erkek sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından gruplar arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Literatür incelemesi sonucunda, araştırma bulguları ile farklı sonuçlar içeren ve paralellik gösteren araştırmalara rastlandığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların incelemesinde erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek çıkmasının nedeninin kadınların egzersiz yaşantısı dışında sosyal faaliyetlerinin ve yaşam sorumluluklarının daha fazla olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Demir ve Türkeli (2019) benzer bulgulara eriştikleri araştırmalarında bu durumu erkeklerin egzersize katılmak için beslenme gibi temel ihtiyaçları ertelemenin yanı sıra sosyal ihtiyaçlarını da kadınlara göre daha fazla ertelemeye eğilimli oldukları, her seferinde daha uzun egzersize katılmaktan kendini alamadıkları, egzersiz yapmak için daha çok sabırsızlandıkları söylenebilir, şeklinde yorumlamışlardır.

Yaş değişkeni açısından katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, dinçlik, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon, sakinlik alt boyutları ile AZE toplam puan ortalamaları istatistiksel analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, yaş düzeyi arttıkça atletik zihinsel enerji düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Ölçek toplam puanı ortalamaları incelendiğinde 15-19 yaş grubu ile 20-24 yaş grubu ölçek puan ortalamalarının, 25-29 yaş ve 30 yaş üzeri gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Dinçlik, motivasyon, yorulmama ve konsantrasyon alt boyutlarında belirlenen anlamlı farklılıklar 15-19 yaş grubu ile 20-24 yaş grubu lehine iken, sakinlik alt boyutunda anlamlı farklılığın 25-29 yaş ve 30 yaş üzeri gruplar lehine olduğu tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda anlamlı farklılığın ters şekilde oluşmasının nedeninin, yaş ilerledikçe insanın daha sakin bir yapıya kavuşması ve tecrübeden kaynaklandığı düşünülmektedir. Elde edilen bulgular literatür incelemesi sonucunda benzer araştırmalar ile karşılaştırılmış ve tartışılmıştır. ner (2022), futbolcular üzerinde yaptığı araştırmada atletik zihinsel enerji düzeylerini incelemiş, 18-20 yaş arasındaki futbolcular ile 21 yaş üzeri futbolcuları karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda 18-20 yaş aralığındaki futbolcuların atletik zihinsel enerji düzeyinin, 21 yaş üzeri futbolculara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sezan ve Eskiyecek (2024), raket sporcularında

atletik zihinsel enerjinin yarışma yönelimlerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda, konsantrasyon ve motivasyon alt boyutlarında 17-20 yaş grubunun 25-28 yaş grubuna göre anlamlı derecede yüksek ölçek puanına sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Kılıç (2024), spor salonuna düzenli giden kişilerin yaşları ile atletik zihinsel enerji düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda, yaş değişkeni açısından atletik zihinsel enerji düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Literatür incelenmesi sonucunda, atletik zihinsel enerji ile yaş arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde yaş düzeyinin arttıkça özellikle dinçlik, motivasyon, yorulmama ve konsantrasyon gibi özelliklerin azaldığı, sakinlik özelliğinin ise arttığı tespit edilmiştir. Genç yaştaki bireylerin daha büyük yaşlardaki bireylere göre enerjilerinin yüksek olması, dinçlik ve yorulmama gibi alt boyutlarda daha ön plana çıkmasının nedeni olarak düşünülmektedir. Araştırmada elde edilen bulguların bu durumla paralellik gösterdiği görülmektedir. Yaş ilerledikçe tecrübenin artması ve yaşanmışlıkların çoğalması ise sakinlik boyutunun üst yaşlarda daha ön plana çıkmasının nedeni olarak yorumlanabilir. Egzersiz bağımlılığı düzeyinin yaş değişkeni açısından incelenmesinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile EBÖ toplam boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. EBÖ toplam puanı bulguları incelendiğinde 15-19 yaş ile 20-24 yaş aralığındaki sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin, 25-29 yaş ve 30 yaş üzeri gruba göre anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. elde edilen bulgular literatür incelemesi sonucunda tespit edilen benzer araştırmalar ile karşılaştırılıp tartışılmıştır. Costa ve ark. (2013), egzersiz bağımlılığında yaşın etkisini inceledikleri araştırmalarında, 18-24 yaş grubu, 25-44 yaş grubu ve 45-64 yaş grupları üzerinde çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, genç yetişkin yaş grubu olan 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre daha yüksek egzersiz bağımlılık düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Kayhan ve ark. (2021), fitness salonlarında spor yapan bireylerin yaş değişkeni açısından egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemiş ve sonuç olarak, 18-22 yaş aralığındaki grubun 23-28 yaş ve 29 yaş üzerindeki gruptan daha yüksek egzersiz bağımlılık düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Katra (2021), egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısını incelediği araştırmasında, yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında her hangi bir ilişki tespit etmemiştir. Cicioğlu ve ark. (2019), elit sporcularda ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığını incelemiş, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde

egzersiz bağımlılığı ile yaş arasında ilişki tespit etmezken, elit sporcularda yaş arttıkça egzersiz bağımlılığının arttığını tespit etmiştir. Literatür incelemesi sonucunda araştırma bulguları ile çelişen ve paralellik gösteren araştırmalara rastlanmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde genç yaştaki sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek olmasının başarılı olma arzusu, fiziki görünüm kaygısı ya da hedeflerine ulaşmadaki istekten kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaş ilerledikçe sporcuların hedeflerine ulaşmış olması, başarıya ulaşmadaki doyum gibi etkenler ileri yaştaki egzersiz bağımlılığındaki düşüşün nedeni olarak söylenebilir.

Branş değişkeni açısından atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, dinçlik, motivasyon, güven ve yorulmama alt boyutları ile AZEÖ toplam puanı incelemesinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Bulgular incelendiğinde, alt boyutlarda ve ölçek toplam puanı ortalamalarında en yüksek ortalamalara mücadele sporcuları ve futbolcular sahip olmuşlardır. En düşük puan ortalamalarına ise basketbolcular ve voleybolcular sahip olmuşlardır. Ölçek toplam puanı analiz sonuçları incelendiğinde, mücadele sporcuları ile futbolcuların, voleybol ve basketbolculara göre anlamlı derecede yüksek ölçek puanına sahip oldukları görülmektedir. Elde edilen bulgular literatür incelemesi sonucunda benzer çalışmalardaki sonuçlar ile karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Kaplan ve Bozdağ (2022), takım sporcuları ile bireysel sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırmaya 114 bireysel spor ile ilgilenen katılımcı, 189 takım sporcusu katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. İslam (2022), 309 ragbi sporcusu üzerinde yaptığı araştırmasında, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile cesaretleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırması sonucunda atletik zihinsel enerji düzeyinin fiziksel ve temaslı sporlarda daha yüksek olabileceği durumunu belirtmiştir. Novan ve ark. (2023), elit sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile madalya kazanma oranları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmalarına Endonezya'daki 203 erkek, 165 kadın olmak üzere toplam 368 elit sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile madalya kazanma oranları arasında anlamlı ilişki bulmuşlardır ve atletik zihinsel enerjinin sporcu performansını artırmada farklı branşlarda etkili olduğunu belirtmişlerdir. Sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin branş açısından değerlendirildiği araştırmalar literatürde sınırlı olarak bulunmaktadır. Genellikle yapılan araştırmaların, araştırmaya özgü olarak belirlenen branş üzerinde yoğunlaşmış olduğu görülmüştür. Bulgular incelendiğinde futbol, mücadele

sporları ve hentbol branşlarındaki sporcuların basketbol ve voleybol branşlarına göre daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun fiziki mücadelesi daha yoğun olan, daha temaslı branşlar olmasından kaynaklandığı ve antrenman yoğunluklarının ve antrenman şiddetinin bu durumda etkili olabileceği düşünülmektedir. branş değişkeni açısından sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile EBÖ toplam boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. EBÖ toplam puanı istatistiksel analizi sonucunda, futbolcu ve mücadele sporcularının voleybol ve basketbolculara göre anlamlı derecede yüksek egzersiz bağımlılık düzeylerine sahip oldukları tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde sırası ile futbolcuların $X=48,31$, mücadele sporcularının $X=48,06$, hentbolcuların $X=47,76$, voleybolcuların $X=46,77$, basketbolcuların $X=46,06$ puan aldıkları görülmektedir. Branşlar arasında en düşük egzersiz bağımlılık düzeyine basketbolcuların ve voleybolcuların sahip olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular literatürde bulunan benzer araştırmalar ile karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Di Lodovico ve ark. (2019), hangi spor branşlarının daha fazla egzersiz bağımlılığı riskini barındırdığını inceledikleri meta analiz çalışmasında, toplam 48 bilimsel araştırmayı incelemişlerdir. Araştırmaları sonucunda, en yüksek egzersiz bağımlılığı riski dayanıklılık sporcularında (%14,2) belirlenmiş daha sonra sırası ile top içeren sporlarda (%10,4), fitness merkezi katılımcıları (%8,2), güç sporcuları (%6,4) olarak belirlemişlerdir. Spor branşının, egzersiz bağımlılığı riskinde önemli bir faktör olduğunu ve özellikle dayanıklılık sporcularında dikkat edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Lichtenstein ve ark. (2021), elit düzeydeki sporcularda, egzersiz bağımlılığı belirtilerini araştırmışlardır. Araştırmaya, 15 farklı branştan toplam 417 sporcu katılmıştır. Katılan sporcuların %7,6'sında egzersiz bağımlılığı riski olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonucunda branşlar arasında farklı düzeylerde riskler bulunduğunu ancak bu farkların anlamlı düzeyde olmadığını, bu durumun bireysel farklılıklar, antrenman yoğunluğu ve kültür gibi değişkenlerin etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Akbuğa ve ark. (2023), basketbolcular ile futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini araştırdıkları araştırmalarına, 70 futbolcu, 70 basketbolcu olmak üzere toplam 140 sporcu katılmıştır. Araştırma sonucunda futbolcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin basketbolculardan anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Literatür incelemesi sonucunda branş değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesinde araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre egzersiz yoğunluğu, branş özellikleri gibi değişkenlerin egzersiz bağımlılığını etkilediği söylenebilir.

Antrenman yaşı değişkeni açısından sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, dinçlik, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutları ile AZEÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Güven alt boyutunda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dinçlik ve motivasyon alt boyutlarında, 1-3 yıl antrenman yaşı olanlar sporcuların 4-6 yıl ve 7 yıl üzeri sporculara göre, 4-6 yıl arası antrenman yaşı olan sporcuların ise 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan sporculara göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Konsantrasyon ve yorulmama alt boyutları ile AZEÖ toplam puanını istatistiksel analizinde, 1-3 yıl ve 4-6 yıl antrenman yaşı olan sporcuların 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan sporculara göre puan ortalamalarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda ise 7 yıl üzeri antrenman yaşı olan sporcuların puan ortalamasının, 1-3 yıl ve 4-6 yıl antrenman yaşı olan sporculara göre, 4-6 yıl antrenman yaşı olan sporcuların ise 1-3 yıl antrenman yaşı olan sporculara göre anlamlı derecede yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramasında incelenen araştırmaların sonuçları ile elde edilen bulgular karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Turhan (2025), doktora tezi çalışmasında, elit sporcuların spor yaşı ile atletik zihinsel enerji düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile spor yaşları arasında ilişki bulamamıştır. Pakyardım (2025), elit düzeydeki taekwondo sporcularının atletik zihinsel enerji düzeylerini incelediği doktora tezinde, sporculuk yılı değişkeni açısından sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerini incelemiştir. Sonuç olarak 1-3 yıl sporculuk yaşı olan sporcuların, 4-6 yıl arası ve 7 yıl üzeri sporculuk yaşına sahip sporculara göre atletik zihinsel enerji düzeylerinin anlamlı derecede daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu sonucu, *“1-3 yıl spor yaşı olan sporcuların henüz yeterince deneyim kazanmadığını ve dolayısıyla kendilerine olan güvenlerinin daha az olabileceğini düşündürebilir”* şeklinde yorumlamıştır. Tatlısı ve ark., (2022), araştırmalarında elit boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini spor yaşı değişkeni açısından incelemişlerdir. Araştırmaya 159 elit boksör katılmış, sonuç olarak 1-3 yıl arası spor yaşı olan boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeyinin, 4-6 yıl ve 7 üzeri yıl spor yaşına sahip sporculardan daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumun sporcuların tecrübe ve deneyim kazanılması sonucu oluştuğu düşüncesini belirtmişlerdir. Literatür incelemesi sonucunda incelenen araştırmalarda bulunan sonuçlar ile araştırma bulgularının çeliştiği görülmektedir. İncelenen araştırmalarda 1-3 yıl arası spor yaşı olan sporcuların atletik

zihinsel enerji düzeyleri, daha yüksek spor yaşına sahip sporculara göre daha düşük bulunurken, araştırma bulgularında tam tersi bir durum olduğu görülmektedir. AZEÖ alt boyutları incelendiğinde, dinçlik, yorulmama, motivasyon alt boyutlarının olduğu, bu alt boyutlarda yaş ve spor yaşı düşük olan sporcuların daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Genç sporcuların yaşı ve spor yaşı daha yüksek sporculara göre dinçlik ve yorulmama gibi alt boyutlarda aldıkları puanların araştırma bulgularında etkili olduğu, bu nedenle 1-3 yıl arası spor yaşı olan sporcuların diğer gruplara göre daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine sahip oldukları düşünülmektedir. Antrenman yaşı değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ile EBÖ toplam boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. EBÖ toplam puanı istatistiksel analizinde, 1-3 yıl ve 4-6 yıl antrenman yaşına sahip grupların, 7 yıl üzeri antrenman yaşı grubundan anlamlı derecede daha yüksek egzersiz bağımlılık düzeyi puanına sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, literatür incelemesi sonucunda ulaşılan benzer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Kızılkın ve Arslanoğlu (2025), spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılıklarını inceledikleri araştırmalarında, spor salonuna devam etme süresi değişkeni açısından katılımcıların egzersiz bağımlılıkları düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda 1-2 yıl süresince spor salonuna giden katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, 2-3 yıl, 3-4 yıl, 4-5 yıl ve 5 yıl üzeri katılımcılardan anlamlı derecede daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Kalkavan ve ark., (2021), Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında, sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerini spor yapma yılı bakımından incelemişlerdir. Araştırmalarında, 1-5 yıl, 6-9 yıl ve 10 yıl üzeri spor yapan grupları karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak spor yapma yılı az olan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin diğer sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bu durumu spor yaşı az olan sporcuların diğer sporculara göre daha az bilinçli ve tecrübeli olmamalarından kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Cicioğlu ve ark. (2019), araştırmalarında spor yaşı ve egzersiz bağımlılığı arasında orta düzeyli anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Spor yaşı arttıkça elit sporcuların ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir. Demirel ve Cicioğlu (2020) üst düzey sporcular üzerinde yaptıkları araştırmalarına toplam 160 sporcu katılım sağlamıştır. Spor yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve anlamlı ilişki tespit etmemişlerdir. Literatür incelemesi

sonucunda, antrenman yaşı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmış, araştırma bulguları ile çelişen ve paralellik gösteren çalışmalar olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, antrenman yaşı arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmektedir. Bu durumun spor yaşı düşük olan sporcuların yaş olarak da diğer sporculardan küçük olması ve yaş değişkeninde elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Dış görünüş kaygısı, başarıya erken ulaşma isteği, tecrübe eksikliği gibi faktörlerin araştırma bulgularında etkili olduğu düşünülmektedir.

Eğitim durumu değişkeni açısından sporcuların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, dinçlik, motivasyon, yorulmama, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutları ile AZEÖ toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Güven alt boyutunda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dinçlik ve motivasyon alt boyutlarında lise grubu öğrencilerin diğer gruplara göre anlamlı derecede yüksek puan ortalaması aldıkları tespit edilmiştir. Yorulmama alt boyutunda lise grubunun lisans ve yüksek lisans grubundan, konsantrasyon alt boyutunda lise grubunun yüksek lisans grubundan anlamlı derecede yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Sakinlik alt boyutunda yaş ve antrenman yaşındaki bulgulara paralel olarak yüksek lisans grubu anlamlı derecede en yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. AZEÖ puan ortalaması incelemesinde, lise grubunun lisans ve yüksek lisans grubundan anlamlı derecede yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bulgular incelendiğinde, eğitim durumu düzeyi arttıkça atletik zihinsel enerji düzeyinin düştüğü görülmektedir. Elde edilen bulgular literatür incelemesi sonucunda benzer çalışmalar ile karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Tatlısu ve ark. (2022), elit boksörlerin atletik zihinsel enerji düzeylerini eğitim durumu açısından incelemiş, lise mezunu sporcular ile üniversite öğrencisi sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Sezan ve Eskiyecek (2024) raket sporcularının atletik zihinsel enerji düzeylerini eğitim durumu açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü grupları arasında atletik zihinsel enerji düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulamamışlardır. Pakyardım (2025), elit taekwondo sporcularının atletik zihinsel enerji düzeylerini incelemiş, araştırması sonucunda lisansüstü sporcularının diğer gruplardan daha yüksek atletik zihinsel enerji düzeyine sahip olduğunu tespit etmiştir. Literatür incelemesinde eğitim durumu açısından atletik zihinsel enerji düzeyinin incelendiği çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür. İncelenen araştırmalar ile araştırmada elde edilen bulguların çeliştiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular

incelendiğinde, yaş ve antrenman yaşı değişkenlerinde incelenen atletik zihinsel enerji düzeyleri ile benzerlik gösterdiği, eğitim düzeyi yükseldikçe atletik zihinsel enerji düzeyinin de azaldığı görülmektedir. Bu durum yaş arttıkça eğitim düzeyinin de arttığı ve bundan dolayı atletik enerji düzeyinin düştüğü olarak yorumlanabilir. Eğitim düzeyinin artması, bireylerin önceliklerinin ve beklentilerinin değişmesine neden olabilir ve bu nedenle sportif başarıya odaklanmanın yanı sıra daha farklı sorunlarla da uğraşmaları sonucunu doğurabilir. Araştırmada elde edilen verilerin bu nedenlerle oluştuğu düşünülmektedir. Eğitim durumu değişkeni açısından egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesinde, EBÖ toplam puanında, lise, ön lisans ve lisans grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmezken, yüksek lisans grubunun diğer gruplardan anlamlı derecede daha düşük puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Puan ortalamaları incelendiğinde eğitim durumu arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmektedir. Literatürde incelenen benzer çalışmalar ile araştırma bulguları karşılaştırılmış ve yorumlanmıştır. Kızılkın ve Arslanoğlu (2025), spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini eğitim durumu açısından incelemiş ve anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir. Kavuran ve ark. (2020) profesyonel ve amatör futbolcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini eğitim durumu değişkeni açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda futbolcuların eğitim durumları açısından egzersiz bağımlılığı düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Eğitim durumu açısından egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelendiği araştırmalar literatürde çok sınırlı olduğu görülmüştür. İncelenen araştırmalarda, araştırma bulguları ile benzer sonuçlar elde edildiği tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi açısından egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesinde yüksek lisans öğrencilerinin diğer gruplara göre anlamlı derecede düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Bu durumun yaş ve tecrübe ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesinde, dinçlik, motivasyon, yorulmama alt boyutları ile AZEÖ toplam puanında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Güven, konsantrasyon ve sakinlik alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Dinçlik, motivasyon, yorulmama alt boyutları ile AZEÖ toplam puanı incelemesinde haftalık 1-3 arası egzersiz yapan grubun haftalık 4-6 ile 7 üzeri egzersiz yapan gruba göre anlamlı derecede daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sayısı arttıkça atletik zihinsel enerji düzeyinin arttığı tespit edilmiştir. bulgular literatür incelemesi ile tartışılmıştır. Kayhalak ve Güçlü (2024), araştırmalarında muaythai sporcularının atletik zihinsel enerji düzeylerini haftalık antrenman saatleri değişkeni açısından incelemişlerdir. Sonuç olarak haftalık antrenman saati yüksek olan sporcuların

atletik zihinsel enerji düzeylerinin haftalık antrenman saati düşük sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Singh ve ark. (2024) rekabetçi sporlarda atletik zihinsel enerjinin rolünü araştırdıkları araştırmalarında, haftalık yapılan antrenman sayısının atletik zihinsel enerjiyi artırdığını ve atletik zihinsel enerji düzeylerinin sporcu performansını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Yarayan ve ark. (2025), futbolcularda atletik zihinsel enerjinin akış durumuna etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 254 sporcu katılmıştır. araştırma sonucunda düzenli ve sık yapılan antrenmanların atletik zihinsel enerji düzeyini artırdığını ve bu durumun futbolcuların akış performansını artırdığını tespit etmişlerdir. Literatür incelemesinde araştırma bulguları ile paralellik gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Haftalık yapılan egzersiz sayısının atletik zihinsel enerji düzeyini artırdığı ve bunun nedeninin düzenli çalışma disiplini ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Haftalık egzersiz sayısı ile egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesinde, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile EBÖ toplam puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. EBÖ toplam puanı incelemesinde, haftalık 1-3 arası egzersiz yapan grubun, haftalık 4-6 arası ile 7 üzeri egzersiz yapan gruba göre anlamlı derecede daha düşük egzersiz bağımlılığı düzeyi olduğu tespit edilmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde haftalık egzersiz sayısını azalması egzersiz bağımlılığını azaltmaktadır. Konu ile ilgili literatür incelemesi yapılmış, benzer çalışmalar incelenmiştir. Colledge ve ark. (2020), aşırı egzersizin etkileri ile ilgili yaptıkları meta analiz çalışmasında konu ile ilgili 17 araştırmayı incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, aşırı egzersiz yapmanın davranışsal olarak bağımlılık oluşturduğunu belirtmişlerdir. Yeltepe ve İkizler (2007), haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkeni açısından sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, haftada 5 ve üzeri egzersiz yapan sporcuların, haftada 3-4 gün egzersiz yapan ve uzun süredir egzersiz yapmayan gruplara göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Katra (2021), düzenli egzersiz yapan bireylerde haftalık egzersiz sıklığı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, düzenli egzersiz yapan kişilerin haftalık egzersiz sıklıkları ile egzersiz bağımlılık puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğunu tespit etmiştir. Haftalık egzersiz sayısının artmasının egzersiz bağımlılığı riskini artırdığını belirtmiştir. Literatür incelemesi sonucunda araştırma bulguları ile benzer bulgular içeren çalışmalara rastlanmıştır. Haftalık egzersiz sayısının artmasının egzersiz bağımlılığı riskini arttırdığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların, atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde orta düzeyde pozitif ilişki tespit edilmiştir ($r=0,44$). Bu sonuç katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Sporcularda atletik zihinsel enerji düzeyinin artması olumlu bir etki oluştururken, egzersiz bağımlılığının artması riskli bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı antrenörlerin veya çalıştırıcıların, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyini artırma yönünde çalışmalar yaparken egzersiz bağımlılığı riskini de göz önünde bulundurmaları gerekmektedir.



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri, cinsiyet, yaş, branş, antrenman yaşı, eğitim durumu ve haftalık egzersiz sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yaş değişkeni açısından 15-19 yaş grubu ile 20-24 yaş arası grubun atletik zihinsel enerji düzeylerinin ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin 25-29 yaş ve 30 yaş üzeri gruptan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Branş değişkeni incelemesinde, futbolcuların ve mücadele sporcularının atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, basketbol ve voleybolculardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Antrenman yaşı değişkeni incelemesinde, antrenman yaşı 1-3 yıl ve 4-6 yıl olan grubun atletik zihinsel enerji ve egzersiz bağımlılığı düzeyinin 7 yıl üzeri olan gruptan anlamlı derecede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeni açısından yapılan incelemede, yüksek lisans grubunun egzersiz bağımlılığı ve atletik zihinsel enerji düzeyinin, diğer gruplardan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Haftalık egzersiz sayısı değişkeni açısından yapılan incelemede, haftada 1-3 arası egzersiz yapan katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, haftada 4-6 arası ile 7 üzeri egzersiz yapan gruptan anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, düzenli spor yapan bireylerin atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri, cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermezken, futbolcuların ve mücadele sporcularının, basketbol ve voleybolculara göre daha yüksek olduğu, yaş, antrenman yaşı ve eğitim durumu seviyesi arttıkça azaldığı, haftalık egzersiz sayısı arttıkça arttığı tespit edilmiştir. Sporcuların, atletik zihinsel enerji düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığı riski de artmaktadır.

Atletik zihinsel enerji düzeyi ve Egzersiz Bağımlılığı arasında bir ilişki ve denge olabilir. Bu iki faktörün dengede tutulması sporcuların hem psikolojik hem de fiziksel sağlıklarını pozitif yönde tutar ve kritik bir öneme sahip olabilir. Sporcularda dengeli bir zihinsel enerji düzeyi oluşturulması sporcuları sağlıklı bir egzersiz düzeyine teşvik edecektir. Böylece egzersiz bağımlılığı riski ile mücadele etmede önemli bir yere sahip olacaktır. Bundan dolayı sporcuların zihinsel sağlıklarının sürekli olarak gözetim altında tutulması ve

buna yönelik destek çalışmalar yapılması uzun vadede sporcuların performans ve sağlıkları için gerekli olabilir.

Araştırma sonucunda, konu ile ilgili yapılacak çalışmalara ve araştırmacılara aşığıdaki öneriler verilebilir,

- Farklı değişkenler açısından, sporcuların atletik zihinsel enerji düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenebilir,
- Bireysel ve takım sporcuları arasındaki farklılıklar incelenebilir,
- Sedanter bireyler araştırma grubuna dâhil edilebilir,
- Egzersiz bağımlılığı riskleri sporculara açıkça anlatılabilir,
- Atletik zihinsel enerji ile egzersiz bağımlılığının performans üzerindeki etkileri incelenebilir.

6. KAYNAKLAR

- Akbuğa, E., Eliöz, M., Bilen, E.,** 2023. Basketbol ve Futbolcularda Egzersiz Bağımlılığı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(1), 85-98.
- Akkurt, M.** 2018. Sekiz haftalık fitness egzersizlerinin bayanlarda kardiyovasküler risk faktörlerine etkisinin incelenmesi. *Yüksel Lisans Tezi*. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Aktepe, K.** 2006. Sporda zihinsel antrenmanın önemi ve milli sporcuların zihinsel antrenman bilgi ve uygulama düzeylerinin tespiti *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Argüder, E., Karalezli, A., Hezer, H., Kiliç, H., Er, M., Hasanoglu, H. C., Demir, P.** 2013. Sigara bırakma basarisini etkileyen faktörler. *Türk Toraks Dergisi*, 14(3), 81.
- Arısoy, Ö.** 2009. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Arslanoğlu, E.,** 2021. Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1): 137-146.
- Ateş, E.** 2022. Bireysel ve takım sporu yapan bireylerde zihinsel antrenmanın zihinsel dayanıklılığa etkisi. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*. Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Aydiner, B.Y., Yarayan, Y.E., Yılmaz B., Kuan G.,** Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara
- Batu, B., Aydın, A.D.,** 2020. Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4): 399-412.
- Bavlı, Ö. Işık, S. Canpolat, O. Aksoy, A. Günar, B. B. Gültekin, K., Ödemiş, M.** 2015. Dansçılarda egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesi. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(2), 120-124.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M., Doğanay, A.** 2011. Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 150-153.
- Bayraktar, F., Gün, Z.** 2006. Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(2), 191-197.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., Lane, A. M.** 2000. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.

- Beşler, H.** 2020. Zihinsel antrenmanın futbol antrenörlerinin zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerine etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Carter, R.** 2019. *The human brain: An illustrated guide to its structure, function and disorders*. Penguin.
- Cherry, H.L.** 2005. Psychometric analysis of an inventory assessing mental toughness, *Masters Theses*.
- 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.
- Cole, M. S., Bruch, H., Vogel, B.** 2005. *Development and validation of a measure of organizational energy*. M. Briarcliff (ed). Academy of Management Proceedings (s. 1- 6). New York: Academy of Management
- Cole, M. S., Bruch, H., Vogel, B.** 2012. Energy at work: a measurement validation and linkage to unit effectiveness. *Journal of Organizational Behavior*. 33 (4), 445-467.
- Colledge, F., Cody, R., Buchner, U.G., Schmidt, A., Pühse, U., Gerber, M., Wiesbeck, G., Lang, U.E., Walter, M.** 2020. Excessive exercise- a meta-review. *Frontiers in psychiatry*, 11: 521572.
- Cook, D. B., Davis, J. M.** 2006. Mental energy: defining the science. *Nutrition Reviews*. 64 (7), 1.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F., Larcen, R.,** 2013. The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of behavioral addictions*, 2(4): 216-223.
- Çıtak, E.** 2016. Bölgesel güvenlik denklemi Türkiye-Azerbaycan enerji ilişkisinin önemi, *Bölgesel Çalışmalar Dergisi*, 1,1:117-139.
- Çokan, M.** 2003, *Dalga Enerjisi (Dalga Elektrik Santralleri), II. Yenilenebilir Enerji Kaynakları Sempozyumu Bildirileri*, İzmir: TMMOB Elektrik Mühendisliği Odası
- Demir, G.T., Türkeli, A.,** 2019. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Sport Sciences Research*, 4(1): 10-24.
- Demirel, H.G., Cicioğlu, H.İ.** 2020. Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 242-254.
- Di Lodovico, L., Poulakis, S., Gorwood, P.** 2019. Which sports are more at risk of physical exercise addiction: A systematic review. *Addictive behaviors*, 93: 257-262.

- Downs, D. S., Hausenblas, H. A., Nigg, C. R.** 2004. Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in physical education and exercise science*, 8(4), 183-201.
- Durmaz, N.** 2019. Antalya Athenaeus'un felsefesinde ruh (pneuma) ve beden ilişkisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 60(2): 379-393.
- Durmuşoğlu, M.V.** 2011. İlköğretimdeki sporcu öğrencilerin branş tercihlerinde rol oynayan sosyo ekonomik faktörler ile fiziksel uygunluk ve mental sağlıklarının araştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Ealeman, D.** 2013. Incognito: *Beynin gizli hayatı*. Domingo.
- Egorov, A. Y., Szabo, A.** 2013. The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199-208.
- Elo, S., Kyngas, H.** 2007. The qualitative content analysis process. *J. Adv. Nurs.*, 62, 107–115.
- Gallahue L, Özmun C,** 2015. Motor gelişimini anlamak: Bebekler, çocuklar, ergenler, yetişkinler (8. baskı). McGraw-Hill Eğitimi.
- Griffiths, M.** 1997. Exercise addiction: A case study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E., Yazıcı, M.** 2008. Egzersiz ve Kalp. s.s.202-203. Ankara, Gazi Kitabevi.
- Gürbüz, B., ve Aşçı, F. H.** 2006. Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in egzersiz katılımcıları için psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi-ön çalışma. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 3-10.
- Hausenblas, H. A., Downs, D. S.** 2002. Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H. A., Fallon, E.A.** 2002. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185
- İslam, A.,** 2022. The Effect of Athletic Mental Energy on Sports Mental Training and Sports Courage in Rugby Players. *Journal of Educational Issues*, 8(2), 679-697.
- İlhan, A.** 2020. The relationship between athletic mental energy and eating behaviors in tennis players. *Progress in nutrition*, 22(4).
- İneçli, Ö.F.** 2017. Lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre fiziksel ve ruhsal sağlığının değerlendirilmesi (Adana ili Çukurova İlçesi Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Kalkavan, A., Terzi, E., Kayhan, R.F.** 2021. Türkiye olimpiik hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2): 25-35.
- Karasar, N.** 2011. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataşoğlu, S.** 2013. Sosyal politika boyutuyla madde bağımlılığı. *Türk İdare Dergisi*, 476, 321-352.
- Katra, H.** 2021. Egzersiz yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ve benlik saygısı. *Bağımlılık Dergisi*, 22(4): 370-378.
- Kavuran, K., Bozkurt, T. M., Dursun, M.,** 2020. Addiction to exercise of professional and amateur football players comparison of levels. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 10(4): 809-820.
- Kaya, H.** 2022. Bireysel ve takım elit sporcularda zihinsel antrenman düzeyleri ve bilişsel esneklik durumlarının incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Kayhalak, F., Güçlü, M.** 2024. Muaythai sporcularının atletik zihinsel enerjisi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 7(2): 45-58.
- Kayhan, R.F., Kalkavan, A., Terzi, E.,** 2021. Fitness salonlarında spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili değişkenler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(3): 248-256.
- Kılıç, T.,** 2024. Spor salonlarını kullanan katılımcıların atletik zihinsel enerji düzeylerinin incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 7(3): 412-424.
- Kızılkın, A., Arslanoğlu, C.** 2025. Egzersiz bağımlılığı: Spor salonuna giden bireyler üzerine bir inceleme. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1): 19-34.
- Konter, E.** 2003. *Spor psikolojisi uygulamalarında yanlışlar ve gerçekler*. Ankara: Dokuz Eylül Yayınları.
- Koruç, Z., Arsan, N.** 2009. Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağımlılığı Ve Egzersiz Bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113.
- Lake J,** 2013. Kas-iskelet adaptasyonunda dış kuvvetlerin rolü. *Güç ve Kondisyon Günlüğü*, 35(6), 79-84. doi:10.1519/SSC.0b013e3182a1f93d
- Lichtenstein, M. B., Melin, A. K., Szabo, A., Holm, L.,** 2021. The prevalence of exercise addiction symptoms in a sample of national level elite athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3: 635418.

- Loehr, J. E.** 2005. The sport psychology handbook. S. Murhpy (Ed.), Leadership: full engagement for success (pp.157-158). Champaign, IL: Human Kinetics
- Lopes, M. C., Lima, M. M., Teixeira, A. C.** 2021. Mental energy and sport performance: A review. *International Journal of Sports Science ve Coaching*, 16(1), 3-14.
- Lu, F. J., Gill, D. L., Yang, C., Lee, P. F., Chiu, Y. H., Hsu, Y. W., Kuan, G.** 2018. Measuring athletic mental energy (AME): Instrument development and validation. *Frontiers in Psychology*. 9, 2363.
- Lykken, D.T.** 2005. *Mental energy, Intelligence*, 33(4):331-335.
- Maglischo E.W.** 2003. *Swimming fastest, human kinetics, united states of america*, s.237
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., Perkins, T.S.** 1987. Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199.
- Makaracı, M.,** 2025. Atletik zihinsel enerjinin yordayıcısı olarak bilinçli farkındalığın rolü. *Journal of Physical Education and Sports Studies*, 17(2): 144-160.
- Murathan, F., Murathan, Ö. G.** 2021. Egzersiz ve Bağımlılık. ASAD-2021. *Spor-Eğitim-Sağlık*, 145.
- Nideffer, R.** 1985. *Athletes' guide to mental training*. Champaign: Human Kinetics.
- Novan, N. A., Risjanna, M. R., Rosdiana, F., Sidik, D. Z., Rimasa, D.** 2023, November. Relationship between athletic mental energy (AME) and elite Athletes' Medal-Winning. In *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*, Vol. 3, pp.: 321-335.
- O'Connor, P. J., Kennedy, D. O., Stahl, S.** 2019. Mental energy: Plausible neurological mechanisms and emerging research on the effects of natural dietary compounds. *Nutritional Neuroscience*, 24 (11), 850-864.
- Orhan, S., Yücel, A.S., Sadeq, B.J., Orhan, E.** 2019. Investigation of the exercise dependence of athletes doing kickboxing, taekwondo, and Muay Thai. *Sports*, 7(2): 52.
- Öner, Ç.** 2022. The determinative role of athletic mental energy and mindfulness in the flow experience of football players. *International journal of education technology and scientific researches*, 7(20), 2052-2085.
- Örs, M.** 2012. Sosyal sağlık bakımından ilköğretim okullarının durumu ve velilerin bu konudaki öğrenme gereksinimleri (Manavgat İlçe Örneği). *Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öyekçin, D. G., Deveci, A.** 2012. Yeme bağımlılığının etiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138.

- Pakyardı, C., Karademir, T., 2023.** Taekwondo hakemlerinin atletik zihinsel enerji ve bilişsel imgeleme düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(3): 1158-1171.
- Pakyardı, C., 2025.** Elit düzey müsabık taekwondo sporcularının atletik zihinsel enerji ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Doktora Tezi*, Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Polat, C. ve Şimşek, K. Y. 2015.** Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *The Journal of Academic Social Science* 3(15), 354-369.
- Sah, S. 2023.** Michael phelps quotes that will inspire you to succeed. *Playersbio*, 71, 11-16
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. 2012.** 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sezan, T., Eskiyecek, C.G. 2024.** Raket sporcularında atletik zihinsel enerjinin yarışma yönelimlerine etkisi: Tanımlayıcı araştırma. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 14(3): 1524-1543.
- Sindik, J., Botica, A., Fiskus, M. 2015.** Preliminary psychometric validation of the Multidimensional inventory of sport excellence: Attention scales and mental energy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), 17- 28.
- Singh, A., Arora, K.M., Boruah, B. 2024.** The role of the six factors model of athletic mental energy in mediating athletes' well-being in competitive sports. *Scientific reports*, 14(1): 2974.
- Spreitzer, G. M., Sonenshein, S. 2004.** Toward the construct definition of positive deviance. *American Behavioral Scientist*. 47, 828-847.
- Spreitzer, G. M., Sutcliffe, K., Dutton, J., Sonenshein, S., Grant, A. M. A. 2005.** Socially embedded model of thriving at work. *Organization Science*. 16, 537-549.
- Szabo, A. 2010.** Addiction to exercise: A symptom or a disorder? *New Ideas in Psychology*, 28(2), 226-232.
- Tanrıverdi, S.N. 2024.** Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve sportif yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans tezi*, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., Kan, E. 2022.** Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(1): 1-13.
- Tatlısu, B., Ozan, M., Uçan, İ., Kan, E. 2022.** Elit boksörlerde farklı değişkenlerin atletik zihinsel enerji düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Anatolia Sport Research*, 3(1), 1–13.

- Tekkurşun-Demir, G., Türkeli, A.,** 2019. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 9-24.
- Tel, A.** 2017. Egzersiz uygulanan ratlarda çinko pikolinat takviyesinin glikoz ve lipid metabolizması ile çinko taşıyıcıları üzerine etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Terry, A., Szabo, A., Griffiths, M.** 2004. The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research ve Theory*, 12(5), 489-499.
- Tortop, Y. Ön, B., Ögün, E.** 2010. Bayanlarda 12 hafta uygulanan step aerobik egzersiz programının bazı fiziksel uygunluk parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), 91-97.
- Turhan, M.Ö.,** 2025. Elit sporcularda müziğin duygu, atletik zihinsel enerji ve bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Doktora Tezi*, Muş Alparslan Üniversitesi, Muş.
- Uz, İ.** 2015. Fitness merkezlerine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığın incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Üzgü, M, A.,** 2023. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Vardar, E.** 2012. Egzersiz Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163-173.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Toksöz, İ., Süt, N.** 2012. Egzersiz bağımlılığı ve psikopatolojik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 51-57.
- Witvrouw E, Mahieu N Danneels L,** 2004. Germe ve yaralanmayı önleme: Belirsiz bir ilişki. *Spor Hekimliği*, 34(7), 443-449. doi:10.2165/00007256-200434070-00003
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., Yusuf, C.** 2017. Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yarayan, Y.E., Batrakoulis, A., Güngör, N.B., Kurtipek, S., Keskin, K., Çelik, O.B., Gülşen, D.B.A., Grivas, G.V., Al-Mhanna, S. B., Alkhamees, N. H., Sheeha, B. B., Alghannam, A. F.,** 2025. The role of athletic mental energy in the occurrence of flow state in male football (soccer) players. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 17(1), 53.
- Yeltepe, H.** 2007. *Spor ve egzersiz psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yeltepe, H.** 2011. *Egzersiz psikolojisi ve zihinsel sağlık*. Ankara: Nobel Yayın.

- Yeltepe, H., İkizler, H.C.,** 2007. Egzersiz bağımlılığı ölçeği–21’in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Dependence*, 8(1): 29-35.
- 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., Yarayan, Y. E., Yılmaz, B., Kuan, G.** 2020. Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre*. 18 (3), 108-119.
- Yıldız, A.B.** 2017. Sporcularda zihinsel dayanıklılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans tezi*, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı, Ankara.
- Yıldız, A.B., Yarayan, Y.E., Yılmaz, B. Garry, K.** 2020. Atletik zihinsel enerji ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometri özelliklerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3): 108-119.
- Yorulmazlar, M.** (2012). Tarihi ve genel anlamıyla spor. *Din ve Hayat*, 17, 4-10.
- Zorba, E.** 2012. *Herkes için yaşam boyu spor*. (3. Basım). Ankara: Neyir Yayınları.
- Zorba, E., Saygın, Ö.** 2009. *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Baskı. Ankara: İnceler Ofset Mat.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Kararı



T.C.
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-30603717-050.04-2500032792
Konu : Etik Kurul Kararı (Onur KAYA)

TOPLANTI SAYISI
2025/7

KARAR SAYISI
3

TOPLANTI TARİHİ
26.06.2025

Kurulumuz 26.06.2025 tarihinde saat 11.00'da Kurul Başkanı Prof. Dr. Fulya BENZER Başkanlığında, aşağıda imzaları bulunan kurul üyelerinin katılımlarıyla toplanarak gündemdeki konuları görüşmüş ve aşağıdaki kararları almıştır.

KARAR NO 2025-07'nin 24.04.2025 tarihli ve 32130 sayılı başvurusuna istinaden;

Sorumlu Araştırmacı: Onur KAYA

Diğer Araştırmacılar: Dr. Öğr. Üyesi Gürkan TOKGÖZ

"Düzenli Spor Yapan Bireylerin Atletik Zihinsel Enerji Düzeyi ile Egzersiz Bağlılığı Düzeylerinin İncelenmesi" konulu çalışma etik kurulumuzda görüşülmüş olup; çalışmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Kararın gereği için Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'na sunulmasına karar verilmiştir.

Prof. Dr. F. BENZER	Prof. Dr. G.KAZAR	Prof. Dr. M.MALATAŞ	Doç. Dr. E.COŞKUN	Doç. Dr. O.KIZAR	Doç. Dr. S.GÜNDÜZALP	Doç. Dr. T.YILDIRIM	Doç. Dr. M.YÜCESAN	Av. S.ERDOĞAN
Başkan	Üye	Üye	Üye	Üye	Üye	Üye	Üye	Üye
İMZA	KATILAMADI	İMZA	İMZA	İMZA	İMZA	İMZA	KATILAMADI	KATILAMADI

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: U9UCUFP

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/munzur-universitesi-oby>

Adres: Aktürk Mah. Üniversite Yerleşkesi Merkez / Tunceli

Bilgi için :

Nazlı Esar

Telefon No: (0 428) 2131794

Faks No:

Büro Personeli

e-Posta:

İnternet Adresi:

Telefon No:

(0 428) 2131794 - 1011

Kep Adresi: munzuruniversitesi@hs01.kap.tr

Direkt Hat:

Doç. Dr. Engin COŞKUN
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Mevlüt ALATAŞ
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Oktay KIZAR
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Seda GÜNDÜZALP
Kurul Üyesi

Doç. Dr. Tuncay YILDIRIM
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Fulya BENZER
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru Formu (YL. Öğr. Onur KAYA)



Ek 2. Veri toplama araçları

ATLETİK ZİHİNSEL ENERJİ ÖLÇEĞİ (AZEÖ)						
Aşağıda antrenmanda/müsabakada nasıl hissettiğinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmış 18 ifade yer almaktadır. Lütfen şu anki duygularınızı temsil eden değerlendirme derecelerini işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Sporda yaptığım her şeyi içimden gelerek yaparım.	1	2	3	4	5	6
2. Vücudumdan/bedenimden sonsuz bir enerji geldiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6
3. Gelecekteki tüm müsabakaları kazanabileceğimi hissederim.	1	2	3	4	5	6
4. Gelecekteki müsabakalar için heyecanlı hissederim.	1	2	3	4	5	6
5. Müsabaka sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
6. Antrenman sırasında dikkatimi dağıtacak hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
7. Antrenman ne kadar uzun sürerse sürsün yorgun hissetmem.	1	2	3	4	5	6
8. Spor yapmak için hırs/tutku doluyum.	1	2	3	4	5	6
9. Spordaki tüm hareketlerimi ve becerilerimi otomatik olarak yapabilirim.	1	2	3	4	5	6
10. Müsabaka veya antrenman sırasında dikkat etmek zorunda olduğum hiçbir şey yoktur.	1	2	3	4	5	6
11. Müsabaka sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissederim.	1	2	3	4	5	6
12. Antrenman sonrasında bile, hala kullanabileceğim sonsuz enerji hissederim.	1	2	3	4	5	6
13. Spordaki tüm hareketleri ve becerileri kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5	6
14. Rakiplerimle karşılaştığımda sakinimdir.	1	2	3	4	5	6
15. Müsabaka veya antrenmanda, hep enerji dolu hissederim.	1	2	3	4	5	6
16. Sporda başkalarına en iyi performansımı göstermek isterim.	1	2	3	4	5	6
17. Yaklaşan müsabakalar için gergin/endişeli hissetmem.	1	2	3	4	5	6
18. Zor bir rakiple karşılaşsam bile gergin/endişeli hissetmem.	1	2	3	4	5	6

Dinçlik: 1,2,15 – **Güven:** 3,9,13 – **Motivasyon:** 4,8,16 – **Yorulmama:** 7,11,12 – **Konsantrasyon:** 5,6,10 – **Sakinlik:** 14,17,18

Yazar Notu: Kaynak gösterilmek koşuluyla kullanılabilir. Kullanılması durumunda sorumlu yazara bilgilendirme maili atılması rica olunur. Rapor edilen path diyagramlarında görselliğin sadeleşmesi amacıyla alt boyutlar sırasıyla verilmiştir. Ancak ölçeğin kullanılması durumunda yukarıdaki formun dikkate alınması gerekmektedir.

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

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

Ek 3. Ölçek Kullanım izinler



Gönül Tekkurs... 12:39
Alıcılar: ben, smye... v



Merhaba,

Şu ana kadar geliştirdiğimiz ölçekler ve sizin kullanmak üzere talep ettiğiniz ölçek/ler ektedir. İstedığınızı kullanabilirsiniz bundan mutluluk duyarım.

Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Saygılarımla,

Assoc. Prof. Gönül Tekkurşun Demir



Aydın B... 6 gün önce
Alıcılar: ben v



Merhaba Onur Hocam,
İlgin için teşekkür ediyorum,
Kullanabilirsiniz;
Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum,
sağlıkla..

—

Doç. Dr. Aydın Birsin YILDIZ
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi - Spor Yöneticiliği Bölümü