



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

**FİTNESS MERKEZİNE GİDEN BİREYLERİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI VE YAŞAM
KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Hatice ALTÜN

Doç. Dr. Elif AYDIN

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

FİTNESS MERKEZİNE GİDEN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİ İLE BENLİK SAYGISI VE YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Hatice ALTÜN

Doç. Dr. Elif AYDIN

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2025

KABUL VE ONAY

Hatice ALTÜN tarafından hazırlanan “Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 19.09.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Erdem EROĞLU

Doç. Dr. Elif AYDIN

Doç. Dr. A. Kürşad AKBULUT

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

19/09/2025

Hatice ALTÜN

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

** Tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, Tez Danışmanının **Doç. Dr. Elif AYDIN** danışmanlığında tarafımdan retilildiđini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Hatice ALTN

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitim süresince çalışmanın konusunun belirlenmesi, planlanması ve yürütülmesi aşamalarında bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren, yol gösteren akademik araştırma esnasında benden gerekli yardım ve ilgisini esirgemeyerek her türlü zorlukta yanımda olan çok değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr Elif AYDIN’a teşekkürlerimi sunarım.

Tez çalışmam kapsamında yürüttüğüm araştırmada, anketlerimi sabır ve içtenlikle dolduran, mensubu olmaktan onur duyduğum Bursa Emniyet Teşkilatı’nda sporla uğraşan ve çalışmama katkı sağlayan meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Ayrıca, bu süreçte yanımda olan, her aşamada destek ve anlayışını hissettiren Emniyet Amirim Sayın Abdülkadir Savaş’a özel olarak şükranlarımı sunarım.

Tüm eğitim hayatım süresince bana destek, anlayış ve sabır göstererek bugünlere gelmemde her zaman yanımda olan ve bu süreçte manevi desteğini her daim hissettiğim aileme de minnettarlığımı belirtmek isterim.

Hatice ALTUN
ARDAHAN - 2025

ÖZET

ALTÜN, Hatice, *Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2025.

Bu çalışmanın amacı, fitness merkezine giden bireylerin egzersiz bağımlılık düzeyleri ile benlik saygısı ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın diğer amacı ise; egzersiz bağımlılık düzeyi, benlik saygısı ve yaşam kaliteleri ile çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, kronik rahatsızlık durumu, haftalık egzersiz sayısı, haftalık egzersiz saati, egzersize başlama nedeni, medeni durum, eğitim düzeyi, fiziksel aktivite yapma durumu, egzersiz türü ve aylık gelir düzeyi) arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada, betimsel araştırma yöntemi içerisinde sıklıkla kullanılan nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama (survey) modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Bursa ili merkezinde yer alan fitness işletmeleridir. Araştırma örneklemini ise tesadüfi olarak seçilen gönüllü 383 fitness merkezi müşterisinden oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak “Benlik Saygısı Ölçeği”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve “Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılmıştır. Fitness merkezlerine giden bireylerin demografik değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanların düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma; ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 paket programı kullanılmıştır. Çoklu Regresyon analizi, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda ; fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında, benlik saygısı ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, fiziksel çatışma, sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesinin fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı düzeylerini yordama denklemi anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler:

Fitness, Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Egzersiz Bağımlılığı

ABSTRACT

ALTUN, Hatice .*An Investigation of the Relationships Between Exercise Addiction Levels, Self- Esteem, and Quality of Life of Individuals Attending Fitness Centers.* Master's Thesis, Ardahan, 2025.

The aim of this study is to examine the relationship between exercise addiction levels and self-esteem and quality of life among individuals who go to fitness centers. Another aim of the research is to investigate the relationships between exercise addiction level, self-esteem, and quality of life with various demographic variables (gender, age, presence of chronic illness, number of weekly exercise sessions, weekly exercise hours, reason for starting exercise, marital status, education level, physical activity status, type of exercise, and monthly income level). In the study, the relational survey model, which is frequently used among quantitative research designs within descriptive research methods, was employed. The population of the study comprises fitness businesses located in the center of Bursa. The research sample consists of 383 fitness center clients who were randomly selected volunteers. The data collection instruments used were the "Self-Esteem Scale," the "Exercise Addiction Scale," and the "Quality of Life Scale." Arithmetic mean and standard deviation were used to determine the levels of scores obtained from the scales according to the demographic variables of individuals attending fitness centers; independent t-test and One-way ANOVA analysis were conducted to determine whether there were differences in the scores obtained from the scales. SPSS 23.00 software package was used to analyze the research data. Multiple regression analysis and Pearson product-moment correlation coefficient technique were utilized. As a result of the study, when examining the relationship between self-esteem and exercise addiction and quality of life among individuals attending fitness centers, it was found that there is a significant positive relationship between self-esteem and excessive focus and mood change, postponement of individual-social needs and conflict, development of tolerance and passion, physical conflict, health, social relations, and environment. It has been determined that the regression equation predicting exercise addiction and quality of life on the self-esteem levels of individuals who go to fitness centers is significant.

Keywords:

Fitness, Self-Esteem, Quality of Life, ExerciseAddiction

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

RBSÖ Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

WHO Dünya Sağlık Örgütü



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Fitness merkezlerine giden bireylerin demografik bilgileri	24
Tablo 2. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları.....	30
Tablo 3. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeyleri	31
Tablo 4. Fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları	32
Tablo 5. Fitness merkezlerine giden bireylerin yaşa göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları.....	33
Tablo 6. Fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları .	35
Tablo 7. Fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları .	38
Tablo 8. Fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları .	41
Tablo 9. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları .	43
Tablo 10. Fitness merkezlerine giden bireylerin medeni duruma göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları.....	46
Tablo 11 Fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları	47
Tablo 12. Fitness merkezlerine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları	50
Tablo 13. Fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları .	51
Tablo 14. Fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları .	53
Tablo 15. Fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki	55

Tablo 16. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanlarının benlik saygısı puanlarını yordama düzeyi	56
--	----



İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
İÇİNDEKİLER	xi
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	5
GENEL BİLGİLER	5
1.1. FİTNESS	5
1.1.1. Fitness Etkinliklerine Katılma Nedenleri	7
1.2. EGZERSİZ	8
1.2.1. Egzersizin Faydaları	9
1.2.2. Egzersiz Bağımlılığı	10
1.2.3. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri	11
1.2.4. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri	12
1.2.5. Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Yapılan Bilimsel Çalışmalar	13
1.3. BENLİK SAYGISI	15
1.4. YAŞAM KALİTESİ	19
1.4.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	20
2. BÖLÜM	24
YÖNTEM	24
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	24
2.2. ARAŞTIRMA GRUBU	24
2.3. VERİLERİN TOPLANMASI	26
2.3.1. Veri Toplama Araçları	27

2.4. VERİLERİN ANALİZİ	29
3. BÖLÜM	30
BULGULAR	30
SONUÇ	57
KAYNAKÇA.....	78
EKLER.....	93
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	93
EK 2. ETİK KURUL İZNİ FORMU.....	94
EK 3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEK FORMLARI	95
ÖZ GEÇMİŞ	103



GİRİŞ

Yaşam kalitesini korumak veya iyileştirmek, bireylerin genel sağlığı ve psikolojik iyilik halleri açısından önemli bir hedef olarak öne çıkmaktadır. Bu süreçte, bireylerin boş zamanlarını nasıl geçirdikleri kritik bir öneme sahiptir. İnsanlar, kişisel ilgi alanları, fiziksel ve ruhsal ihtiyaçları doğrultusunda farklı boş zaman aktivitelerine katılma eğilimindedirler. Bu aktiviteler, bireylerin stres seviyelerini azaltmalarına, sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine ve genel mutluluk seviyelerini artırmalarına yardımcı olmaktadır. İş dünyasında karşılaşılan yorgunluk, rekabet ve stresli ortam, bireylerin boş zamanlarını daha kaliteli bir şekilde geçirme gerekliliğini ortaya çıkarmıştır (Yetim ve Argan, 2018, s. 51).

Günümüzde sağlıklı yaşam bilincinin arttığı, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruma çabalarını ön plana çıkarmıştır. Bu esnek, kondisyon ve düzenli fiziksel aktivite, psikolojik ve karakteristik olarak iyi oluşumunu destekleyen önemli araçlar haline getirilmiştir. Fitness, özünde sağlıklı ve aktif bir yaşam sürdürmeyi hedefleyen bir olgu olarak kabul edilmektedir ve buna bağlı olarak modern toplumlarda en yaygın spor olup son yıllarda önemli gelişmeler göstererek dünya çapında en hızlı büyüyen sektörlerden biri haline gelmiştir (Korkmaz ve Uslu, 2020, s.2). Fitness merkezleri, bireylere yalnızca düzenli egzersiz yapma fırsatı sunmakla kalmıyor; Aynı zamanda sosyal etkileşimlerde bulunma, yeni arkadaşlıklar kurma ve sağlıklı yaşam geliştirme olanağı da tanır. Bu sosyal etkileşimler, sosyal destek sistemlerini güçlendirerek ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir. Düzenli egzersiz, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda sosyal yapılandırmalarına ve iletişim yeteneklerini geliştirmelerine de önemli katkılarda bulunur. Örneğin, grup sporları veya fitness sınıfları, sosyal yeteneklerini geliştirmeleri için uygun bir ortam sağlar; bu tür etkinliklerde aynı zamanda sosyal izolasyon hissini azaltmalarına ve kendilerinin güvenlerini arttırmalarına yardımcı olur (Bozhüyük, Özcan, Kurdak, Akpınar, Saatçi ve Bozdemir, 2012, s.16). Egzersiz, bireylerin bedenlerinde meydana gelen olumlu değişikliklerin psikolojik durumları üzerinde olumlu yansımalar yaratmalarına yardımcı olur ve bu da kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan bir etki yaratır (Akkurt, 2018, s.7).

Sağlıklı bir yaşam biçiminin sürdürülmesi, her yaş grubu için günlük yaşamlarında fiziksel aktivite de ne kadar aktif oldukları ile ilişkilidir. Bu aktiviteler genel yaşam

kalitesinin artmasını sağlamaktadır(Warburton, Nicol ve Bredin, 2006, s.803).Yaşam kalitesi, bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyet, mutluluk ve genel memnuniyet düzeyini kapsayan geniş bir kavramdır. Bu kavram, fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları içeren çok yönlü bir deneyim olarak ortaya çıkar. Bireylerin yaşam kalitesini etkileyen birçok faktör vardır; ancak egzersiz, bu faktörler arasında öne çıkan bir unsurdur. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel iyilik hallerini de artırır ve sosyal bağlantılarını güçlendirir. Egzersiz, endorfin salınımını artırarak bireylerin ruh halini olumlu yönde etkiler ve stres ve kaygı gibi olumsuz duyguları yönetmeye yardımcı olur. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel görünümlelerinden duydukları memnuniyeti artırarak benlik saygılarını olumlu yönde etkileyebilir (Güven ve Yavuz, 2018, s.67).Carlock (1999, s.86), benlik saygısını, bir bireyin kim olduğu, geçmişte nasıl bir insan olduğu, şu anki durumunda nasıl bir benliğe sahip olduğu ve gelecekte nasıl bir insan olacağı hakkında verdiği cevapların olumlu ve kabul edilebilir nitelikleriyle ilişkilendirir. Bu bağlamda, bireyin kendisini olumlu değerlendirmesi ve kabul etmesi, benlik saygısının varlığını gösterir .Dolayısıyla egzersiz bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi kavramları fitness merkezlerine giden bireyler için önem kazanmaktadır.

Bu araştırmanın temel olarak amacı, fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılığı, benlik saygısı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerin asıldır?
- 2.fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 3.fitness merkezlerine giden bireylerin yaşa göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 4.fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- 5.fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6.fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7.fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8.fitness merkezlerine giden bireylerin medeni duruma göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

9.fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

10.fitness merkezlerine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

11.fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

12.fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

13.fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki nasıldır?

14.fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanlarının benlik saygısı puanlarını yordama düzeyi nasıldır?

Araştırmanın Sınırlılıkları;

1. Bu araştırma Bursa İl'inde yer alan fitness işletmeleri ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırma bulguları, yalnızca nicel analiz yöntemleri doğrultusunda elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılan bulgular, literatürde erişilebilen kaynaklarla sınırlı tutulmuştur.
4. Araştırma kapsamında toplanan verilerin geçerliği, anketin uygulandığı zaman dilimi ile sınırlıdır.

Araştırmanın Varsayımları;

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ve istatistiksel analiz yöntemlerinin, araştırmanın amacına uygun ve yeterli olduğu varsayılmaktadır.
2. Yapılan literatür taramasının, araştırmanın kuramsal temelleri açısından geçerli ve yeterli olduğu varsayılmaktadır.
3. Belirlenen örneklemin, araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.



1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1.FİTNESS

Fitness, belirli ekipmanlarla veya ekipmansız yapılan egzersizlerle kas gruplarını güçlendirmeyi ve dayanıklılığı artırmayı amaçlamaktadır (Kırkbir, 2019, s.4).Fitness sadece vücudun ihtiyaç duyduğu hareketleri değil aynı zamanda estetik bir görünüme kavuşmayı da beraberinde getirmektedir. Bu nedenle kişilerin yaş, cinsiyet ve kilo gibi faktörlere göre kişiye özel egzersiz programları oluşturulmalıdır (İnce, 2017, s.98).Günümüz kent yaşamında bireylerin spor faaliyetlerine yeterli zaman ayıramaması ve doğada koşu ya da yürüyüş gibi fiziksel aktiviteleri gerçekleştirecek uygun alanların sınırlı olması, bireyleri spor salonlarına yönlendirmektedir (Kaya, 2019, s.16).

Fitness merkezleri, bireylerin spor yapma ve fiziksel aktivite yapma ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla hizmet veren işletmelerdir. Bu merkezler, toplum sağlığına katkıda bulunan ve kişisel gelişim için çeşitli egzersiz fırsatları sunan yerlerdir. Fitness merkezleri, vücut geliştirme, kas kütlesini artırma, vücut yağını azaltma, duruş bozukluklarını düzeltme ve kişisel sağlık sorunlarını çözme gibi birçok farklı alanda hizmet sunarak bireylerin fiziksel ve psikolojik iyileşmesine katkıda bulunmaktadır. Fitness merkezleri, sosyal faydalarının yanı sıra ülke ekonomisine de önemli katkılarda bulunur. Ayrıca fitness sektörünün gelişmesi istihdam yaratmada önemli rol oynamakta ve bu da fitness işletmelerinin sayısının artmasına yol açmaktadır (Yağan, 2019, s.1437).

Günümüzde toplumun değişen ihtiyaç ve beklentileri doğrultusunda bireylerin fitness hizmetlerine olan talebi artış göstermiştir. Bu taleple birlikte fitness sektöründe de büyük bir dönüşüm yaşanmakta ve bu gelişme fitness merkezlerinin sunduğu hizmetlerin çeşitlenmesine yol açmaktadır. Özellikle bireylerin daha geniş yelpazede hizmet talep etmesi, fitness merkezlerinin sunduğu hizmetlerin çeşitlendirilmesini gerekli kılmıştır. Fitness sektöründeki artan rekabet, büyük ve kapsamlı fitness merkezlerinin kurulmasına yol açmıştır; bu merkezlerde, farklı spor branşlarının yapılabileceği, farklı yaş gruplarına ve ihtiyaçlara hitap eden hizmetlerin sunulduğu merkezlerin sayısında önemli bir artış olmuştur. Ayrıca, bu merkezler yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda bireylerin

genel yaşam kalitesini de iyileştirmeyi amaçlayan çeşitli hizmetler sunmaktadır. Örneğin, grup egzersizleri, kişisel antrenör hizmetleri, beslenme danışmanlığı ve psikolojik destek gibi kapsamlı programlar, fitness merkezlerinin sunduğu hizmet çeşitliliğini artırmıştır (Devecioğlu ve Yücel, 2012, s.17).

Fitness merkezlerine giden bireyler sağlıklarını iyileştirmek için spor yapmaya başladıklarında bedenleri için önemli bir adım atmış olurlar. Bu adım sadece fiziksel sağlıklarını değil aynı zamanda öz saygılarını da artırır. Kendine saygı duyan bireyler çevresine, hayata ve diğer insanlara karşı daha saygılı ve duyarlı olurlar. Fitness ile ilgilenen bireyler kendi gelişimlerine odaklanarak olumlu bir bakış açısı kazanırlar. Kendi iyileşme süreçleri hakkında olumlu düşünceler geliştiren bireyler çevrelerinde olumsuzluklarla karşılaştıklarında geliştirebilecekleri bir yaklaşım benimserler ve çevrelerine karşı daha yapıcı bir tutum sergilerler. Düzenli egzersizin sadece fiziksel sağlık açısından değil aynı zamanda öz saygıyı artırma, yaşamda mutluluğu destekleme ve sosyal ilişkilerde daha olumlu ve yapıcı davranışlar sergileme açısından da önemli faydaları vardır. Ayrıca düzenli egzersiz ileriki yaşlarda nörodejeneratif hastalık riskini azaltmada etkili bir yöntemdir (Türk, 2016, s.6).

Son zamanlarda, fiziksel ve ruhsal zindeliği korumak ve geliştirmek için ilaç kullanmadan sağlıklı olmayı hedefleyen tekniklerin popülerlik kazandığı ve önemli bir konu haline geldiği düşünülmektedir (Mimaroğlu, 2021, s.6). Bilim insanları tarafından yapılan çeşitli araştırmalar, sporun sağlık üzerindeki etkilerini incelemiş ve egzersizin sağlığa faydalarını ortaya koymuştur (Canan ve Ataoğlu, 2010, s.39).

Stres, insan psikolojisini en çok etkileyen ve yaşam kalitesini ciddi şekilde bozan faktörlerden biridir. depresyon, kaygı, hayal kırıklığı, iş tatminsizliği, duygusal boşluk ve can sıkıntısı gibi duygusal göstergeler; unutkanlık, düşünme hızının azalması, dalgınlık ve konsantrasyon azalması gibi bilişsel göstergeler; ruh hali değişimleri, işe gitmeme, görevleri yerine getirmede zorluk ve güç kötüye kullanımı gibi davranışsal belirtiler olarak ifade etmiştir (Durna, 2006, s.320).

Depresyon, stres gibi insanlar üzerinde derin olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Köknel (2005, s.250) depresyonu "sürekli üzgün ve depresif ruh hali, motivasyon eksikliği, değersiz ve yetersiz hissetme, günlük aktivitelerden zevk alamama ve genel durgunluk gibi davranışsal belirtilerle kendini gösteren bir durum" olarak tanımlamaktadır (Köknel, 2005, s.251).

Düzenli egzersiz yapan bireylerin öfke kontrolünde daha başarılı oldukları, stresli durumlara karşı daha dirençli oldukları ve iş ve özel yaşamlarında daha üretken ve başarılı oldukları bilinmektedir (Türk, 2016, s.7).

Bilimsel araştırmalar, düzenli egzersiz ve spor faaliyetlerine katılan bireylerin, herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmayan bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek, sosyal ilişkilerde daha uyumlu ve yaşam tarzlarının daha aktif olduğunu ortaya koymaktadır(Koruç ve Bayar, 2004, s.50).

1.1.1. Fitness Etkinliklerine Katılma Nedenleri

Son yıllarda stres, anksiyete bozuklukları ve obezite gibi fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarının artması, insanların spor salonlarını tercih etme oranını önemli ölçüde artırmıştır. Bu eğilim, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürme isteğiyle doğrudan ilişkilidir (Doğaner ve Akman, 2019, s.200). Hareketsiz bir yaşam tarzının fiziksel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine karşı alınabilecek en temel önlemin düzenli egzersiz yapmak olduğunu vurgulamıştır. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin fizyolojik kapasitelerini geliştirmelerine ve uzun vadede sağlıklarını korumalarına olanak tanır (Zorba,2001, s.151).

Fitness ile ilgilenen bireylerin birçok farklı motivasyonu vardır; başlıca nedenler arasında sağlıklı ve formda bir vücuda sahip olma isteği ve zihinsel ve fiziksel yorgunluktan kaçınma gibi faktörler yer almaktadır. Fitness egzersizleri, vücutta endorfin, östrojen ve testosteron gibi önemli hormonların salgılanmasını artırarak bireylerin kendilerini daha enerjik, özgüvenli ve genel olarak iyi hissetmelerine yardımcı olur. Düzenli egzersiz, hem fiziksel sağlık hem de ruhsal iyilik hali için son derece faydalıdır. Bu süreç hastalık riskini azaltır ve uzun vadede kanser, kalp hastalığı ve diyabet gibi hastalık riskini önemli ölçüde azaltır.insanların iş ve sosyal yaşamlarındaki zorluklar nedeniyle yaşadıkları fiziksel ve ruhsal sorunlara çözüm bulmak amacıyla spor aktivitelerine yöneldiklerini belirtmiştir. Egzersiz, bireylerin fiziksel ve ruhsal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır ve bu nedenle fitness merkezlerine olan ilgi artmaktadır.(Altun ve Kepoğlu, 2019, s.445).

Fitness yapan bireyler üzerinde yapılan çalışmalar, katılımcıların çoğunun egzersiz yapma nedenlerini fiziksel görünüm, sağlık ve genel zindelik gibi faktörlerle ilişkilendirdiğini göstermektedir. Katılımcıların %48'i fitness yapmalarının temel

nedeninin "iyi bir fiziğe sahip olmak" olduğunu belirtirken, %19'u "egzersiz yapmış olmak" için egzersiz yapmayı tercih ettiğini ve %11'i "sağlıklı olmak" için egzersiz yapmayı tercih ettiğini belirtmiştir. Cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde, erkek katılımcıların fitness yapma nedenlerinin "daha iyi hissetmek", "formda olmak" ve "egzersiz yapmak" gibi faktörlerle ilişkili olduğu, kadın katılımcıların ise "sağlıklı olmak", "egzersiz yapmış olmak" ve "formda kalmak" gibi amaçlarla fitness yaptığı görülmüştür (Oliver, León ve Hernández, 2011, s.1170).

Günümüzde bireyler yaşamlarındaki bu olumsuzluklar nedeniyle daha mutsuz hale gelmiş, bu durum daha az hareket etmelerine, aşırı yemelerine ve düzensiz uyumalarına neden olmuştur. Bu tarz yaşam tarzı toplumun genel sağlığını olumsuz etkilemiş ve hareketsiz bireylerin çeşitli hastalıklara yakalanmasına neden olmuştur. İnsan vücudu hareket etmek için tasarlanmıştır; egzersiz ve fiziksel aktivite iskelet ve kas yapısının sağlıklı gelişimi için gereklidir. Düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteler vücudun zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırır ve spor sağlıklı bir vücut için süreklilik gerektiren bir alışkanlık haline gelmelidir (Akça, 2012, s.18).

Ayrıca fitness merkezlerini tercih eden bazı bireyler sadece fiziksel sağlıklarını iyileştirmekle kalmayıp aynı zamanda sosyal çevrelerini genişletmeyi, yeni insanlarla tanışmayı ve sosyal etkileşimlerde bulunmayı da hedeflemektedirler. Fitness ve egzersiz aktiviteleri insanların yeni sosyal bağlar kurmasına ve sosyal etkileşim alanlarını artırmasına büyük katkı sağlamaktadır (Özkan, 2013, s.29).

1.2.EGZERSİZ

Egzersiz, belirli bir hedef doğrultusunda planlı, düzenli ve sistematik olarak yapılan ve fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirmeyi amaçlayan tekrarlayıcı fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Herting ve Chu, 2017, s.1675). Başka bir deyişle, bir bireyin belirli bir eğitim programına bağlı kalarak fiziksel kapasitesini artırmak için gerçekleştirdiği tekrarlayıcı vücut hareketleri olarak da açıklanabilir (Özal, 2020, s.13).

Egzersiz programlarının temel amacı, bireyin vücut kompozisyonunu olumlu yönde değiştirmek, yağ oranını azaltmak, kas gücünü ve dayanıklılığını artırmak, eklem hareketliliğini iyileştirmek ve vücudun oksijen kullanım kapasitesini iyileştirmektir. Aynı zamanda düzenli egzersizin, fiziksel aktivitenin bir yaşam tarzı haline gelmesini sağlayarak bireyin uzun vadeli sağlıklı yaşamına katkıda bulunduğu belirtilmektedir

(Yıldırım, Yıldırım, Ersöz, Işık, Saraçlı, Karagöz, Yağmur, 2015, s.51). Bu süreçte, bireyin sadece fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlığının da desteklendiği ve böylece egzersizin bir alışkanlık ve sürdürülebilir bir yaşam pratiği haline geldiği vurgulanmaktadır.

1.2.1. Egzersizin Faydaları

Bilimsel çalışmalar egzersizin hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğunu göstermiştir. Özellikle bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları stres, kaygı ve olumsuz duygusal durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olarak psikolojik dayanıklılığı artırdığı gözlemlenmiştir (Demir ve Türkeli, 2019, s.11). Düzenli fiziksel aktiviteler kas-iskelet sistemi, kardiyovasküler sistem ve diğer vücut fonksiyonlarının optimum şekilde çalışmasını desteklerken, aynı zamanda bireyin genel sağlığını iyileştirmeye de önemli katkılarda bulunur (Demir ve Filiz, 2004, s.113). Egzersizin dayanıklılığı ve esnekliği artırma, kilo yönetimi, kronik hastalık geliştirme riskini azaltma, uyku düzenini iyileştirme ve psikolojik refahı destekleme gibi çok çeşitli faydaları vardır (Shiroma, Lobelo, Puska, Blair ve Katzmarzyk, 2012, s.223).

Bazı bireyler için egzersiz sadece fiziksel sağlığı korumayı amaçlayan bir alışkanlık değil, aynı zamanda zihinsel rahatlama ve iç huzurun kaynağıdır. Düzenli egzersiz yapan bireyler fiziksel sağlıklarının yanı sıra ruhsal ve duygusal dengelerini de korumaya çalışır ve bu süreçte hem bireysel hem de toplumsal ihtiyaçlarını karşılarlar. Çevreyle etkileşim, sosyal bir varlık olarak sosyal bağları güçlendirme, fiziksel aktiviteler sırasında bilinçli farkındalık geliştirme gibi unsurlar, egzersizin sadece fiziksel değil ruhsal iyilik hali açısından da önemli olduğunu göstermektedir (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011, s.312).

Düzenli egzersiz, hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu olumsuzlukları önler ve bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarının korunmasına katkıda bulunur (Çakır ve Şenel, 2017, s.423). Araştırmalar, hafif tempolu bir egzersiz rutininin koroner kalp hastalığı riskini %50, hipertansiyon, kolon kanseri ve diyabet gibi hastalıklara yakalanma olasılığını ise %30 oranında azalttığını göstermektedir (Zorba, 2009, s.263).

Ancak egzersizin bireyin sosyal yaşamı üzerindeki etkileri de göz ardı edilemeyecek kadar önemlidir. Fiziksel aktivite, bireyin hem ruhsal hem de fiziksel olarak kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Beden farkındalığını artırarak bireyin bedenine dair olumlu bir algı geliştirmesine ve özgüvenini pekiştirmesine yardımcı olur.

Kişilerin sosyal çevrede daha olumlu düşüncelerini sağlayarak stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirir ve bireyin toplum içindeki uyum kapasitesini artırır (Serhat, 2022, s.2).

Ayrıca egzersiz, sosyal yaşamın düzenli oluşmasına katkıda bulunur ve bireylerin kişisel gelişim süreçlerini destekler (Yetim, 2005, s.115). Doğrudan sosyal etkileşimi teşvik eden fiziksel aktiviteler, sosyal yapıda karşılaşılan çeşitli olumsuzlukların ortadan kaldırılmasına ve bireyleri stresli, monoton bir yaşam tarzının olumsuz etkilerinden korumaya yardımcı olur (Ramazanoğlu, Karahüseyinoğlu, Demirel, Ramazanoğlu ve Altungül, 2005, s.154).

1.2.2. Egzersiz Bağımlılığı

Bağımlılık kavramı, tekrarlayan davranışlara yönelik, bırakılması zor eğilim ve tutumları kapsamaktadır. Ayrıca, bireylerin yaşamlarının herhangi bir döneminde çeşitli bağımlılık türleri yaşayabileceğini öne sürmektedir (Taşkent, 2010, s.2).

Davranışsal bağımlılık, herhangi bir kimyasal madde kullanımına bakılmaksızın, belirli bir davranışın sürekli tekrarlanmasıyla oluşan bir bağımlılıktır. Kişi, haz ve rahatlama hissini vurgulayan bu davranışları kontrol edemez hale gelir ve zamanla bu alışkanlık günlük yaşamını olumsuz etkilemeye başlar (Sevindik, 2011, s.16). Son yıllarda davranışsal bağımlılıklar arasında sıklıkla incelenen konulardan biri egzersiz bağımlılığıdır. Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, fiziksel aktiviteyi bir zorunluluk haline getirmesi ve bu durumu sürdüremediğinde kaygı, suçluluk ve huzursuzluk gibi olumsuz duygular yaşaması olarak tanımlanır. Bu durum bireyde hem fiziksel hem de psikolojik olumsuzluklara yol açabilir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin sosyal yaşamını, iş yaşamını ve fiziksel sağlığını tehdit edebilecek düzeye ulaşabilir. Szabo (2010, s.70). Literatürde, davranışsal bağımlılığı olan kişilerin sosyal çevrede psikolojik ve fiziksel davranış kalıplarında önemli değişiklikler yaşadığı ve bunun sosyal izolasyona yol açtığı belirtilmektedir. Ayrıca, bu izolasyonun başkalarıyla etkili iletişim kurmayı zorlaştırdığı vurgulanmaktadır (Karaman ve Kurtouğlu, 2009, s.642).

Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktivitesini kontrolsüz bir şekilde artırması, başlangıçta koyduğu hedeflerden sapması ve zamanla sosyal, psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkiler yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Szabo, 2010, s.73). Literatürde

egzersiz bağımlılığı üç ana bileşenden oluştuğu belirtilmektedir: tolerans, yoksunluk belirtileri ve kompulsif davranışlar. Bu bağımlılık, egzersiz süreci boyunca fizyolojik (tolerans, yoksunluk) veya psikolojik (depresyon, gerginlik) belirtilerle kendini gösterebilir(Polat ve Şimşek, 2015; Vardar,2012, s.164).

1.2.3. Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri

- **Eğlence Amaçlı Egzersiz:**

Egzersiz, birey için keyifli ve kontrollü bir aktivitedir.

Fiziksel ve psikolojik açıdan neredeyse hiç olumsuz etkisi yoktur.

Küçük kas ağrısı veya hafif yorgunluk dışında herhangi bir zararı yoktur.

Sosyal ilişkiler, iş, akademik hayat etkilenmez.

- **Riskli Egzersiz:**

Birey, egzersizin ruh hali üzerindeki etkisini fark etmeye başlar.

Stres, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duyguları azaltmak için egzersiz yaparlar.

Egzersiz sırasında dopamin ve endorfin salınımı nedeniyle bağımlılık geliştirme riski artar Griffiths, 1997, s.165; Freimuth, Moniz ve Kim,(2011, s.4073).

- **Sorunlu Egzersiz:**

Egzersizin süresi ve yoğunluğu giderek artırılır.

Egzersiz, bireyin hayatında bir öncelik haline gelir.

Günlük yaşam ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler görülmeye başlar.

Hafif yaralanmalar veya hastalıklarda bile egzersizlere devam edilir.

Birey egzersiz yapamadığında huzursuzluk ve suçluluk hisseder (Johnston, Fornells-Ambrojo, Milton, Lloyd-Evans, Harrison-Stewart, YesufuUdechuku, ve Lean2011, s.341).

- **Bağımlılık Düzeyinde Egzersiz:**

Egzersiz, bir bireyin hayatındaki en önemli unsur haline gelir.

Aile, arkadaşlar, iş ve diğer sorumluluklar arka plana itilir.

Fiziksel yorgunluğa ve yaralanma riskine rağmen egzersize devam edilir.

Kişinin kendi beden imajından aşırı derecede hoşnutsuzluk duyması ve takıntılı düşünceler gözlemlenir.

Bir kişi egzersiz yapamadığında yoğun psikolojik rahatsızlık yaşar (Landolfi, 2013, s.115).

Egzersiz bağımlılığı iki kategoriye ayrılmaktadır:

Birincil egzersiz bağımlılığı, bir bireyin aşırı ve kontrolsüz bir şekilde egzersiz yapmasıyla oluşur; birey fiziksel sağlığını korumak, performansını artırmak veya stresle başa çıkmak için aşırı egzersiz yapmaya başlar. Egzersiz yapamadıklarında, yaralanma veya yorgunluk gibi fiziksel zararları görmezden gelerek kaygılı, huzursuz ve suçlu hissederler. Fiziksel aktiviteye olan güçlü bağlılığı nedeniyle egzersizi bırakmakta zorluk çeker ve sosyal, akademik veya iş hayatı olumsuz etkilenebilir. Özellikle lise öğrencilerinde yaygındır ve erkeklerde daha yüksek risk taşır.(Zmijewski ve Howard, 2003, s.190).

İkincil egzersiz bağımlılığı genellikle yeme bozuklukları ile ilişkilidir ve bireyin kilo kaybını hızlandırmak veya vücut kompozisyonunu değiştirmek için aşırı egzersiz yapması ile karakterizedir. Bu kişiler kalori yakma, yağ yakma, kas kütlesini artırma gibi hedeflere takıntılı bir şekilde odaklandıklarından egzersizi bir zorunluluk haline getirirler. Bu tür bağımlılıkta egzersiz telafi edici bir davranış olarak görülür ve asıl sorun yeme bozukluğu olduğundan tedavi sürecinde öncelikle bunun ele alınması gerekir. Her iki durumda da bağımlılığın bireyin yaşam kalitesini düşürecek noktaya gelip gelmediği motivasyon, süre ve sıklık gibi faktörlerle dikkatlice değerlendirilmelidir (Zmijewski ve Howard, 2003, s.190).

1.2.4. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Hausenblas ve Downs (2002, s.395) tarafından egzersiz bağımlılığının çeşitli yönlerini daha sistematik bir şekilde değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bu kriterler, egzersiz bağımlılığının belirtilerini şu şekilde tanımlar:

1. Tolerans: Bireyin aynı tatmini elde etmek için zamanla egzersiz süresini, sıklığını veya yoğunluğunu artırma ihtiyacıdır. Egzersiz bağımlıları başlangıçta belirli bir süre veya yoğunlukta egzersiz yaparlar, ancak zamanla aynı tatmini elde etmek için daha uzun veya daha yoğun egzersiz yapmaya başlarlar. Örneğin, Başlangıçta günde 30 dakika koşu yaparken, zamanla aynı tatmini alabilmek için süreyi 60 dakikaya çıkarmak.

2. Geri Çekilme: Egzersiz yapılmadığında birey, anksiyete, sinirlilik, huzursuzluk ve uyku problemleri gibi olumsuz duygusal ve fiziksel durumlar yaşar. Bu durum, egzersizin eksikliğinden dolayı oluşan fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkları ifade eder.

Örneğin, Bir gün boyunca egzersiz yapmayan kişi kendini suçlu, gergin ve huzursuz hisseder.

3. Kontrol Eksikliği: Birey, egzersiz süresini sınırlama ya da durdurma konusunda kontrol kaybı yaşar. Egzersize olan bağıllık, durdurma girişimlerinin başarısız olmasına yol açar ve kişi egzersiz yapmak zorunda hisseder. Örneğin, "Bu hafta dinlenmem lazım" diyerek egzersizi bırakmaya çalışmak, ancak birkaç gün sonra tekrar aşırı egzersiz yapmaya başlamak.

4. Niyet Etkisi: Kişi, egzersiz için belirlediği süreyi aşarak ya da sürekli olarak belirlediği miktarın ötesine geçerek, başlangıçtaki planlarına sadık kalamaz. Bu, bireyin egzersizi kontrolsüz bir şekilde artırması durumudur. Örneğin, birey egzersizin süresini veya yoğunluğunu azaltmayı düşünse bile bunu başaramaması ve planladığından daha fazla egzersiz yapması.

5.Zaman: Egzersize hazırlık, egzersiz yapmak ve dinlenmek için harcanan zamanın aşırı artması, kişinin diğer aktivitelerinin önüne geçer. Birey, egzersiz için gereken zamanı artırırken, diğer sosyal ve kişisel görevlerini ihmal edebilir. Örneğin, Egzersiz nedeniyle aile toplantılarını veya önemli sosyal etkinlikleri kaçırmak.

6. Diğer Aktivitelere Azalma: Egzersiz, kişinin sosyal, mesleki ve eğlence gibi diğer aktivitelere katılımını kısıtlar. Bu, egzersize verilen önemin artmasının, diğer yaşam alanlarını olumsuz etkilemesi olarak tanımlanır. Örneğin, İş performansında düşüş, akademik başarıda düşüş veya aile ilişkilerinin bozulması.

7. Devamlılık: Egzersiz, fiziksel, psikolojik ve kişilerarası sorunlara yol açtığı ya da mevcut sorunları şiddetlendirdiği halde, birey egzersize devam eder. Bu, egzersizin olumsuz sonuçlarına rağmen kişinin bu davranıştan vazgeçememesi durumunu ifade eder. Örneğin, İlişkilerinin egzersiz nedeniyle zarar gördüğünü fark etmelerine rağmen egzersize öncelik vermeye devam etmek.

1.2.5. Egzersiz Bağımlılığı Üzerine Yapılan Bilimsel Çalışmalar

Cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisi konusunda yapılan araştırmalar, bazı farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Davis ve arkadaşları (1993, s.620) tarafından yapılan bir araştırma, erkek ve kadınlar arasında egzersiz bağımlılığı ve fiziksel aktivite sıklığı açısından anlamlı bir fark bulamamıştır. Başka bir araştırmada da cinsiyet

eşitliğine sahip gruplar arasında negatif bağımlılık oranlarında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (Furst ve Germone, 1993, s.193).

Davis, Brewer ve Ratusny (1993, s.615) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz bağımlılığı ile obsesif-kompulsif davranışlar, mükemmeliyetçilik ve yüksek kaygı düzeyleri gibi belirli kişilik özellikleri arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Hausenblas ve Giacobbi (2004, s.1268) tarafından yapılan bir araştırma, yaşın egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisini incelemiş ve bu etkinin egzersiz bağımlılığının farklı boyutlarına göre değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Furst ve Germone (1993, s.193) tarafından yapılan bir çalışmada, uzun süreli fiziksel aktivite yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ayşe ve Öztürk (2023, s.228), düzenli egzersiz yapan 272 katılımcı ile yaptıkları araştırmada, katılımcıların cinsiyetine, eğitim düzeyine, medeni durumuna ve gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin kadınlardan, üniversite mezunlarının bağımlılık düzeyinin lise mezunlarından, bekarların egzersiz bağımlılığı düzeyinin evlilerden daha yüksek olduğu ve gelir düzeyi arttıkça bağımlılık düzeyinin arttığı görülmüştür.

Ağırbaş, Koç, Ağgön, Gün, Tatlısu ve Yıldızhan (2019, s.84) tarafından Erzincan ilindeki lise öğrencileri ile yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin %13'ünün, kadın öğrencilerin ise %7'sinin egzersiz bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Ancak çalışmada düzenli spor aktivitelerinin egzersiz bağımlılığına doğrudan bir etkisinin olmadığı ortaya konulmuştur.

Köse ve Bayköse (2019, s.10) tarafından yapılan bir çalışmada, can sıkıntısı algısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Antalya ilinde yaşayan 120 kadın ve 98 erkek katılımcı ile yapılan araştırma sonucunda cinsiyet ve yaşın egzersiz bağımlılığı üzerinde bir etkisi olmadığı; ancak egzersiz bağımlılığı ile can sıkıntısı arasında negatif bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

Üstün ve Öz (2022, s.15), üniversite öğrencilerinin fitness merkezlerine rekreasyonel katılımlarını inceleyen çalışmalarında, katılımcıların cinsiyetinin ve egzersiz katılım düzeylerinin egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığını belirtmişlerdir. Erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının

kadınlara göre daha yüksek olduğu, düzenli egzersiz yapanların bağımlılık puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Landolfi (2013, s.112), egzersiz bağımlılığından kurtulmanın yalnızca egzersizi tamamen bırakmakla değil, aynı zamanda bireylerin egzersiz katılım sürelerinin, sağlık ve psikolojik durumlarının bilinçli bir şekilde değerlendirilmesiyle de sağlanabileceğini belirtmiştir. Egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmaların tedavi için net çözümler sunmadığı belirtilmiştir.

Zmijewski ve Howard (2003, s.185), 113 kadın ve 121 erkek üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, egzersiz bağımlılığı ölçeğinden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuşlardır. Kadın katılımcıların aldıkları puanların erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Master ve Lambert (1989, s.165) koşucular üzerinde yaptıkları araştırmada, uzun yıllardır spor yapan bireylerde koşuya katılım ile koşuculuk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

1.3.BENLİK SAYGISI

Higgins'e göre, ideal benlik ve gerçek benlik kavramlarını durağan ve değişmeyen yapılar olarak ele almak doğru değildir. İdeal benlik algısı, net sınırlarla belirlenmiş olmaktan uzaktır ve bireyin hedefleri zaman içinde değişebilen dinamik bir süreç olarak değerlendirilir. Söylemsel psikoloji ve sembolik etkileşimcilik perspektifleri de bireyin sürekli olarak başkalarıyla etkileşim halinde olduğunu ve bu sürecin değiştiğini vurgular. Bu doğrultuda, gerçek benlik ve ideal benlik, tek boyutlu olmayan, zamansal ve mekânsal boyutlarda dönüşüm geçiren dinamik yapılar olarak değerlendirilir (Sevim ve Artan, 2021, s.112).

Freud'un psikanalitik kuramı, insan psikolojisini anlamak için önemli bir çerçeve sunar ve bu kuramda benlik, ego kavramıyla özdeşleştirilir. Ego, kişiliğin karar verme, dengeleme ve düzenleme yönünü temsil eder; bireyin içsel dürtüleriyle dış dünyanın gerçekliği arasında bir denge kurmasını sağlar. Freud'a göre ego, id'in (bireyin bilinçdışı dürtülerinin ve haz arayışının temsilcisi) dürtülerini kontrol eden ve yönlendiren bir mekanizmadır; bu kontrol, bireyin toplumun ve çevrenin ahlaki ve toplumsal normlarına uygun davranmasını sağlar. Freud (1923), egoyu at üzerindeki bir biniciye benzetir; burada at id'i, binici de egoyu temsil eder. Bu benzetme, egonun içsel arzu ve dürtüleri kontrol etmedeki rolünü vurgular. Ego, bireyin haz arayışını dengelerken, aynı zamanda

süperegonun (bireyin içselleştirilmiş ahlaki değerlerini ve toplumsal normlarını temsil eden yapı) beklentilerini de hesaba katar. Bu nedenle ego, bireyin gerçeklik ilkesine uygun hareket etmesini sağlayarak psikolojik dengeyi korumada kritik bir rol oynar. Ego, bireyin içsel arzularını dış dünyanın kurallarına göre düzenlerken, aynı zamanda bireyin psikolojik sağlığını korumasına da yardımcı olur. Freud'un teorisi, bir bireyin içsel çatışmalarını anlamak ve çözmek için önemli bir temel sağlar ve bu bağlamda ego, insan psikolojisinin dinamik ve karmaşık doğasını anlamada merkezi bir kavramdır. (Cervone ve Pervin, 2016, s.67).

Benlik saygısının farklı anlamları olduğuna dair yapılan çalışmalar, benlik saygısının üç temel anlam taşıdığını ortaya koymuştur. Bu anlamlar; kendini sevmek, kendini kabul etme ve yeterlilik olarak sıralanmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010, s.544). Benlik saygısı, bir bireyin kendisi hakkında ne derece olumlu duygular beslediği ve bu duyguların bir yansıması olarak tanımlanırken, aynı zamanda benliğin duygusal boyutunu da içeren bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, benlik saygısı, kişinin kendi benliğini sevmek ve önemli bulma derecesiyle doğrudan ilişkilidir (Oktan ve Şahin, 2010, s.546). Benlik saygısı, sadece bireyin geçmiş deneyimlerinin bir yansıması değil, aynı zamanda gelecekteki sonuçları da şekillendirebilen bir faktördür (Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton ve Caspi, 2006, s.386). Bu bağlamda, benlik saygısının gelişimini anlamak, bireylerin yaşamları üzerinde önemli etkiler yaratabileceğinden, büyük bir önem taşımaktadır (Orth, Erol ve Luciano, 2018, s.1450).

Yüksek öz saygıya sahip bireyler genellikle daha tatmin edici bir hayat yaşarlar. Hedeflerine odaklanma yeteneklerini geliştirerek, bu bireyler karşılaştıkları zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkma becerileri kazanırlar ve bu süreç genel yaşam memnuniyetlerini artırır (Aydın ve Zeliha, 2019, s.73). Araştırmalar, yüksek öz saygıya sahip bireylerin başarı arzusuna, iyimserliğe, zorluklara karşı dayanıklılığa, sosyal ilişkilerde etkinliğe, yeni fikirlere açıklığa, yaratıcı düşünme becerilerine ve güçlü iletişim becerilerine sahip olduğunu göstermektedir (Cevher & Buluş, 2006, s.36). Ay'a (2021, s.21-23) göre, yüksek öz saygıya sahip bireyler kendilerini olumlu değerlendirir, yapıcı davranışlar sergiler ve genel olarak olumlu bir ruh haline sahiptir. Bu bireyler kendini geliştirmeye açıktır, eksikliklerini fark eder ve bunları geliştirmek için çaba gösterir. Ayrıca esnek bir zihniyete sahiptirler, beden algılarıyla ilgili sorunları yoktur ve kendi varoluşlarına dair yüksek bir farkındalık duygusuna sahiptirler.

Gizir ve Baran (2003, s.318), düşük öz saygıya sahip bireylerin genellikle değersiz hissetme eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Bu durum bireylerin çevresel faktörlerden kolayca etkilenmelerine ve günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkma yeteneklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Düşük öz saygı, bireylerin duygusal durumlarını kontrol etmekte zorluk çekmelerine ve stres ve kaygı düzeylerinin artmasına neden olabilmektedir. Bu bireyler sıklıkla suçluluk duygularıyla mücadele etmekte ve kişilerarası ilişkilerinde güvensizlik ve yetersizlik duyguları yaşamaktadırlar. Kendine saygı duymakta zorluk çeken düşük öz saygıya sahip bireyler fikirlerine kapanabilir ve sosyal ortamlarda rahat hissetmeyebilirler; bu durum iletişim yeteneklerini olumsuz yönde etkilemektedir. Sürekli olarak reddedilme korkusu onları sosyal etkileşimlerden uzaklaştırmakta, içe dönmelerine ve yalnızlaşmalarına neden olmaktadır. Sonuç olarak düşük öz saygıya sahip bireylerin iç dünyalarına çekilme eğilimi hem ruh sağlıklarını hem de sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle öz saygının geliştirilmesi ve desteklenmesi hem bireylerin psikolojik iyilik halleri hem de sosyal ilişkileri açısından kritik öneme sahiptir (Gizir ve Baran, 2003; Mann, Hosman, Schaalma ve De Vries, 2004, s.318).

Benlik saygısı, iki ana boyutla incelenebilir: genel benlik saygısı ve rol benlik saygısı. Genel benlik saygısı, bireyin kendisini bir bütün olarak değerli görme algısına dayanır. Bu boyut, kişinin kendisine ilişkin olumlu ya da olumsuz duygularını, yetenekleri, başarıları ve değeri hakkındaki inançlarını içerir. Birey, kendisini onaylama veya onaylamama şeklindeki değerlendirmeler aracılığıyla genel benlik saygısını oluşturur. Bu tür bir değerlendirme, kişinin kendisine duyduğu güveni ve genel yaşam memnuniyetini yansıtan bir ölçüt olarak kabul edilir ve genellikle özsaygı ile ilişkilendirilir. Kısacası, genel benlik saygısı, bireyin kendisini tüm yönleriyle değerli hissetmesiyle bağlantılıdır ve yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir (Schumann, 1991, s.191).

Rol benlik saygısı ise, daha spesifik ve belirli bir alandaki performans ve başarıya dayalı bir değerlendirme sunar. Bu boyut, bireyin bir faaliyet veya rol ile ilgili olarak kendi yeteneklerini, kapasitesini ve değerini nasıl algıladığını içerir. Örneğin, bir bireyin iş yaşamındaki başarısı veya spor gibi özel bir alandaki performansı, rol benlik saygısının temelini oluşturur. Birey, bu alanlarda gösterdiği performans doğrultusunda kendini değerli veya yetersiz hissedebilir. Bu bağlamda, rol benlik saygısı, kişinin belirli

alanlardaki algılarına dayanırken, genel benlik saygısı ise tüm yönleriyle kendini değerli hissetme ile ilgilidir (Schumann, 1991, s.191).

Yapılan birçok araştırma, benlik saygısı düzeyi yüksek olan bireylerin çoğunlukla düzenli olarak spor etkinliklerine katılan bireyler olduğunu ortaya koymaktadır (Işık, 2018, s.182). Ayrıca, depresyon ve anksiyete testlerinde spor yapmayan bireylerin aldıkları puanların daha düşük olduğu gözlemlenmiştir, bu da sporun psikolojik sağlığı iyileştiren etkilerini vurgulamaktadır.

Karakoç ve arkadaşlarının (2012, s.15) yaptığı bir başka araştırmada, işitme engelli milli takım oyuncularını ile spor yapmayan işitme engelli bireylerin benlik saygısı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Coopersmith benlik saygısı ölçeği kullanılarak yapılan ölçümlerde, spor yapan işitme engelli bireylerin benlik saygısının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, sporun işitme engelli bireylerin duygusal durumlarını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Karakoç, Çoban, Konar, 2012, s.12).

Demir ve Duman (2019, s.439-445) tarafından gerçekleştirilen araştırma, spor yapma durumu ile benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Rosenberg benlik saygısı ölçeği kullanılarak yapılan analizler, spor yapan bireylerin benlik saygısı ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Karakaya ve arkadaşlarının (2006, s.165) yüzme sporu ile uğraşan 9-13 yaş arası çocuklarla yaptıkları çalışmada ise, deney grubundaki çocukların benlik saygısının, kontrol grubuna kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu araştırma, sporun özellikle genç yaşlarda benlik saygısını artırıcı etkisini ortaya koymaktadır (Karakaya, Coşkun ve Ağaoğlu, 2006, s.162).

Korkmaz (2007, s.51-52) tarafından yapılan çalışmada, yaz spor faaliyetlerine katılan 8-12 yaş arasındaki çocukların benlik saygıları incelenmiştir. Sonuçlar, spor yapan çocukların benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ve sosyal ile akademik başarılarının da daha iyi olduğunu göstermiştir (Korkmaz, 2007, s.50).

Bingöl ve Alpkaya (2016, s.33) tarafından lise öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada ise spor yapan öğrencilerin, spor yapmayan yaşlılarına göre daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırmalar, sporun benlik saygısını iyileştirmedeki rolünün yanı sıra, öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarında da olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Bingöl ve Alpkaya, 2016, s.35).

1.4.YAŞAM KALİTESİ

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yaşam kalitesini, bireylerin bulundukları kültürler ve değer sistemlerine göre, kişisel hedeflerine, beklentilerine ve mevcut yaşam standartlarına göre kendilerini nasıl algıladıkları şeklinde tanımlamaktadır (Skevington, Loftly ve O'Connell, 2004, s.304). Yaşam kalitesi, zamanla değişebilen bir olgudur. Yaşam kalitesi, bireylerin yaşam deneyimlerinin ve beklentilerinin zamanla evrilmesiyle birlikte değişiklik gösterebilir. Örneğin, yaşam koşulları, sağlık durumu, yaşanan zorluklar ve kişisel hedefler zaman içinde değiştikçe, bu değişiklikler yaşam kalitesini algılayış biçimlerini etkileyebilir. Bu nedenle yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, hem bireysel düzeyde hem de toplumsal düzeyde zamanla evrilen dinamikleri göz önünde bulundurmayı gerektirir (Carr ve Higginson, 2001, s.81)

Yaşam kalitesi, bireylerin kişisel gelişim süreçlerini, yaşamlarına değer katmalarını, hedeflerine ulaşmalarını ve yaşamlarını daha anlamlı hale getirmelerini ilgilendiren bir kavramdır. Kaliteli bir yaşam, bireyin yapıp ettiklerini sorgulaması, hatalarından ders alması, kendisini tanıması ve yaşamındaki olumsuz unsurları değiştirebilmesiyle mümkündür. Bireyin hayatındaki durumların olumlu bir şekilde geliştiğine dair hissettiği duygu da yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir. Yaşam kalitesi, aynı zamanda yaşamdan alınan haz duygusu ile bireyin bu süreci kendi kültürel ve değer sistemine göre nasıl algıladığını ifade eder (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2019, s.327).

Yaşam kalitesinin kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilmesi için dört temel alt başlık altında incelenmesi gerekmektedir: çevresel, ekonomik, sosyolojik ve psikolojik etmenler. Bu etmenler ise daha da detaylandırılabilir:

İçsel Alan: Bireylerin değerlerini, inançlarını, kişisel hedeflerini ve problemlerle başa çıkabilme yeteneklerini içerir. İçsel alan, bireysel olguları ve duygusal durumları kapsamaktadır.

Sosyal Alan: Bireylerin aile yapılarını, ekonomik seviyelerini, çalışma durumlarını ve toplumsal olanaklarını içerir. Bu alan da bireysel olgulara dayanır.

Doğa Çevre Alanı: Bireylerin etkileşimde bulundukları çevrenin temizliği, hava kalitesi, su kalitesi gibi çevresel faktörler içerir. Bu, dışsal olgularla ilgilidir.

Toplumsal Çevre Alanı: Bireylerin yaşadıkları toplumun sosyal, kültürel ve dini kurumları, eğitim ve sağlık hizmetleri, güvenlik düzeyleri ve ulaşım olanakları gibi

faktörleri kapsar. Toplumsal çevre alanı da dışsal olgulara dayanır (Fayers ve Machin, 2000, s.10).

1.4.1. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesini etkileyen faktörler, çok çeşitli ve birbiriyle ilişkili unsurlar içerir. Bu faktörler, bireylerin yaşamlarındaki farklı alanlarda memnuniyetlerini ve genel iyilik hallerini belirleyen önemli unsurlardır. Bazı araştırmalar, yaşam kalitesini etkileyen bu faktörleri şu şekilde sınıflandırmıştır:

1. Kişisel Özellikler: Bireylerin doğuştan sahip oldukları özelliklerdir ve cinsiyet, yaş, kalıtsal faktörler gibi biyolojik unsurlar bu kategoriye girer. Bu faktörler, yaşam kalitesinin temelini oluşturabilir çünkü kişisel özellikler, bireylerin çevreye uyum sağlama biçimlerini, yaşam deneyimlerini ve genel sağlıklı yaşama kapasitesini etkileyebilir(Aslan, 2024, s.21).

2. Sosyal Özellikler: Toplumun bireye sağladığı sosyal destek, bireyin kendini güvende hissetmesi, yalnızlık hissi ve toplum içinde saygınlık kazanma gibi unsurlar sosyal özellikler arasında yer alır. Sosyal destek, özellikle duygusal iyilik hali ve stresle başa çıkma becerisi açısından önemli bir rol oynar. İyi bir sosyal çevre, bireylerin yaşam kalitesini olumlu yönde etkileyebilir(Aslan, 2024, s.21).

3. Ekonomik Özellikler: Bireylerin maddi durumlarını ifade eder. Bu faktör, yaşamlarını sürdürebilmeleri için gereken gelir düzeyini, güvenli bir emeklilik dönemi sağlama kapasitesini ve ekonomik güvencelerini içerir. Ekonomik yeterlilik, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir unsurdur; yetersiz ekonomik kaynaklar, bireylerin sağlık hizmetlerine, eğitim fırsatlarına ve yaşam standartlarına erişimini kısıtlayabilir(Aslan, 2024, s.21).

4. Psikolojik ve Ahlaki Değişkenler: Bireylerin genel mutluluk ve memnuniyet düzeyleriyle ilgili faktörlerdir. Bu kategoride, bireylerin özsaygı, stresle başa çıkma, hayatın anlamı ve değerlerine olan bağlılık gibi psikolojik ve ahlaki durumlar yer alır. Pozitif psikolojik durumlar, yüksek yaşam kalitesinin temel göstergeleridir. Bu değişkenler, bireyin yaşamından duyduğu tatmini ve genel ruh halini etkiler(Aslan, 2024, s.21).

5. Sağlık Durumuyla İlgili Değişkenler: Bireylerin genel sağlık durumu, yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Fiziksel ve zihinsel sağlık, bireylerin

günlük işlevlerini yerine getirme kapasitesini, yaşamdan aldıkları keyfi ve sağlık hizmetlerine erişimlerini belirler. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek, genel yaşam kalitesinin arttırılması için önemlidir(Aslan, 2024, s.22).

6. Çevresel Değişkenler: Kişilerin fiziksel çevreleri, yaşam alanlarının düzeni, çevre koşulları ve toplumun yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayacak şekilde organize edilmesi bu kategoriye dahildir. Çevre, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilir. Temiz hava, gürültü kirliliği, su kalitesi ve ulaşım gibi çevresel unsurlar, yaşam kalitesinin belirleyicilerindendir (Aslan, 2024, s.22).

Yaşam kalitesini artıran durumlar arasında sosyo-ekonomik güven hissiyatı, huzurlu ve zengin bir yaşama sahip olma, etkin bir yaşam sürdürme, sosyal çevre ile olumlu ilişkiler kurma, hobilerle uğraşma, saygınlığın artmasını arzulama, öz-düzenleme yeteneğini geliştirme isteği, gizliliğe saygı duyulması, kendini ifade etme yeteneğinin gelişimi, kendinin farkında olma ve rahat bir şekilde olma yer alırken; yaşam kalitesini azaltan durumlar ise bireylerin temel fizyolojik ve psikososyal gereksinimlerinin karşılanamaması, yetersiz beslenme, barınma veya güvenlik gibi temel ihtiyaçların karşılanamaması, sürekli yorgun ve bitkin olma hali, cinsel isteksizliğin artması, gelecek kaygısı ve çeşitli sağlık sorunlarıdır (Savcı, 2006, s.8).

Yapılan çalışmalar, cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ilişki, özellikle nesnel yaşam kalitesi değerlendirmelerinde daha net görülmektedir. Yaşam kalitesi algıları erkekler ve kadınlar arasında farklılık gösterebilmekte ve bu farklılıklar sağlık, iş ve sosyal yaşamdaki rollerine bağlı olarak değişebilmektedir (Torlak ve Yavuzçehre, 2008, s.35).

Yaşam kalitesinin bir diğer önemli belirleyicisidir. Yaşam kalitesinin her yaş döneminde önemli olduğu vurgulanmakla birlikte özellikle yaşlılık, yaşam kalitesinde önemli değişikliklerin yaşandığı bir süreçtir. Yaşlılık, çoğu zaman fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarının arttığı, gelirin azaldığı, bireysel rollerin ve sosyal statülerin kaybolduğu, sosyal ilişkilerin azaldığı ve yalnızlığın daha yoğun hissedildiği bir dönemdir. Ayrıca bu dönemde bilişsel becerilerde azalma, sağlık sorunlarında artış, cinsel işlevlerde zayıflama gibi faktörler yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yaşlılık dönemi aynı zamanda çocukların evden ayrılması, eşin kaybı, ailenin yaşlanması gibi durumlar nedeniyle bireylerin sosyal bağlarının zayıfladığı ve yalnızlık duygusunun arttığı bir dönemdir. Ayrıca emeklilik sonrası gelirin azalması ve sosyal yaşama katılımın

azalması da yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir. Bu bağlamda yaşlılık dönemi yaşam kalitesinde önemli bir düşüşün yaşanabildiği ve çok yönlü güçlüklerin ortaya çıktığı bir süreç olarak dikkat çekmektedir (Paskulin ve Molzahn 2007; Bektaş 2008; Altuğ, Yağcı, Kitiş, Büker ve Cavlak 2009; Aslan 2009; Güven ve Şener 2010, s.140).

Yaşam kalitesini belirleyici etkiye sahip önemli bir faktördür. Boşanmış veya dul olmak, özellikle bu durumu toplumun normlarına ve beklentilerine göre değerlendiren bireylerde yaşam kalitesini etkileyebilir. Bekar veya evli olmak daha gelişmiş toplumlarda yaygın bir durumken, dul veya boşanmış olmak, az gelişmiş toplumlarda bazen sosyal normlarla çelişebilir ve bu durum bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Medeni durum, bireyin yalnızlık, sosyal dışlanma ve duygusal destek eksikliği gibi duygusal zorluklar yaşamasına neden olabilir ve bu da genel yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir (Paskulin ve Molzahn, 2007, s.17).

Yüksek bir eğitim düzeyi, bireylerin daha yüksek gelirli işlerde çalışma fırsatına sahip olmalarını sağlar, bu da yaşam standartlarını artırır. Eğitim ayrıca kişisel gelişim, toplumda daha fazla saygınlık ve daha geniş bir sosyal ağ kurma fırsatı sağlar. Düşük eğitim düzeyine sahip bireyler, işsizlik, düşük gelir, yoksulluk ve sosyal izolasyon gibi yaşam kalitelerini ciddi şekilde azaltabilen zorluklar yaşayabilirler (Torlak ve Yavuzçehre, 2008, s.29).

Bir bireyin yaşam kalitesini belirleyen önemli bir parametredir. Aile gelir düzeyi, bireylerin yaşamlarını sürdürmek için ihtiyaç duydukları kaynakları sağlayabileceği gibi, kişisel tercihler ve arzular için de fırsatlar sunabilir. Gelir düzeyi, bireylerin temel ihtiyaçların ötesinde daha fazla seçeneğe sahip olmalarını ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlar. Yüksek gelir düzeyine sahip bireyler daha iyi sağlık hizmetlerine, eğitime ve yaşam koşullarına erişebilirken, düşük gelirli bireyler daha zor koşullar altında yaşamlarını sürdürmek zorunda kalabilirler. (Torlak ve Yavuzçehre, 2008, s.30).

Olumlu veya olumsuz iş deneyimleri, başarılar, yetersizlikler, sosyal katılım veya dışlanma gibi faktörler yaşam kalitesini doğrudan etkileyebilir. İş tatmini ile yaşam tatmini arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Tatmin edici bir iş yaşamı, bireylerin genel yaşam tatminini artırırken, işteki stres ve tatminsizlik yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir (Saldamlı, 2008; Kırıcı Çevik ve Korkmaz, 2014, s.694).

Bireylerin yaşam kalitesini artıran önemli bir unsurdur. Bu aktiviteler bireylerin stres atmalarına, kendilerini keşfetmelerine ve potansiyellerini ortaya çıkarmalarına olanak tanır. Yaşlı bireyler arasında yapılan çalışmalar televizyon izleme, kitap okuma, spor yapma, seyahat etme ve hobilerle uğraşma gibi boş zaman aktivitelerinin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırdığını göstermektedir. Bu tür aktiviteler bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine, duygusal doyum elde etmelerine ve daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur (Çakır vd., 2013, s.904).



2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi sürecinde yapılan işlemler hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1.ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ile okul yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin bazı demografik özelliklerle bağlantılarını incelemek amacıyla, betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama (survey) modeli tercih edilmiştir.

2.2.ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırmanın evreni Bursa ili merkezinde yer alan fitness işletmeleridir. Araştırma örneklemini ise tesadüfi olarak seçilen 383 fitness merkezi müşterisinden oluşmaktadır. Araştırmada fitness merkezindeki müşterilerin gönüllü olmaları ve müşterilerce uygun zamanlarda, anket ile ilgili açıklamalar yapılarak uygulama gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Fitness merkezlerine giden bireylerin demografik bilgileri

Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Cinsiyet	Kadın	143	37.3	Medeni durum	Evli	169	44.1
	Erkek	240	62.7		Bekar	214	5.9
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Yaş	18-25	101	26.4	Aylık gelir düzeyi	Düşük	39	10.2
	26-35	194	50.7		Orta	278	72.6
	36 ve üzeri	88	23.0		Yüksek	66	17.2
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%

Tablo 1.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin demografik bilgileri

Haftalık egzersiz sayısı	1-2 gün	32	8.4	Haftalık egzersiz saati	1-3 saat	108	28.2
	3-4 gün	75	19.6		3-5 saat	149	38.9
	5-6 gün	90	23.5		5-8 saat	57	14.9
	Her gün	186	48.6		8-10 saat	20	5.2
					10 saat ve üzeri	49	12.8
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Kronik rahatsızlık durumu	Yüksek tansiyon	14	3.7	Egzersize başlama sebebi	Kaslarımı geliştirmek	50	13.1
	Ritim bozukluğu	20	5.2		Sağlıklı yaşamak	217	56.7
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	2.9		Doktor tavsiyesi	38	9.9
	Kalp damar hastalıkları	23	6.0		Bir spor dalı ile uğraşmak	47	12.3
	Solunum yolu hastalıkları	11	2.9		Kilo vermek	31	8.1
	Diğer	304	79.4				
Değişken	Düzy	N	%	Değişken	Düzy	N	%
Eğitim durumu	Okuryazar	13	3.4	Yaptığı egzersiz türü	Koşu	114	29.8
	değil	11	2.9		Bisiklet	28	7.3
	İlköğretim	83	21.7		Vücut geliştirme	161	42.0
	Lise	210	54.8		Kürek	9	2.3
	Lisans	58	15.1		Yüzme	22	5.7
	Yüksek lisans	8	2.1		Boks	38	9.9
	Doktora				Diğer	11	2.9
Değişken	Düzy	N	%				

Tablo 1.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin demografik bilgileri

Fiziksel	Evet	357	93.2
aktivite	Hayır	26	6.8
yapma			
durumu			

Tablo 1’de fitness merkezlerine giden bireylerin demografik özelliklerine bakıldığında; 143’ü (%37.3) kadın, 3240’ı (%62.7) erkektir. Medeni durumuna göre 169’u (%44.1) evli, 214’ü (%55.9) bekaardır. Yaşa göre 101’i (%26.4) 18-25, 194’ü (%50.7) 26-35, 88’i (%23.0) 36 ve üzeri yaşındadır. Aylık gelir düzeyine göre 39’u (%10.2) düşük, 278’i (%72.6) orta, 66’sı (%17.2) yüksek düzeydedir. Haftalık egzersiz sayısına göre 32’si (%8.4) 1-2 gün, 75’i (%19.6) 3-4 gün, 90’ı (%23.5) 5-6 gün, 186’sı (%48.6) her gündür. Haftalık egzersiz saatine göre 108’i (%28.2) 1-3 saat, 149’u (%38.9) 3-5 saat, 57’si (%14.9) 5-8 saat, 20’si (%5.2) 8-10 saat, 49’u (%12.8) 10 saat ve üzeridir. Kronik rahatsızlık durumuna göre 14’ü (%3.7) yüksek tansiyon, 20’si (%5.2) ritm bozukluğu, 11’i (%2.9) psikolojik rahatsızlıklar, 23’ü (%6.0) kalp damar hastalıkları, 11’i (% 2.9) solunum yolu hastalıkları, 304’ü (%79.4) diğer olarak cevap vermiştir. Egzersize başlama sebebine göre 50’si (%13.1) kaslarını geliştirmek, 217’i (%56.7) sağlıklı yaşamak, 38’i (%9.9) doktor tavsiyesi, 47’si (%12.3) bir spor dalı ile uğraşmak, 31’i (% 8.1) kilo vermek olarak cevap vermiştir. Eğitim durumuna göre 13’ü (%3.4) okur-yazar değil, 11’i (%2.9) ilköğretim, 83’ü (%21.7) lise, 210’u (%54.8) lisans, 58’i (%15.1) yüksek lisans, 8’i (%2.1) doktora mezundur. Yaptığı egzersiz türüne göre 114’ü (%29.8) koşu, 28’i (%7.3) bisiklet, 161’i (%42.0) vücut geliştirme, 9’u (%2.3) kürek, 22’si (%5.7) yüzme, 38’i (%9.9) boks, 11’i (%2.9) diğerdir. 357’si (%93.2) fiziksel aktivite yapmakta, 26’sı (%6.8) yapmamaktadır.

2.3.VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Nicel araştırma içerisinde yer alan ilişkisel tarama (survey) yönteminde sıklıkla yararlanılan veri toplama aracı ankettir (Frankfort ve Nachmias; Nachmias, 1996; akt. Özdemir ve Taşçı 1996). Anketlerin uygulanma aşamasından önce, Bursa’da bulunan Fitness Merkezleri idarecilerinden uygulama yapmaya ilişkin yasal izinler alınarak örnekleme yer alan

fitness merkezine giden bireylere araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamada gönüllülük esasına bağlı kalınmıştır.

2.3.1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada fitness merkezine giden bireylere araştırmacı tarafından geliştirilen “kişisel bilgi formu” Tekkurşun ve ark. Tarafından geliştirilen “egzersiz bağımlılığı ölçeği” Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen “Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen “ Benlik Saygısı” ölçeği uygulanmıştır.

2.3.1.1.Kişisel Bilgi Formu

Uzman kişi görüşü de alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, kronik rahatsızlık durumu, haftalık egzersiz sayısı, haftalık egzersiz saati, egzersize başlama nedeni, medeni durum, eğitim düzeyi, fiziksel aktivite yapma durumu, egzersiz türü ve aylık gelir düzeyi ile ilgili bilgi toplamaya yönelik sorulara yer verilmiştir.

2.3.1.2.Egzersiz Bağımlılığı Envanteri

Bu araştırmada katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerini belirlemek amacıyla Tekkurşun ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde, başlangıçta 52 maddeden oluşan madde havuzu faktör analizi sonucunda değerlendirilmiş; kriterlerle örtüşmeyen, birden fazla faktörde yüklenen veya ölçeğin yapısal bütünlüğüyle uyum göstermeyen 35 madde çıkarılarak ölçek 17 maddeye indirgenmiştir. Nihai formu, toplam varyansın %54,61’ini açıklayan üç alt boyutlu bir yapıdan oluşmaktadır. Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (1–7. maddeler): Tek başına varyansın %34,89’unu açıklamaktadır. Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (8–13. maddeler): Tek başına varyansın %13,06’sını açıklamaktadır. Tolerans Gelişimi ve Tutku (14–17. maddeler): Tek başına varyansın %6,65’ini açıklamaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanlara göre egzersiz bağımlılığı düzeyi şu şekilde sınıflandırılmaktadır: 1–17 puan normal grup, 18–34 puan az riskli grup, 35–51 puan risk grubu, 52–69 puan bağımlı grup ve 70–85 puan yüksek düzeyde bağımlı grup olarak değerlendirilmektedir.

2.3.1.3.Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Whoqol-Bref)

Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik özellikleri incelendiğinde, iç tutarlılık katsayılarının genel olarak kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. En yüksek iç tutarlılık katsayısı bedensel sağlık alanında ($\alpha=0,83$), en düşük iç tutarlılık katsayısı ise sosyal ilişkiler alanında ($\alpha=0,53$) bulunmuştur. Diğer alanlar için iç tutarlılık değerleri psikolojik sağlık alanında 0,66 ve çevre alanında 0,73 olarak rapor edilmiştir (Toplu, 2019; Koç, 2020).

Araştırmada kullanılan yaşam kalitesi ölçme aracı, orijinal olarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilmiş olan WHOQOL-BREF ölçeğidir (WHOQOL Group, 1998). Ölçeğin Türkçe uyarlama ve geçerlik-güvenirlilik çalışmaları sırasında, kültürel uyuma uygunluk sağlamak amacıyla bir ulusal soru eklenmiş ve böylece ölçeğin Türkçe formu WHOQOL-BREF-TR olarak adlandırılmıştır. Bu versiyon toplamda 27 maddeden oluşmaktadır.

WHOQOL-BREF-TR; genel sağlık, fiziksel sağlık, psikolojik sağlık ve sosyal çevre olmak üzere dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 3., 4., 26. ve 27. maddeler ters puanlanmakta ve analizlerde bu durum dikkate alınmaktadır. Ölçekte yer alan puanların yükselmesi, katılımcıların algılanan yaşam kalitesi düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bahadır, Ay ve Başıbüyük, 2023).

2.3.1.4.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Çuhadaroglu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 63 maddeden ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Rosenberg Ölçeği, çoktan seçmeli sorulardan meydana gelmekte olup, bireylerin öz-değer duygusu, kendilik kavramının sürekliliği, insanlara güvenme düzeyi, eleştiriye karşı duyarlılık, depresif eğilimler, hayalperestlik, psikosomatik belirtiler, kişilerarası ilişkilerde tehdit algısı, tartışmalara katılabilme düzeyi, ana-baba ilgisi, baba ile ilişki ve psişik izolasyon gibi psikolojik ve sosyal boyutları kapsamaktadır (Çuhadaroglu, 1990, s. 72). Ölçeğin benlik saygısı alt testi dışındaki alt testlerde yer alan maddeler, yanıt anahtarına göre değerlendirilmekte ve doğru yanıtlar “1” puan ile kodlanmaktadır. Benlik saygısı alt testinde ise 10 maddelik sorular “çok doğru”dan “çok yanlış”a kadar dört dereceli bir Likert tipi puanlama sistemiyle ölçülmektedir.

Değerlendirme kapsamında;1., 2., 4., 6. ve 7. maddelerde “Çok doğru” 4, “Doğru” 3, “Yanlış” 2 ve “Çok yanlış” 1 puan alırken,3., 5., 8., 9. ve 10. maddelerde ise puanlama ters yönde olup “Çok doğru” 1, “Doğru” 2, “Yanlış” 3 ve “Çok yanlış” 4 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanlar 10 ile 40 arasında değişmekte olup, puanların yükselmesi benlik saygısının artışına işaret etmektedir(Oğurlu, 2006: 68)

2.4.VERİLERİN ANALİZİ

Verilerin normallik değerleri çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Araştırmada ölçeklerden elde edilen verilerin güvenirlik katsayısına ilişkin Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizleri kullanılmıştır. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi yapılmıştır. Fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyet, yaş, kronik rahatsızlık durumu, haftalık egzersiz sayısı, haftalık egzersiz saati, egzersize başlama sebebi, medeni durum, eğitim durumu, fiziksel aktivite yapma durumu, yaptığı egzersiz türü ve aylık gelir düzeyi değişkenlerine göre ölçeklerden aldıkları puanlarda farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız t testi ve One-way ANOVA analizi yapılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey analizi yapılmıştır. Ayrıca fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearsonkolerasyon çarpımı testi yapılmıştır. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanlarının benlik saygısı puanlarını yordayıpyordamadığını belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p=.05$ ve $p=.01$ olarak alınmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 23.0 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda belirlenen problem ve alt problemlere ilişkin elde edilen sonuçlar tablolastırılmış ve araştırma grubu ile ilgili tanımlayıcı bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2.Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık Katsayısı		Basıklık Katsayısı	
	Katsayı değeri	Standart hata	Katsayı değeri	Standart hata
Benlik saygısı	-0.182	0.125	0.151	0.249
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	-0.690	0.125	0.136	0.249
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	0.375	0.125	-0.663	0.249
Tolerans gelişimi ve tutku	0.361	0.125	-0.470	0.249
Genel sağlık	-0.155	0.125	0.467	0.249
Fiziksel sağlık	0.119	0.125	0.318	0.249
Psikolojik sağlık	-0.158	0.125	-0.183	0.249
Sosyal ilişkiler	-0.427	0.125	0.162	0.249
Çevre	0.122	0.125	0.581	0.249

Tablo 2'ye göre fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi ölçeklerinden aldıkları puanların çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.00 ve +1.00 aralığında olduğu tespit edilmiş, verilerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2013) parametrik analizler yapılmıştır.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeylerini belirlemede ortalama ve standart sapma analizinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi düzeyleri

Değişkenler	N	En küçük değer	En büyük değer	$\bar{X}$	SS
Benlik saygısı	383	1.00	4.00	2.81	0.51
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	383	1.00	5.00	3.64	0.92
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	383	1.00	5.00	2.44	0.94
Tolerans gelişimi ve tutku	383	1.00	5.00	2.57	1.04
Genel sağlık	383	1.00	5.00	3.58	0.74
Fiziksel sağlık	383	1.43	5.00	3.37	0.56
Psikolojik sağlık	383	2.33	4.83	3.62	0.49
Sosyal ilişkiler	383	1.00	5.00	3.82	0.79
Çevre	383	1.75	5.00	3.55	0.56

Tablo 3 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı puanlarının (2.81 ± 0.51) orta, aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanlarının (3.64 ± 0.92) yüksek, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının (2.44 ± 0.94) düşük, tolerans gelişimi ve tutku puanlarının (2.57 ± 1.04) düşük, genel sağlık puanlarının (3.58 ± 0.74) yüksek, fiziksel sağlık puanlarının (3.37 ± 0.56) orta, psikolojik sağlık puanlarının (3.62 ± 0.49) yüksek, sosyal ilişkiler puanlarının (3.82 ± 0.79) yüksek ve çevre puanlarının (3.55 ± 0.56) yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Benlik saygısı	Kadın	143	3.08	0.46	2.357	0.019*
	Erkek	240	2.95	0.53		
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kadın	143	3.72	0.78	1.444	0.150
	Erkek	240	3.58	0.99		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Kadın	143	2.63	0.90	3.034	0.003*
	Erkek	240	2.33	0.95		
Tolerans gelişimi ve tutku	Kadın	143	2.66	1.02	1.261	0.208
	Erkek	240	2.52	1.05		
Genel sağlık	Kadın	143	3.52	0.70	-1.276	0.203
	Erkek	240	3.62	0.76		
Fiziksel sağlık	Kadın	143	3.40	0.49	0.633	0.527
	Erkek	240	3.36	0.59		
Psikolojik sağlık	Kadın	143	3.57	0.45	-1.413	0.158
	Erkek	240	3.65	0.50		
Sosyal ilişkiler	Kadın	143	3.73	0.76	-1.594	0.112
	Erkek	240	3.87	0.80		
Çevre	Kadın	143	3.49	0.49	-1.463	0.144
	Erkek	240	3.58	0.60		

p<0.05*

Tablo 4 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin cinsiyete göre benlik saygısı (t= 2.357, p= 0.019) ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (t= 3.034, p= 0.003) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, diğer alt boyutlarda herhangi anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, kadın bireylerin benlik saygısı ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının erkek bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin yaşa göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Fitness merkezlerine giden bireylerin yaşa göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Yaş	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	p	Tukey
Benlik saygısı	18-25	101	3.10	0.38	2	2.476	0.085	-
	26-35	194	2.96	0.55	380			
	36 ve üstü	88	2.97	0.51	382			
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	18-25	101	3.78	0.66	2	2.311	0.101	-
	26-35	194	3.54	1.00	380			
	36 ve üstü	88	3.67	0.98	382			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	18-25	101	2.62	0.94	2	2.805	0.062	-
	26-35	194	2.34	0.91	380			
	36 ve üstü	88	2.45	1.01	382			
Tolerans gelişimi ve tutku	18-25	101	2.85	1.03	2	5.541	0.004	18-25>26-35/ 36 ve üstü
	26-35	194	2.52	1.01	380			
	36 ve üstü	88	2.38	1.05	382			
Genel sağlık	18-25	101	3.70	0.73	2	2.512	0.082	-
	26-35	194	3.57	0.75	380			
	36 ve üstü	88	3.46	0.72	382			
Fiziksel sağlık	18-25	101	3.41	0.55	2	0.891	0.411	-
	26-35	194	3.33	0.57	380			
	36 ve üstü	88	3.42	0.52	382			
Psikolojik sağlık	18-25	101	3.65	0.44	2	0.803	0.449	-
	26-35	194	3.63	0.52	380			
	36 ve üstü	88	3.56	0.47	382			

Tablo 5.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin yaşa göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları.

	18-25	101	3.76	0.75	2			
Sosyal ilişkiler	26-35	194	3.82	0.83	380	0.543	0.581	-
	36 ve üstü	88	3.88	0.75	382			
	18-25	101	3.57	0.62	2			
Çevre	26-35	194	3.53	0.56	380	0.120	0.887	-
	36 ve üstü	88	3.56	0.49	382			

p<0.05*

Tablo 5 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin yaşa göre tolerans gelişimi ve tutku [F(2, 380)= 5.541, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı [F(2, 380)= 2.476, p>0.05], aşırı odaklanma ve duygu değişimi [F(2, 380)= 2.311, p>0.05], bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [F(2, 380)= 2.805, p>0.05], genel sağlık [F(2, 380)= 2.512, p>0.05], fiziksel sağlık [F(2, 380)= 0.891, p>0.05], psikolojik sağlık [F(2, 380)= 0.803, p>0.05], sosyal ilişkiler [F(2, 380)= 0.543, p>0.05] ve çevre [F(2, 380)= 0.120, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; 18-25 yaşında ($\bar{X}$ = 2.85, SS = 1.03) olan bireylerin 26-35 yaş ($\bar{X}$ = 2.52, SS = 1.01) ve 36 ve üstü yaş ($\bar{X}$ = 2.38, SS = 1.05) olanlara göre tolerans gelişimi ve tutku puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-wayANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.Fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Kronik rahatsızlık durumu	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	Yüksek tansiyon	14	3.05	0.41				
	Ritim bozukluğu	20	3.19	0.68				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.05	0.55	5			Diğer <Kalp
	Kalp damar hastalıkları	23	3.34	0.43	377	3.870	0.002*	damar hastalıkları
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.23	0.67	382			
	Diğer	304	2.95	0.48				
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Yüksek tansiyon	14	3.77	0.81				
	Ritim bozukluğu	20	3.77	1.18				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.61	1.05	5			
	Kalp damar hastalıkları	23	4.10	0.67	377	1.683	0.138	-
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.85	1.00	382			
	Diğer	304	3.58	0.91				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Yüksek tansiyon	14	2.58	0.79				Diğer
	Ritim bozukluğu	20	3.07	0.98				<Kalp
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	2.78	0.51	5			damar hastalıkları/
	Kalp damar hastalıkları	23	3.27	0.71	377	7.672	0.000*	Ritm bozukluğu
	Solunum yolu hastalıkları	11	2.74	0.91	382			
	Diğer	304	2.31	0.93				

Tablo 6.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Tolerans gelişimi ve tutku	Yüksek tansiyon	14	2.64	1.04				
	Ritim bozukluğu	20	3.10	1.01				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	2.77	0.65	5			
	Kalp damar hastalıkları	23	2.91	0.96	377	2.066	0.069	-
	Solunum yolu hastalıkları	11	2.84	0.80	382			
	Diğer	304	2.50	1.06				
Genel sağlık	Yüksek tansiyon	14	3.25	0.61				
	Ritim bozukluğu	20	3.47	0.73				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.13	0.67	5			
	Kalp damar hastalıkları	23	3.32	0.74	377	2.904	0.114	-
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.31	0.40	382			
	Diğer	304	3.65	0.75				
Fiziksel sağlık	Yüksek tansiyon	14	3.69	0.35				
	Ritim bozukluğu	20	3.66	0.68				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.32	0.54	5			Solunum yolu
	Kalp damar hastalıkları	23	3.85	0.58	377	6.593	0.000*	hastalıkları<
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.23	0.53	382			Kalp damar
	Diğer	304	3.31	0.53				hastalıkları

Tablo 6.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Psikolojik sağlık	Yüksek tansiyon	14	3.61	0.35				
	Ritim bozukluğu	20	3.50	0.44				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.36	0.65	5			
	Kalp damar hastalıkları	23	3.71	0.45	377	1.358	0.24	-
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.45	0.40	382		0	
	Diğer	304	3.64	0.49				
Sosyal ilişkiler	Yüksek tansiyon	14	4.02	0.40				
	Ritim bozukluğu	20	4.11	0.83				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.57	0.81	5			
	Kalp damar hastalıkları	23	4.30	0.66	377	3.858	0.00	Kalp damar hastalıkları
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.30	1.10	382		2*	>Solunum yolu hastalıkları/
	Diğer	304	3.78	0.78				Diğer
Çevre	Yüksek tansiyon	14	3.39	0.24				
	Ritim bozukluğu	20	3.61	0.66				
	Psikolojik rahatsızlıklar	11	3.46	0.65	5			
	Kalp damar hastalıkları	23	3.83	0.47	377	1.676	0.13	-
	Solunum yolu hastalıkları	11	3.37	0.67	382		9	
	Diğer	304	3.54	0.56				

p<0.05*

Tablo 6 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre benlik saygısı [$F(5, 377)= 3.870, p<0.05$], [$F(5, 377)= 7.672, p<0.05$], fiziksel sağlık [$F(5, 377)= 6.593, p<0.05$], ve sosyal ilişkiler [$F(5, 377)= 3.858, p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, tolerans gelişimi ve tutku [$F(5, 377)= 2.066, p>0.05$], aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(5, 377)= 1.683, p>0.05$], genel sağlık [$F(5, 377)= 2.904, p>0.05$], psikolojik sağlık [$F(5, 377)= 1.358, p>0.05$] ve çevre [$F(5, 377)= 1.676, p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; kronik rahatsızlığı diğer ($\bar{X} = 2.95, SS = 0.48$) olan bireylerin kalp damar hastalıkları ($\bar{X} = 3.34, SS = 0.43$) olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğu; kronik rahatsızlığı diğer ($\bar{X} = 2.31, SS = 0.93$) olan bireylerin kalp damar hastalıkları ($\bar{X} = 3.27, SS = 0.71$) ve ritm bozukluğu ($\bar{X} = 3.07, SS = 0.98$) olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha düşük olduğu; solunum yolu hastalıkları ($\bar{X} = 3.23, SS = 0.53$) olan bireylerin kalp damar hastalıkları ($\bar{X} = 3.85, SS = 0.58$) olanlara göre fiziksel sağlık puanlarının daha düşük olduğu; kalp damar hastalıkları ($\bar{X} = 4.30, SS = 0.66$) olan bireylerin solunum yolu hastalıkları ($\bar{X} = 3.37, SS = 0.67$) ve diğer ($\bar{X} = 3.54, SS = 0.56$) olanlara göre sosyal ilişkiler puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-wayANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Haftalık egzersiz sayısı	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	1-2 gün	32	2.70	0.51	3			
	3-4 gün	75	2.69	0.49	379	21.983	0.000*	Her
	5-6 gün	90	3.06	0.41	382			gün>1
	Her gün	186	3.15	0.47				-2/ 3-4

Tablo 7.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	1-2 gün	32	3.20	0.99	3	21.014	0.000*	Her gün>1 -2/ 3-4
	3-4 gün	75	3.03	0.94	379			
	5-6 gün	90	3.79	0.73	382			
	Her gün	186	3.88	0.85				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	1-2 gün	32	1.86	0.75	3	12.921	0.000*	Her gün>1 -2/ 3-4
	3-4 gün	75	2.06	0.96	379			
	5-6 gün	90	2.48	0.92	382			
	Her gün	186	2.68	0.89				
Tolerans gelişimi ve tutku	1-2 gün	32	2.14	1.02	3	6.730	0.000*	Her gün>1 -2/ 3-4
	3-4 gün	75	2.23	1.01	379			
	5-6 gün	90	2.68	1.02	382			
	Her gün	186	2.74	1.01				
Genel sağlık	1-2 gün	32	3.67	0.72	3	0.194	0.900	-
	3-4 gün	75	3.55	0.75	379			
	5-6 gün	90	3.57	0.65	382			
	Her gün	186	3.59	0.79				
Fiziksel sağlık	1-2 gün	32	3.20	0.49	3	7.122	0.000*	Her gün>1 -2/ 3-4
	3-4 gün	75	3.18	0.46	379			
	5-6 gün	90	3.34	0.50	382			
	Her gün	186	3.49	0.60				
Psikolojik sağlık	1-2 gün	32	3.61	0.51	3	0.111	0.953	-
	3-4 gün	75	3.61	0.51	379			
	5-6 gün	90	3.60	0.46	382			
	Her gün	186	3.63	0.49				
Sosyal ilişkiler	1-2 gün	32	3.64	0.81	3	3.403	0.018*	Her gün>3 -4
	3-4 gün	75	3.63	0.75	379			
	5-6 gün	90	3.80	0.80	382			
	Her gün	186	3.93	0.78				
Çevre	1-2 gün	32	3.51	0.72	3	2.807	0.039*	Her gün>3 -4
	3-4 gün	75	3.41	0.50	379			
	5-6 gün	90	3.52	0.50	382			
	Her gün	186	3.62	0.57				

$p<0.05^*$

Tablo 7 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre benlik saygısı [$F(3, 379)= 21.983, p<0.05$], aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(3, 379)= 21.014, p<0.05$], genel bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [$F(3, 379)= 12.921, p<0.05$], tolerans gelişimi ve tutku [$F(3, 379)= 6.730, p<0.05$], fiziksel sağlık [$F(3, 379)= 7.122, p<0.05$], sosyal ilişkiler [$F(3, 379)= 3.403, p<0.05$] ve çevre [$F(3, 379)= 2.807, p<0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, genel sağlık [$F(3, 379)= 0.194, p>0.05$] ve psikolojik sağlık [$F(3, 379)= 0.111, p>0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 3.15, SS = 0.47$) olan bireylerin 1-2 gün ($\bar{X} = 2.70, SS = 0.51$) ve 3-4 gün ($\bar{X} = 2.69, SS = 0.49$) olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 3.88, SS = 0.85$) olan bireylerin 1-2 gün ($\bar{X} = 3.20, SS = 0.99$) ve 3-4 gün ($\bar{X} = 3.03, SS = 0.94$) olanlara göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 2.68, SS = 0.89$) olan bireylerin 1-2 gün ($\bar{X} = 1.86, SS = 0.75$) ve 3-4 gün ($\bar{X} = 2.06, SS = 0.96$) olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 2.74, SS = 1.01$) olan bireylerin 1-2 gün ($\bar{X} = 2.14, SS = 1.02$) ve 3-4 gün ($\bar{X} = 2.23, SS = 1.01$) olanlara göre tolerans gelişimi ve tutku puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 3.49, SS = 0.60$) olan bireylerin 1-2 gün ($\bar{X} = 3.20, SS = 0.48$) ve 3-4 gün ($\bar{X} = 3.18, SS = 0.46$) olanlara göre fiziksel sağlık puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 3.93, SS = 0.78$) olan bireylerin 3-4 gün ($\bar{X} = 3.63, SS = 0.75$) olanlara göre sosyal ilişkiler puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı her gün ($\bar{X} = 3.62, SS = 0.57$) olan bireylerin 3-4 gün ($\bar{X} = 3.41, SS = 0.50$) olanlara göre çevre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Haftalık egzersiz saati	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	1-3 saat	108	3.00	0.49	4			
	3-5 saat	149	2.99	0.51	378	1.365	0.24	-
	5-8 saat	57	3.00	0.56	382		6	
	8-10 saat	20	2.81	0.54				
	10 saat ve üzeri	49	3.12	0.43				
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	1-3 saat	108	3.68	0.88	4			
	3-5 saat	149	3.60	0.93	378	2.172	0.07	-
	5-8 saat	57	3.53	1.03	382		2	
	8-10 saat	20	3.28	0.91				
	10 saat ve üzeri	49	3.91	0.75				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	1-3 saat	108	2.36	0.89	4			
	3-5 saat	149	2.50	0.94	378	0.618	0.65	-
	5-8 saat	57	2.46	0.99	382		0	
	8-10 saat	20	2.25	0.98				
	10 saat ve üzeri	49	2.50	1.03				
Tolerans gelişimi ve tutku	1-3 saat	108	2.41	0.99	4			
	3-5 saat	149	2.56	1.06	378	2.863	0.02	10 saat
	5-8 saat	57	2.55	1.04	382		3*	ve
	8-10 saat	20	2.58	1.17				üzeri>
	10 saat ve üzeri	49	3.01	0.94				1-3 saat
Genel sağlık	1-3 saat	108	3.58	0.71	4			10 saat
	3-5 saat	149	3.52	0.73	378	2.594	0.03	ve
	5-8 saat	57	3.48	0.82	382		6*	üzeri>
	8-10 saat	20	3.62	0.68				3-5
	10 saat ve üzeri	49	3.88	0.72				saat/ 5-8 saat

Tablo 8.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Fiziksel sağlık	1-3 saat	108	3.35	0.49	4			
	3-5 saat	149	3.42	0.54	378	1.627	0.16	-
	5-8 saat	57	3.38	0.70	382		7	
	8-10 saat	20	3.09	0.38				
	10 saat ve üzeri	49	3.39	0.58				
Psikolojik sağlık	1-3 saat	108	3.58	0.44	4			
	3-5 saat	149	3.60	0.51	378	1.659	0.15	-
	5-8 saat	57	3.63	0.49	382		9	
	8-10 saat	20	3.53	0.39				
	10 saat ve üzeri	49	3.78	0.50				
Sosyal ilişkiler	1-3 saat	108	3.81	0.80	4			
	3-5 saat	149	3.84	0.77	378	0.191	0.94	-
	5-8 saat	57	3.77	0.87	382		3	
	8-10 saat	20	3.73	0.62				
	10 saat ve üzeri	49	3.87	0.81				
Çevre	1-3 saat	108	3.53	0.54	4			
	3-5 saat	149	3.53	0.53	378	1.105	0.35	-
	5-8 saat	57	3.55	0.59	382		4	
	8-10 saat	20	3.43	0.65				
	10 saat ve üzeri	49	3.69	0.62				

p<0.05*

Tablo 8 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre tolerans gelişimi ve tutku [F(4, 378)= 2.863, p<0.05] ve genel sağlık [F(4, 378)= 2.594, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı [F(4, 378)= 1.365, p>0.05], aşırı odaklanma ve duygu değişimi [F(4, 378)= 2.172, p>0.05], bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [F(4, 378)= 0.618, p>0.05], fiziksel sağlık [F(4, 378)= 1.627, p>0.05], psikolojik sağlık [F(4, 378)= 1.659, p>0.05], sosyal ilişkiler [F(4, 378)= 0.191, p>0.05]ve çevre [F(4, 378)= 1.105, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; haftalık egzersiz saati 10 saat ve üzeri ($\bar{X}$ = 3.01, SS = 0.94) olan bireylerin 1-3 saat ($\bar{X}$ = 2.41, SS = 0.99) olanlara göre tolerans gelişimi ve tutku puanlarının daha yüksek

olduğu; haftalık egzersiz sayısı 10 saat ve üzeri ($\bar{X} = 3.88$, $SS = 0.72$) olan bireylerin 3-5 saat ($\bar{X} = 3.52$, $SS = 0.73$) ve 5-8 saat ($\bar{X} = 3.48$, $SS = 0.82$) olanlara göre genel sağlık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-wayANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Egzersize başlama sebebi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	Kaslarımı geliştirmek	50	2.87	0.47	4			Doktor tavsiyesi>B
	Sağlıklı yaşamak	217	3.04	0.49	378			ir spor dalı ile uğraşmak
	Doktor tavsiyesi	38	3.18	0.63	382	3.519	0.008	*
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	2.86	0.42				
	Kilo vermek	31	2.92	0.51				
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Kaslarımı geliştirmek	50	3.46	1.06	4			
	Sağlıklı yaşamak	217	3.73	0.85	378			
	Doktor tavsiyesi	38	3.64	1.08	382	1.401	0.233	-
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	3.48	0.92				
	Kilo vermek	31	3.52	0.90				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Kaslarımı geliştirmek	50	2.35	1.07	4			Doktor tavsiyesi>
	Sağlıklı yaşamak	217	2.41	0.90	378			Sağlıklı yaşamak/
	Doktor tavsiyesi	38	3.00	0.92	382	4.057	0.003	*
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	2.31	0.96				Kaslarımı geliştirmek
	Kilo vermek	31	2.29	0.82				

Tablo 9.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Tolerans gelişimi ve tutku	Kaslarımı geliştirmek	50	2.78	1.08	4			
	Sağlıklı yaşamak	217	2.55	1.02	378			
	Doktor tavsiyesi	38	2.84	0.97	382	1.961	0.100	-
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	2.32	1.15				
	Kilo vermek	31	2.44	0.98				
Genel sağlık	Kaslarımı geliştirmek	50	3.68	0.74	4			
	Sağlıklı yaşamak	217	3.55	0.72	378			
	Doktor tavsiyesi	38	3.50	0.85	382	1.183	0.318	-
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	3.76	0.82				
	Kilo vermek	31	3.51	0.63				
Fiziksel sağlık	Kaslarımı geliştirmek	50	3.20	0.50	4			
	Sağlıklı yaşamak	217	3.42	0.56	378			
	Doktor tavsiyesi	38	3.45	0.79	382	2.257	0.062	-
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	3.32	0.41				
	Kilo vermek	31	3.27	0.37				
Psikolojik sağlık	Kaslarımı geliştirmek	50	3.67	0.52	4			
	Sağlıklı yaşamak	217	3.62	0.47	378			
	Doktor tavsiyesi	38	3.65	0.57	382	0.397	0.810	-
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	3.59	0.47				
	Kilo vermek	31	3.54	0.49				

Tablo 9.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Sosyal ilişkiler	Kaslarımı geliştirmek	50	3.78	0.73	4	1.443	0.219	-
	Sağlıklı yaşamak	217	3.89	0.79	378			
	Doktor tavsiyesi	38	3.62	0.94	382			
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	3.68	0.68				
	Kilo vermek	31	3.82	0.80				
Çevre	Kaslarımı geliştirmek	50	3.59	0.58	4	1.554	0.186	-
	Sağlıklı yaşamak	217	3.60	0.54	378			
	Doktor tavsiyesi	38	3.41	0.69	382			
	Bir spor dalı ile uğraşmak	47	3.43	0.56				
	Kilo vermek	31	3.50	0.50				
p<0.05*								

Tablo 9 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre benlik saygısı [$F(4, 378) = 3.519, p < 0.05$] ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [$F(4, 378) = 4.057, p < 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(4, 378) = 1.401, p > 0.05$], tolerans gelişimi ve tutku [$F(4, 378) = 1.961, p > 0.05$], genel sağlık [$F(4, 378) = 1.183, p > 0.05$] fiziksel sağlık [$F(4, 378) = 2.257, p > 0.05$], psikolojik sağlık [$F(4, 378) = 0.397, p > 0.05$], sosyal ilişkiler [$F(4, 378) = 1.443, p > 0.05$] ve çevre [$F(4, 378) = 1.554, p > 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; egzersize başlama sebebi doktor tavsiyesi ($\bar{X} = 3.18, SS = 0.63$) olan bireylerin bir spor dalı ile uğraşmak ($\bar{X} = 2.86, SS = 0.42$) olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu; egzersize başlama sebebi doktor tavsiyesi ($\bar{X} = 3.00, SS = 0.92$) olan bireylerin sağlıklı yaşamak ($\bar{X} = 2.41, SS = 0.90$) ve kaslarını geliştirmek ($\bar{X} = 2.35, SS = 1.07$) olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin medeni duruma göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Fitness merkezlerine giden bireylerin medeni duruma göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Medeni durum	N	$\bar{X}$	SS	T	p
Benlik saygısı	Evli	169	2.84	0.51	-5.467	0.000*
	Bekar	214	3.12	0.47		
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evli	169	3.36	0.97	-5.317	0.000*
	Bekar	214	3.85	0.82		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Evli	169	2.29	0.93	-2.771	0.006*
	Bekar	214	2.56	0.94		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evli	169	2.35	0.97	-3.872	0.000*
	Bekar	214	2.75	1.06		
Genel sağlık	Evli	169	3.50	0.75	-1.977	0.049*
	Bekar	214	3.65	0.73		
Fiziksel sağlık	Evli	169	3.28	0.50	-3.024	0.003*
	Bekar	214	3.45	0.58		
Psikolojik sağlık	Evli	169	3.58	0.47	-1.249	0.213
	Bekar	214	3.65	0.50		
Sosyal ilişkiler	Evli	169	3.71	0.74	-2.348	0.019*
	Bekar	214	3.90	0.81		
Çevre	Evli	169	3.44	0.51	-3.311	0.001*
	Bekar	214	3.63	0.58		

p<0.05*

Tablo 10 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin medeni duruma göre benlik saygısı (t= -5.467, p= 0.000), aşırı odaklanma ve duygu değişimi (t= -5.317, p= 0.000), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (t= -2.771, p= 0.006), tolerans gelişimi ve tutku (t= -3.872, p= 0.000), genel sağlık (t= -1.977, p= 0.049), fiziksel sağlık (t= -3.024, p= 0.003), sosyal ilişkiler (t= -2.348, p= 0.019) ve çevre (t= -3.311, p= 0.001), puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, psikolojik sağlık (t= -1.249, p= 0.213)

puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Analiz sonucuna göre, bekar bireylerin benlik saygısı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, genel sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-wayANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11 Fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Eğitim durumu	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	Okuryazar değil	13	2.98	0.59				
	İlköğretim	11	3.17	0.66		3.241	0.007	Yüksek lisans>
	Lise	83	3.11	0.53	5		*	Lisans
	Lisans	210	2.91	0.49	377			
	Yüksek lisans	58	3.13	0.42	382			
	Doktora	8	3.11	0.45				
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Okuryazar değil	13	3.57	0.95				
	İlköğretim	11	3.68	1.13		0.781	0.564	-
	Lise	83	3.75	0.93	5			
	Lisans	210	3.57	0.94	377			
	Yüksek lisans	58	3.68	0.79	382			
	Doktora	8	3.98	0.76				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Okuryazar değil	13	2.25	0.99				
	İlköğretim	11	2.60	0.83		6.614	0.000	Yüksek lisans>
	Lise	83	2.59	0.96	5		*	Lise/
	Lisans	210	2.23	0.92	377			Lisans
	Yüksek lisans	58	2.96	0.79	382			
	Doktora	8	2.66	0.84				

Tablo 11.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Tolerans gelişimi ve tutku	Okuryazar değil	13	2.34	1.04				
	İlköğretim	11	3.02	0.59		3.091	0.010	Lise>
	Lise	83	2.83	1.10	5		*	Lisans
	Lisans	210	2.42	1.04	377			
	Yüksek lisans	58	2.78	0.90	382			
	Doktora	8	2.34	1.01				
Genel sağlık	Okuryazar değil	13	3.80	0.72				
	İlköğretim	11	3.63	0.74		0.708	0.618	-
	Lise	83	3.50	0.68	5			
	Lisans	210	3.62	0.77	377			
	Yüksek lisans	58	3.50	0.75	382			
	Doktora	8	3.62	0.58				
Fiziksel sağlık	Okuryazar değil	13	3.43	0.30				Yüksek
	İlköğretim	11	3.51	0.71		3.284	0.006	lisans
	Lise	83	3.46	0.64	5		*	>
	Lisans	210	3.27	0.52	377			Lisans
	Yüksek lisans	58	3.52	0.50	382			
	Doktora	8	3.64	0.51				
Psikolojik sağlık	Okuryazar değil	13	3.71	0.41				
	İlköğretim	11	3.63	0.62		1.361	0.238	-
	Lise	83	3.69	0.50	5			
	Lisans	210	3.61	0.48	377			
	Yüksek lisans	58	3.50	0.47	382			
	Doktora	8	3.79	0.37				

Tablo 11.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Sosyal ilişkiler	Okuryazar değil	13	3.89	0.55			
	İlköğretim	11	3.90	0.97		0.229	0.950
	Lise	83	3.88	0.87	5		-
	Lisans	210	3.79	0.76	377		
	Yüksek lisans	58	3.81	0.77	382		
	Doktora	8	3.70	0.86			
Çevre	Okuryazar değil	13	3.64	0.35			
	İlköğretim	11	3.56	0.75		0.266	0.931
	Lise	83	3.59	0.65	5		-
	Lisans	210	3.52	0.56	377		
	Yüksek lisans	58	3.56	0.41	382		
	Doktora	8	3.51	0.47			

p<0.05*

Tablo 11 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre benlik saygısı [F(5, 377)= 3.241, p<0.05], bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [F(5, 377)= 6.614, p<0.05], tolerans gelişimi ve tutku [F(5, 377)= 3.091, p<0.05] ve fiziksel sağlık [F(5, 377)= 3.284, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, aşırı odaklanma ve duygu değişimi [F(5, 377)= 0.781, p>0.05], genel sağlık [F(5, 377)= 0.708, p>0.05], psikolojik sağlık [F(5, 377)= 1.361, p>0.05], sosyal ilişkiler [F(5, 377)= 0.229, p>0.05] ve çevre [F(5, 377)= 0.266, p>0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; eğitim durumu yüksek lisans ($\bar{X}$ = 3.13, SS = 0.42) olan bireylerin lisans ($\bar{X}$ = 2.91, SS = 0.49) olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu; eğitim durumu yüksek lisans ($\bar{X}$ = 2.96, SS = 0.98) olan bireylerin lise ($\bar{X}$ = 2.59, SS = 0.96) ve lisans ($\bar{X}$ = 2.23, SS = 0.92) olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha yüksek olduğu; eğitim durumu lise ($\bar{X}$ = 2.83, SS = 1.10) olan bireylerin lisans ($\bar{X}$ = 2.42, SS = 1.04) olanlara göre tolerans gelişimi ve tutku puanlarının daha yüksek olduğu; eğitim durumu yüksek lisans ($\bar{X}$ = 3.52, SS = 0.52) olan bireylerin lisans ($\bar{X}$ = 3.27, SS = 0.52) olanlara göre fiziksel sağlık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden fiziksel aktivite yapma durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Fitness merkezlerine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının bağımsız t testi sonuçları

Değişkenler	Fiziksel aktivite yapma	N	$\bar{X}$	SS	T	p
Benlik saygısı	Evet	357	3.02	0.50	2.798	0.005*
	Hayır	26	2.73	0.54		
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Evet	357	3.67	0.91	2.976	0.003*
	Hayır	26	3.12	0.96		
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Evet	357	2.46	0.94	1.665	0.097
	Hayır	26	2.14	1.02		
Tolerans gelişimi ve tutku	Evet	357	2.61	1.04	2.507	0.013*
	Hayır	26	2.08	0.91		
Genel sağlık	Evet	357	3.60	0.73	1.437	0.151
	Hayır	26	3.38	0.91		
Fiziksel sağlık	Evet	357	3.38	0.56	0.395	0.693
	Hayır	26	3.33	0.54		
Psikolojik sağlık	Evet	357	3.62	0.48	0.506	0.613
	Hayır	26	3.57	0.57		
Sosyal ilişkiler	Evet	357	3.82	0.78	0.183	0.855
	Hayır	26	3.79	0.86		
Çevre	Evet	357	3.55	0.56	0.592	0.554
	Hayır	26	3.49	0.61		

p<0.05*

Tablo 12 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre benlik saygısı (t= 2.798, p= 0.005), aşırı odaklanma ve duygu değişimi (t= -2.976, p= 0.003) ve tolerans gelişimi ve tutku (t= 2.507, p= 0.013) puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (t= 1.665, p= 0.097), genel sağlık (t= 0.437, p= 0.151), fiziksel sağlık (t= 0.385, p= 0.693), psikolojik sağlık (t= -0.506, p= 0.613), sosyal ilişkiler (t= 0.183, p= 0.855) ve çevre (t= 0.592, p= 0.554) puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Analiz sonucuna göre, fiziksel aktivite yapmayan bireylerin benlik saygısı puanlarının yapanlara göre daha yüksek olduğu; fiziksel aktivite yapan bireylerin aşırı odaklanma ve

duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-wayANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13. Fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Yaptığı egzersiz türü	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	Koşu	114	2.90	0.50				
	Bisiklet	28	2.99	0.65				
	Vücut geliştirme	161	3.06	0.50	6	1.579	0.152	-
	Kürek	9	3.18	0.49	376			
	Yüzme	22	3.12	0.43	382			
	Boks	38	2.96	0.45				
	Diğer	11	2.94	0.38				
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Koşu	114	3.52	0.91				
	Bisiklet	28	3.55	1.12				
	Vücut geliştirme	161	3.70	0.93	6	0.875	0.513	-
	Kürek	9	4.07	0.85	376			
	Yüzme	22	3.61	0.79	382			
	Boks	38	3.64	0.86				
	Diğer	11	3.83	0.75				
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Koşu	114	2.22	0.92				
	Bisiklet	28	2.41	1.11				
	Vücut geliştirme	161	2.54	0.93	6	3.400	0.003 *	Yüzme > Boks
	Kürek	9	2.88	1.14	376			
	Yüzme	22	3.03	0.73	382			
	Boks	38	2.28	0.76				
	Diğer	11	2.30	1.14				
Tolerans gelişimi ve tutku	Koşu	114	2.42	0.93				
	Bisiklet	28	2.56	1.16				
	Vücut geliştirme	161	2.70	1.09	6	1.905	0.079	-
	Kürek	9	2.69	1.08	376			
	Yüzme	22	2.97	0.94	382			
	Boks	38	2.36	0.96				
	Diğer	11	2.22	1.24				

Tablo 13. (Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Genel sağlık	Koşu	114	3.69	0.73				
	Bisiklet	28	3.71	0.85				
	Vücut geliştirme	161	3.53	0.73	6	1.955	0.071	-
	Kürek	9	3.72	0.71	376			
	Yüzme	22	3.20	0.52	382			
	Boks	38	3.67	0.84				
	Diğer	11	3.36	0.67				
Fiziksel sağlık	Koşu	114	3.29	0.55				
	Bisiklet	28	3.36	0.50				
	Vücut geliştirme	161	3.44	0.59	6	1.003	0.423	-
	Kürek	9	3.41	0.43	376			
	Yüzme	22	3.42	0.36	382			
	Boks	38	3.36	0.58				
	Diğer	11	3.20	0.45				
Psikolojik sağlık	Koşu	114	3.62	0.52				
	Bisiklet	28	3.65	0.47				
	Vücut geliştirme	161	3.62	0.49	6	0.462	0.836	-
	Kürek	9	3.77	0.44	376			
	Yüzme	22	3.50	0.36	382			
	Boks	38	3.63	0.41				
	Diğer	11	3.51	0.65				
Sosyal ilişkiler	Koşu	114	3.68	0.75				
	Bisiklet	28	3.96	0.54				
	Vücut geliştirme	161	3.89	0.88	6	1.628	0.138	-
	Kürek	9	4.18	0.68	376			
	Yüzme	22	3.59	0.62	382			
	Boks	38	3.84	0.73				
	Diğer	11	3.87	0.73				
Çevre	Koşu	114	3.53	0.60				
	Bisiklet	28	3.57	0.45				
	Vücut geliştirme	161	3.59	0.59	6	0.655	0.686	-
	Kürek	9	3.54	0.22	376			
	Yüzme	22	3.34	0.50	382			
	Boks	38	3.56	0.47				
	Diğer	11	3.52	0.45				

p<0.05*

Tablo 13 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [$F(6, 376) = 6.614, p < 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı [$F(6, 376) = 3.241, p > 0.05$], aşırı odaklanma ve duygu değişimi [$F(6, 376) = 0.781, p > 0.05$], tolerans gelişimi ve tutku [$F(6, 376) = 3.091, p > 0.05$], genel sağlık [$F(6, 376) = 0.708, p > 0.05$], fiziksel sağlık [$F(6, 376) = 3.284, p > 0.05$], psikolojik sağlık [$F(6, 376) = 1.361, p > 0.05$], sosyal ilişkiler [$F(6, 376) = 0.229, p > 0.05$] ve çevre [$F(6, 376) = 0.266, p > 0.05$] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; yaptığı egzersiz türü yüzme ($\bar{X} = 3.03, SS = 0.73$) olan bireylerin boks ($\bar{X} = 2.28, SS = 0.76$) olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanları One-way ANOVA ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Değişkenler	Aylık gelir düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	Sd	F	P	Tukey
Benlik saygısı	Düşük	39	2.95	0.67	2	1.613	0.201	-
	Orta	278	2.98	0.46	380			
	Yüksek	66	3.10	0.56	382			
Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	Düşük	39	3.45	1.22	2	1.061	0.347	-
	Orta	278	3.64	0.85	380			
	Yüksek	66	3.72	0.98	382			
Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	Düşük	39	2.59	1.10	2	2.760	0.065	-
	Orta	278	2.37	0.92	380			
	Yüksek	66	2.64	0.92	382			

Tablo 14.(Devam) Fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre egzersiz bağımlılık, benlik saygısı ve yaşam kalitesi puanlarının One-way ANOVA sonuçları

Tolerans gelişimi ve tutku	Düşük	39	2.61	1.26	2	0.453	0.636	-
	Orta	278	2.54	0.99	380			
	Yüksek	66	2.68	1.13	382			
Genel sağlık	Düşük	39	3.56	0.97	2	0.062	0.940	-
	Orta	278	3.58	0.72	380			
	Yüksek	66	3.61	0.68	382			
Fiziksel sağlık	Düşük	39	3.19	0.64	2	10.395	0.000	Yüksek > Orta/ Düşük
	Orta	278	3.34	0.52	380			
	Yüksek	66	3.63	0.57	382			
Psikolojik sağlık	Düşük	39	3.70	0.61	2	0.736	0.480	-
	Orta	278	3.60	0.45	380			
	Yüksek	66	3.63	0.54	382			
Sosyal ilişkiler	Düşük	39	3.58	0.77	2	3.497	0.031	Yüksek > Düşük
	Orta	278	3.81	0.75	380			
	Yüksek	66	4.00	0.91	382			
Çevre	Düşük	39	3.28	0.71	2	5.292	0.005	Yüksek > Düşük
	Orta	278	3.57	0.51	380			
	Yüksek	66	3.64	0.62	382			

p<0.05

Tablo 14 incelendiğinde, fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre fiziksel sağlık [F(2, 380)= 10.395, p<0.05], sosyal ilişkiler [F(2, 380)= 3.497, p<0.05] ve çevre [F(2, 380)= 5.292, p<0.05] puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı [F(2, 380)= 1.693, p>0.05], aşırı odaklanma ve duygu değişimi [F(2, 380)= 1.061, p>0.05], bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma [F(2, 380)= 2.452, p>0.05], tolerans gelişimi ve tutku [F(2, 380)= 0.496, p>0.05], genel sağlık [F(2, 380)= 0.034, p>0.05], psikolojik sağlık [F(2, 380)= 0.178, p>0.05] puanlarında

anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çoklu karşılaştırma test (post-hoc) sonuçlarına göre; aylık gelir düzeyi yüksek ($\bar{X} = 3.63$, $SS = 0.57$) olan bireylerin orta ($\bar{X} = 3.34$, $SS = 0.52$) ve düşük ($\bar{X} = 3.19$, $SS = 0.64$) olanlara göre fiziksel sağlık puanlarının daha yüksek olduğu; aylık gelir düzeyi yüksek ($\bar{X} = 4.00$, $SS = 0.91$) olan bireylerin düşük ($\bar{X} = 3.58$, $SS = 0.77$) olanlara göre sosyal ilişkiler puanlarının daha yüksek olduğu; aylık gelir düzeyi yüksek ($\bar{X} = 3.64$, $SS = 0.62$) olan bireylerin düşük ($\bar{X} = 3.28$, $SS = 0.71$) olanlara göre çevre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearsonkolerasyon çarpımı testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15. Fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanları arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
Benlik saygısı	0.88**	0.66**	0.52**	0.00	0.41**	0.14**	0.27**	0.26**

**p<0.01, 1. Aşırı odaklanma ve duygu değişimi, 2. Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, 3. Tolerans gelişimi ve tutku, 4. Genel sağlık, 5. Fiziksel sağlık, 6. Psikolojik sağlık, 7. Sosyal ilişkiler, 8. Çevre

Tablo 15’e göre fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı ile egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye bakıldığında, benlik saygısı ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi ($r = 0.88$, $p < 0.01$), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ($r = 0.66$, $p < 0.01$), tolerans gelişimi ve tutku ($r = 0.52$, $p < 0.01$), fiziksel sağlık ($r = 0.41$, $p < 0.01$), psikolojik sağlık ($r = 0.14$, $p < 0.01$), sosyal ilişkiler ($r = 0.27$, $p < 0.01$) ve çevre ($r = 0.26$, $p < 0.01$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanlarının benlik saygısı puanlarını yordayıp yordadığını belirlemek için Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16. Fitness merkezlerine giden bireylerin egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesi puanlarının benlik saygısı puanlarını yordama düzeyi

	Değişkenler	β	Standart	B	t	p
			Hata			
Benlik saygısı	Constant	0.912	0.074		12.289	0.000
	Aşırı odaklanma ve duygu değişimi	0.393	0.011	0.711	35.093	0.000*
	Bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma	0.173	0.012	0.322	14.147	0.000*
	Tolerans gelişimi ve tutku	0.017	0.010	0.036	1.689	0.092
	Genelsağlık	-0.032	0.013	-0.047	-2.415	0.016*
	Fizikselsağlık	0.048	0.022	0.053	2.180	0.030*
	Psikolojiksağlık	0.009	0.023	0.009	0.419	0.675
	Sosyalilişkiler	0.008	0.015	0.012	0.535	0.593
	Çevre	0.024	0.023	0.026	1.046	0.296
	R= 0.946R ² =0.895		F= 396.962	P= 0.000		

*p<0.05

Tablo 16'ya göre, egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesinin fitness merkezlerine giden bireylerin benlik saygısı düzeylerini yordama denklemi anlamlıdır. Egzersiz bağımlılık ve yaşam kalitesinin puanları, benlik saygısı puanlarının %89.5'ini açıklamaktadır (R= 0.946; R²= 0.895; F(8, 374)= 396.962, p<0.05). Yapılan regresyon analizi sonucunda, benlik saygısı ile aşırı odaklanma ve duygu değişimi (β = 0.393, p<0.05), bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma (β = 0.173, p<0.05), genel sağlık (β = 0.016, p<0.05) ve fiziksel sağlık (β = 0.030, p<0.05) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, tolerans gelişimi ve tutku, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevrenin benlik saygısının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmaktadır.

SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde fitness merkezilerin giden bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri, benlik saygısı ve yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması sonucunda elde edilen bulgular alan yazındaki çalışmalar dikkate alınarak yorumlanarak tartışılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezine giden bireylerin cinsiyet değişkinine göre, benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından olan bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma düzeylerinde, anlamlı bir farklılık tespit edilirken, yaşam kalitesi tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Kadın bireylerin benlik saygısının erkek bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Analiz sonucuna göre, kadın bireylerin benlik saygısı ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının erkek bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesinde cinsiyet değişkenine göre farklı bulgular elde edilmiştir.

Akkuş (2024, s.72), Cinsiyetin benlik saygısı üzerindeki etkisi incelendiğinde erkek katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Korkmaz ve Uslu (2020, s.18) tarafından yapılan “Fitness yapan bireylerin benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi” başlıklı çalışmasında fitness ile ilgilenen bireylerde benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği, kadın ve erkek katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin birbirine yakın seviyelerde olduğunu ortaya koymuştur. Kırkbir (2019, s.49) Fitness sporuyla ilgilenen sporcuların ortalama benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre bir farklılık göstermediğini belirtmiştir. Taylor ve Turek (2010, s.36) ise spor yapmanın benlik saygısını arttıran bir unsur olduğunu belirtmekle birlikte cinsiyet değişkenine göre spor yapan kız öğrencilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır.

Kadın katılımcılarda benlik saygısının yüksek olması kadınların beden imajına ve fiziksel görünümüne karşı daha duyarlı olması haliyle açıklanabilir. Erkekler ise genellikle performans ve güç odaklı egzersiz motivasyonuna sahip olduklarından, benlik

saygısındaki artış daha sınırlı kalabilmektedir. Bu farklılıklar, fitness egzersizlerinin etkilerinin cinsiyet temelli olarak değişebileceğini göstermektedir.

Üzgü (2023, s.43) tarafından yapılan çalışmada, bireysel-toplumsal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişim ve tutku alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt ölçeğinde anlamlı bir cinsiyet farkı olduğu bildirilmiştir. Can (2022, s.32), egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir araştırmada, cinsiyet faktörünün egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu, erkek ve kadın katılımcılar arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir. Güven, Nalçakan ve Kazak (2021, s.481) tarafından, düzenli fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin fiziksel aktivite değişkeni baz alınarak vücut beğenme düzeyi ve egzersiz bağımlılığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, erkeklerin performans odaklı, güç kazanma ve kasları geliştirme gibi hedeflerle açıklanabilir. Aksoy'un (2021, s.67) halter ve boks sporcuları üzerinde yaptığı araştırmaya göre, egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Çalışmada, erkek sporcuların fiziksel görünümlerinden duydukları memnuniyet ve sosyal kabul görme isteklerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu, bunun da erkeklerde daha yüksek düzeyde tolerans gelişimi ve tutkuya yol açtığı belirtilmiştir. Weik ve Hale (2009, s.207) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyet değişkenine göre farklılaşmış olup, bu farklılığın kadınlar lehine olduğu belirlenmiştir. Hausenblas ve Downs (2002, s.387-) tarafından çok Boyutlu Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak yapılan bir araştırma, erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, kilo kontrolü göz önüne alındığında, kadınların egzersiz bağımlılığına daha yatkın olduğu görülmüştür. Pierce, Rohaly ve Fritchley, (1997, s.994) düzenli olarak fitness yapan erkek ve kadınlar arasında egzersiz bağımlılığı açısından yapılan bir araştırmada, kadınların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bu durum, kadınların beden imajı ve dış görünüme önem vermeleri, sosyal medya ve dış çevreden daha fazla etkilenmesi nedeniyle açıklanabilir.

Literatür, erkeklerin egzersiz bağımlılığında kadınlardan daha yüksek puan aldığını ve bağımlılığın erkekler arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir (Lichtenstein, Christiansen, Bilenberg ve Stoving 2012, s.453) Bunun, erkeklerin cinsiyet rolleri ve fiziksel güç beklentileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Güllü ve Çiftçi (2016, s.1265) tarafından spor merkezlerine üye olan bireylerin yaşam kalitesi düzeylerini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmada, katılımcıların yaşam kalitesi fiziksel, zihinsel, sosyal ve çevresel olmak üzere dört ana boyutta değerlendirilmiştir. Araştırma bulguları, bu yaşam kalitesi boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir..Ekici ve Koydemir (2014, s.1053) çalışmalarında erkeklerin yaşam kalitesi düzeylerinin kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Arabacı ve Çankaya (2007, s.15) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yetim 2018; Avcı ve Pala (2004, s.85)'nın yürüttüğü ve yetişkin bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada, sosyo-demografik faktörlere göre yaşam kalitesinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada, yaşam kalitesinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Bingefors ve Isacson (2004, s.450) tarafından 20-84 yaş aralığında 4500'den fazla katılımcının yer aldığı yaşam kalitesi araştırmasında erkek katılımcıların yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir

Erkeklerin yaşam kalitesinin daha yüksek çıkması toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle yaşam kalitesini arttıran faktörlere kolay erişimleri, genellikle iş ve gelir fırsatlarının daha fazla olması ve sosyal destek ağlarının farklı yapıda olması ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin yaş değişkenine göre 18-25 yaşında olan bireylerin 26-35 ve 36 üstü yaş olanlara göre egzersiz bağımlılığı tolerans gelişimi ve tutku alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilirken, benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutları olan aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında ve yaşam kalitesi tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 5).

Kırkbir (2019, s.42) tarafından fitness sporcularının benlik saygısı düzeylerini inceleyen bir çalışmada, toplam benlik saygısı puanlarında yaşa bağlı anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırma bulguları, 26 yaş ve üzeri fitness sporcularının benlik saygısı

düzeylerinin 25 yaş ve altı sporculara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç doğrultusunda, Fitness sporcularının yaşları ilerledikçe benlik saygısı düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir. Katra (2021, s.378) “Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı” çalışmasında, katılımcıların yaşları ile benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Bu bulgu, yaş arttıkça benlik saygısının da belirli ölçüde yükseldiğini göstermektedir. Merdinoğlu, Gürsoy, Hazar ve Dallı (2017, s.333; Karataş ve Akyüz (2021, s.330) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların benlik saygısı puanları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Aktaş ve Erhan (2015, s.51) Spor Yapan ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerini incelediği araştırmada, yaş ilerledikçe benlik saygısı düzeyinin de arttığını gözlemlemişlerdir. Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş (2015, s.8) yaptıkları araştırmada benlik saygısı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir.

Benlik saygısı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunamamasının sebebi, fitnessın yaştan bağımsız olarak psikolojik kazanımlar sağlaması, ölçme araçlarının yaşa duyarlılığının kısıtlı olması istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığının saptanamaması ile açıklanabilir.

Üzgü (2023, s.44) tarafından yapılan bir çalışmada, aşırı odaklanma, duygu değişimi, tolerans geliştirme ve tutku alt boyutu ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, bireysel-toplumsal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir fark bildirilmiştir. Mavibaş (2022, s.28), farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Paksoy’un (2021, s.36) spor bilimlerinde eğitim gören 338 öğrenci ile egzersiz bağımlılığı durumlarını incelediği çalışmada, yaş değişkenine bağlı olarak egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Cicioğlu, Demir, Bulğay ve Çetin (2019, s.20) Haftada en az 4 gün düzenli spor yapan elit sporcular ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden oluşan 174 bireyin katılımıyla yapılan çalışmada elit sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin yaşla birlikte arttığı sonucuna varmışlardır. Çalışmada, spor bilimleri öğrencileri arasında egzersiz bağımlılığı düzeylerinde yaşa bağlı anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Ancak elit sporcular

üzerinde yapılan bir inceleme, yaş ve egzersiz bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu ortaya koymuştur. Costa ve ark. (2012, s.190) tarafından yapılan çalışmada 25-44 yaş aralığındaki erkeklerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin 18-25 yaş aralığındaki erkeklere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, yaş değişkeninin hem egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar hem de etkisinin olmadığını gösteren araştırmalarda mevcuttur. Yaş değişkeninin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olmasının nedenleri arasında, genç bireylerin yüksek bir fiziksel kapasiteye sahip olmaları, sosyal kabul görme ve bedensel görünüm kaygısı yoğunluğunun yaşanması ve yaş ile artan sorumluluklar sonucunda egzersize ayrılan zamanın daha kısıtlı hale gelmesi ile açıklanabilirken yaş değişkeninin etkili olmaması nedenleri arasında fitnesskültürünün farklı yaş gruplarına yayılmaması, yaşa göre egzersiz tür ve yoğunluklarının değişmesi ile açıklanabilir.

Yaş değişkeni ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde çalışmamıza paralel ve zıt sonuçlar elde edilen çalışmalar mevcuttur. Güven ve Uğurlu 2021, s.188;Başaran, Doğanay, Çolak ve Erdal(2019, s.484) Katılımcıların yaş gruplarına göre yaşam kalitesi düzeyleri incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Hamer ve Karageorghis (2007, s.484) tarafından yürütülen bir çalışmada, yaş ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu, yaşam kalitesinin yalnızca kronolojik yaşa bağlı olmadığını; bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, psikososyal destek sistemleri ve sağlık durumu gibi diğer faktörlerin yaşam kalitesinin daha önemli belirleyicileri olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, araştırmacılar yaşın tek başına yaşam kalitesini belirlemek için yeterli bir değişken olmadığını; yaşam tarzı ve egzersiz alışkanlıkları gibi faktörlerin daha güçlü belirleyiciler olabileceğini vurgulamaktadır.

Yaş değişkeni ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki hem psikolojik hem de fizyolojik faktörler ile ilişkilendirilebilir. Yaş ilerledikçe bireylerin yaşam doyumu, fiziksel sağlık halleri, sosyal ilişkileri, ekonomik koşulları gibi çok boyutlu değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen olumlu ve olumsuz faktörlerin birbirini dengelemesi ya da örneklemde yaş dağılımının benzer olması, anlamlı bir farkın ortaya çıkmasını engelleyebilir. Bu yüzden, yaş tek başına yaşam doyumunu belirleyen bir unsur olmayabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezine giden bireylerin kronik rahatsızlık durumuna göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutu bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, egzersiz bağımlılığı alt boyutu tolerans gelişimi ve tutku, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, yaşam kalitesi alt boyutu genel sağlık psikolojik sağlık ve çevre puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre; kronik rahatsızlığı diğer olan bireylerin kalp damar hastalıkları olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha düşük olduğu; kronik rahatsızlığı diğer olan bireylerin kalp damar hastalıkları ve ritim bozukluğu olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha düşük olduğu; solunum yolu hastalıkları olan bireylerin kalp damar hastalıkları olanlara göre fiziksel sağlık puanlarının daha düşük olduğu; kalp damar hastalıkları olan bireylerin solunum yolu hastalıklar olanlara göre sosyal ilişkiler puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 6).

Literatürde, düzenli fiziksel aktivitenin egzersiz kapasitesi, dayanıklılık ve kas gücünde önemli artışlar sağladığı ve ayrıca kardiyovasküler hastalık semptomlarını azaltmada etkili olduğu iddiası yaygın olarak desteklenmektedir. Fiziksel aktivite, kardiyovasküler fonksiyonu iyileştirir, kalp yükünü azaltır ve damar sağlığı için koruyucu mekanizmalar yoluyla hastalık riskini en aza indirir. Bereket (2024, s.49) Düzenli egzersiz ile birlikte merkezi sinir sistemi hastalıkları, kas iskelet sistemi ve kardiyovasküler sistemi üzerinde gelişim sağlaması ile birlikte yaşam kalitesini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Düzenli egzersizin tip 2 diyabet, osteoporoz, obezite, depresyon ve kolon kanseri riskini önemli ölçüde azalttığı kanıtlanmıştır (KnowlerBarrett-Connor, Fowler, Hamman, Lachin, Walker ve Nathan 2002, s.403; Pirinççi, Cihan ve Yıldırım (2020, s.23) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada Kronik hastalığa sahip bireylerin toplam fiziksel aktivite puanlarının, kronik rahatsızlığı bulunmayan bireylere kıyasla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir; ancak bu fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Kronik rahatsızlığı olan bireyler ve benlik saygısı arasındaki pozitif ilişki, fitness salonları, yalnızca bedensel sağlığı devam ettirme ve iyileştirme alanı değil, aynı zamanda bedenlerine yatırım yapma ve yaşamlarının kontrolünü yeniden ele alma sürecidir. Fitness egzersizleri sayesinde bireyler hem hastalık belirtilerini hafifletmekte hem de daha güçlü ve işlevsel bir beden algısı

geliştirmektedir. Bu gelişim bireyin kendine olan güvenini artırarak benlik saygısını da güçlendirmesine fırsat tanınması ile açıklanabilir.

Kronik rahatsızlığı olan bireyler ve fiziksel sağlık boyutu ve sosyal ilişki arasındaki pozitif ilişki, düzenli egzersiz yapıldığında kas kuvveti, esneklik ve kardiyovasküler dayanıklılık gibi fiziksel fonksiyonları geliştirebilir ve böylece fiziksel sağlık algısının iyileşmesinin sağlanması ile açıklanabilirken, sosyal ilişki boyutu, fitness salonlarının kişiler arası ilişkiyi güçlendirmesi, sosyal destek görmesini ve aidiyet hissetmesi ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz sayısına göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı ve yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler, puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, genel sağlık, psikolojik sağlık, puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Haftalık egzersiz sayısı her gün olan bireylerin 1-2 gün ve 3-4 gün olan bireylere göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutları aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku puanlarının, yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 7).

Katra (2021, s.370-378) ve Öner (2019, s.136) çalışmalarında, haftalık egzersiz sıklığına göre benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatür taraması sonucunda haftalık egzersiz sayısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları sayısı çok fazla değildir.

Haftalık egzersiz sayısı ile benlik saygısı arasındaki ilişki, egzersizin bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal iyilik haline olumlu katkılar sağlar. Düzenli egzersiz, endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirir, stres ve kaygı düzeyini azaltır ve kişinin kendine dair olumlu bir bakış açısı geliştirir ve bunun sonucunda bireyin benlik saygısını olumlu yönde etkilemesi ile açıklanabilir.

Can (2022, s.32) Haftalık olarak gerçekleştirilen egzersiz gün sayısı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ifade etmiştir. Berengüi, Lopez-Gullon ve Angosto (2021, s.3119) egzersiz bağımlılık düzeyinin haftada yapılan egzersiz günü ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Costa, Cuzzocrea, Hausenblas, Larcan, ve Oliva (2012, s.190) Araştırma bulguları, katılımcıların haftalık egzersiz günleri arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de önemli ölçüde arttığını göstermektedir. Bu durum, haftalık

egzersiz süresi ve sıklığı daha uzun olan bireylerin egzersiz bağımlılığı riskinin de artabileceğini düşündürmektedir.

Haftalık egzersiz sayısı ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki, bireyin egzersizi stresle başa çıkma aracı, günlük rutinin vazgeçilmez bir parçası olarak görmesi, duygusal dengeyi sağlayan bir unsur olması, zaman ayırmadığı takdirde suçluluk ve huzursuzluk yaşaması ile açıklanabilir.

Çakır ve Özdemir(2023, s.908) Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerini haftalık spor yapma değişkenleri karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varmıştır. Can (2022, s.34) Haftalık olarak gerçekleştirilen egzersiz gün sayısı ile yaşam kalitesi ve egzersiz bağımlılığı arasında gerçekleştirilen analiz sonucunda, egzersiz gün sayısı ile yaşam kalitesi arasında herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Güneş (2020, s.78) araştırma grubunun yaşam kalitesi alt boyut puan ortalamaları ile haftada spor yapılan gün sayısı ile fiziksel alan, ruhsal alan ve sosyal alan alt boyutlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Lök ve Bademli'nin (2017, s.110) bulguları, fiziksel aktivitenin artırılmasının depresif semptomların azalmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, özellikle haftalık antrenman sıklığı açısından değerlendirildiğinde, düzenli ve daha sık antrenmanın depresif semptomları azaltmada daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Haftada bir veya iki kez yapılan egzersizin zihinsel sağlığa katkısı çok az olsa da, daha yüksek sıklıkta yapılan antrenmanın depresif semptomlarda önemli bir azalma ile ilişkili olabileceği öne sürülmüştür

Haftalık egzersiz sayısı ile yaşam kalitesi alt boyutlarından fiziksel sağlık ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkinin sebebi, egzersizin sosyal açıdan ilişkileri olumlu yönde etkilemesi ve bedensel açıdan çok yönlü katkılar sağlaması ile açıklanabilir. Genel sağlık ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasının nedeni, genel sağlığın yalnızca egzersiz yapma sıklığı ile değil; bireyin kronik rahatsızlıkları, genetik yapısı, beslenmesi ve uyku düzeni gibi pek çok faktörle ilişkili olması ile açıklanırken, psikolojik sağlığı egzersiz etkilese bile, bireyin yaşadığı birçok zorluktan kaynaklanması ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin haftalık egzersiz saatine göre egzersiz bağımlılığı alt boyutu tolerans gelişimi ve tutku, yaşam kalitesi alt boyutu genel sağlık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı,

egzersiz bağımlılığı alt boyutu aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, yaşam doyumu alt boyutu fiziksel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre, haftalık egzersiz saati 10 saat ve üzeri olan bireylerin 1-3 saat olanlara göre tolerans gelişimi ve tutku puanlarının daha yüksek olduğu; haftalık egzersiz sayısı 10 saat ve üzeri olan bireylerin 3-5 saat olanlara göre genel sağlık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (Tablo 8).

Akkuş (2024, s.61) Bireylerin spor yaptıkları sürenin benlik saygıları üzerindeki etkisi incelendiğinde de sürenin anlamlı farklılıklara sebebiyet vermediği gözlemlenmiştir. Kırkbir (2019, s.39) çalışmasında fitness sporu yapan bireylerin benlik saygılarını ele aldığı hafta fitness yapma süresinin anlamlı bir etkisini gözlemlenmiştir.

Literatürde çalışmamıza paralellik ve zıtlık gösteren çalışmalar mevcuttur. Egzersiz saatine göre benlik saygısı arasındaki negatif ilişki, bireylerin ideal beden imajına ulaşma konusunda beklenti içine girerek mükemmeliyetçi bir tutum sergilemeleri kendilerini başkaları ile kıyaslamaları sonucunda yetersizlik hissi yaşamaları ile açıklanabilir.

Çakır (2024, s.73), haftalık antrenman süresi düşük olan katılımcıların haftalık antrenman süresi fazla olan katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı düzeyinin düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sarı (2025, s.45), çalışmasında, haftalık fitness süresinin egzersiz bağımlılığında önemli bir belirleyici olduğunu ortaya koymuştur. Günde 5 saat veya daha fazla egzersiz yapan bireylerin EBÖ'nin hem toplam hem de alt ölçeklerinde anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığını saptamıştır. Bu, yoğun egzersiz süresinin bağımlılık riskini artırabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, literatürde uzun süreli ve yoğun egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı geliştirme eğiliminin daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalarla tutarlıdır. Türker, Yılmaz, Bostancı ve Şebin (2021, s.20), spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, katılımcıların haftalık egzersiz sıklığı ile EBÖ puanında istatistiksel anlamlı farkın olduğunu, haftada 1-2 gün giden grubun puanı 3-4, 5 ve üzeri giden gruba göre daha düşük olduğunu belirtmiştir. Karademir (2020, s.197), egzersiz bağımlılığı ile haftanın her günü yapılan egzersiz süresi arasında pozitif bir korelasyon olduğunu bildirmiştir. Literatürde, egzersiz sıklığının egzersiz bağımlılığını belirleyen en önemli parametrelerden biri olduğu vurgulanmaktadır.

Yapılan araştırmalarda haftalık egzersiz sayısı arttıkça egzersiz bağımlılığı da artmaktadır. Bu durum, bireylerin egzersiz yalnızca bedensel sağılık amacıyla değıl, aynı zamanda psikolojik bir ihtiyaç olarak görmelerinden ve egzersizi bıraktığı takdirde huzursuzluk, suçluluk ya da kaygı duymalarından kaynaklanması olarak açıklanabilir.

Çakır (2024, s.53) Haftalık antrenman süresi fazla olan katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinin de yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir. Literatürdeki çok sayıda çalışma, haftada daha fazla egzersiz yapan bireylerin diğerkatılımcılara kıyasla daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, düzenli ve yoğun fiziksel aktivitenin fiziksel sağılık, psikolojik iyilik hali, sosyal ilişkiler ve genel yaşam memnuniyeti gibi yaşam kalitesini etkileyen çeşitli boyutlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Haftalık egzersiz süresinin artırılması, bireylerin enerji seviyelerini artırır, stres ve kaygıyı azaltır, sosyal katılımı artırır ve genel sağılık algılarını iyileştirir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin süresi yaşam kalitesini iyileştirmede önemli bir belirleyici olarak kabul edilmektedir.

Haftalık egzersiz saati ile yaşam kalitesi arasındaki negatif ilişki, egzersizin yoğun olması ve bu durumda vücudun yeteri kadar dinlenememesi, sakatlık riski oluşturmaları ve bağışıklık sistemini zayıflatması ile açıklanabilirken, pozitif ilişki, egzersiz saatinin dengeli bir şekilde olması ile birlikte bireyin stres ve kaygı seviyesinin azalması, uyku kalitesinin artması, psikolojik iyi oluş halini desteklemesi ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin egzersize başlama sebebine göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutu bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, egzersiz bağımlılığı alt boyutu aşırı odaklanma ve duygu değışimi, tolerans gelişimi ve tutku ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre, egzersize başlama sebebi doktor tavsiyesi, olan bireylerin bir spor dalı ile uğraşmak olanlara göre benlik saygısı puanlarının daha yüksek olduğu; egzersize başlama sebebi doktor tavsiyesi olan bireylerin sağılıklı yaşamak ve kaslarını geliştirmek olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 9).

Literatürde kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, hangi amaçla spor yaptıklarına bakıldığında, sağılık amaçlı, daha fit bir görünüme sahip olmak ve sosyal bir aktivite olarak spor yapan kadınlar olduğu saptanmıştır (Binler, 2021, s.63).Erkekler ve kadınlar

arasındaki biyolojik farklılıklar göz önüne alındığında, spor ve fitness hedeflerinin de farklı olduğu belirtilmektedir. Literatürde, erkeklerin kas kütlesi oluşturmak, fiziksel gücü artırmak ve performansı iyileştirmek için egzersiz yapma eğiliminde olduğu, kadınların ise kilo kontrolü, estetik ve genel sağlık için egzersiz yapma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir(Koca ve Bulgu, 2005, s.184).

Gayretli (2021, s.48) sporcular ile yapmış olduğu çalışmada sporcuların spora yönelme sebebi ile benlik saygıları arasında anlamlı farklılıklara rastlamamıştır. Vatansever (2017, s.68) spor yapan ergenler ile yaptığı bir çalışmada, spor yapma nedenleri arasında en çok popüler olma isteği nedeni ile spor yaptıkları gözlemlenmiştir.

Egzersize başlama nedeni ile benlik saygısı arasındaki anlamlı ilişkinin temel nedeni, bireylerin egzersize yükledikleri anlamın psikolojik iyilik halini ve kendilik algılarını doğrudan etkilemesi, egzersize tamamen içsel ve olumlu motivasyonlarla başlamaları ile açıklanabilir.

Katılımcıların egzersize katılım amaçları ile egzersiz bağımlılık düzeyleri arasında istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı farklılık görülmüştür. Kutlu, Çınar, İbiş ve Aktuğ (2023, s.82), farklı amaçlarla egzersiz yapmakta olan 800 gönüllü katılımcı ile yaptığı çalışmada vücut geliştirme grubunun puanı sağlık için egzersiz yapan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Yüksel (2022, s.45), İzmir ilinde özel spor merkezlerine aktif kayıtlı katılımcılar ile yaptığı çalışmada kaslarını geliştirmek isteyen grubun egzersiz bağımlılık puanı diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Egzersize başlama nedeni ile egzersiz bağımlılığının nedeni, bireyin dışsal ve baskı temelli yani, egzersize yüklediği anlam sonucunda, egzersiz süresinin ve yoğunluğunun değişkenlik göstermesi ile açıklanabilir.

Aydın (2019, s.68) Fiziksel aktivite için fitness salonunu kullanan bireylerin fiziksel aktivitelerine etki eden faktörleri incelendiği bir çalışmada sağlık, vücut geliştirme ve sosyal bir çevre gibi motivasyon sebepleri nedeni ile tercih ettikleri görülmüştür.

Egzersize başlama nedeni ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasının nedeni, egzersize başlama motivasyonunun bireyin genel yaşam kalitesini etkileyen çok boyutlu faktörleri doğrudan ve tek başına etkileyecek güçte olmaması ve egzersizin yaşam kalitesini etkileyecek süre ve yoğunlukta uygulanmaması ile açıklanabilir.

Kaya'nın (2019, s.42) yaptığı çalışmada bireylerin spor salonu seçme motivasyonları incelenmiş ve katılımcıların %56'sının yağ yakmak için, %32'sinin ise atletik bir görünüme kavuşmak için egzersize başladığı bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin spor salonlarına gitme nedenlerinin büyük oranda vücut kompozisyonlarını değiştirme ve fiziksel görünümünü iyileştirme hedefleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Akça ve Sunay (2012, s.1493) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da bireylerin özel spor salonlarına gitme motivasyonları değerlendirilmiş ve katılımcıların %64,1'inin formda kalmak için spor salonlarına gittiği bulunmuştur. Bu sonuçlar, spor salonlarının özellikle fiziksel görünümünü korumak ve geliştirmek isteyen bireyler arasında popüler olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çalışmalar önemlidir çünkü egzersize katılma nedenlerinin yalnızca sağlık veya performans odaklı olmadığını; estetik kaygılar ve beden imajı hedefleriyle de bağlantılı olabileceğini göstermektedir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin medeni duruma göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı, yaşam kalitesi alt boyutu genel sağlık fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarında anlamlı bir farklılık belirlenirken, psikolojik sağlık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, bekar bireylerin benlik saygısı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, genel sağlık, fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarının evli bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 10).

Elde edilen bulgulara göre bekar katılımcıların benlik saygısının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde, Sporcular üzerinde yapılan bir çalışmada Aksoy (2021, s.68), egzersiz bağımlılığı düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Çalışma, bu farklılığın evli bireylerin sorumluluklarından ve yaşamlarına getirdiği ek psikososyal yükten kaynaklanabileceğini ileri sürmüştür. Bu bulgu, medeni durumun sporcuların egzersiz motivasyonu ve bağımlılık riskinde belirleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Katre (2021, s.378) tarafından yapılan bir çalışmada, sporcuların benlik saygısı puanları arasında medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna karşılık, Korkmaz ve Uslu (2020, s.65) tarafından yapılan bir çalışmada, bekar ve evli katılımcıların benzer benlik saygısı seviyelerine sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan, Kırkbir (2019, s.46) tarafından fitness sporcuları üzerinde yapılan bir çalışmada,

medeni duruma göre anlamlı bir farklılık bulunmuş ve evli bireylerin bekar bireylere göre daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu görülmüştür. Richard, Abdullah ve Runco(2017, s.76) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada evli bireylerin benlik saygısı düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aktaş ve Erhan (2015, s.51), farklı branşlarda spor yapan ve yapmayan bireylerin öz saygılarını inceleyen çalışmalarında, evli ve bekar bireyler arasında benlik saygısı düzeyleri açısından anlamlı bir fark olmadığını bildirmişlerdir. Ayrıca, Min (2010, s.10) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların medeni durumları ile benlik saygıları arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Fitness merkezine giden bekar katılımcıların benlik saygısının evli katılımcılara göre daha yüksek olmasının sebepleri, bekar bireylerin dış görünüşe daha fazla önem verme eğiliminde olmaları, karar verme sürecinde özgür olmaları, hedeflerine daha fazla zaman ayırabilmeleri olarak açıklanabilir.

Elde edilen bulgulara göre bekar katılımcıların egzersiz bağımlılığı evli katılımcılara göre daha yüksektir. Literatür, medeni durumun egzersize katılım motivasyonunu etkileyebileceğini, özellikle evli bireylerin ailevi sorumlulukları nedeniyle egzersize daha az zaman ayırabildiğini göstermektedir. Gedik ve Pulur (2021, s.23) tarafından yapılan bir çalışmada, medeni durum ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Demir (2021, s.64) tarafından yürütülen bir çalışma, medeni durumun egzersiz bağımlılığı düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre, bekar katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri evli katılımcılara kıyasla daha yüksekti. Bu durum, bekar bireylerin nispeten daha az sosyal sorumluluk sahibi olması, daha fazla boş zamana sahip olması ve stresle başa çıkma veya sosyal bir ağ oluşturma aracı olarak egzersizi daha fazla kullanmasıyla açıklanabilir. Benzer şekilde, Orhan, Yücel, Gür ve Karadağ (2019, s.678), Berksoy (2011, s.68), farklı örneklem grupları üzerinde yaptıkları çalışmalarda, evli kadınların bekar kadınlara göre daha yüksek düzeyde fiziksel aktivitede bulunduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Demir ve Türkeli (2019, s.25) tarafından yapılan bir çalışmada, medeni durumun egzersiz bağımlılığı düzeylerinde anlamlı bir fark yarattığı ve bekar katılımcıların evli bireylere göre daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı bildirdiği bildirilmiştir. Allegrè ve diğerleri (2007, s.243), maraton koşucularının egzersiz sıcaklığı seviyelerinde medeni duruma bağlı olarak önemli değişiklikler olduğunu bildirmiştir.

Fitness merkezine giden bekar katılımcıların evli katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı daha yüksektir. Bunun nedeni bekar bireylerin beden imajına dikkat etmek istemesi sonucunda egzersize daha fazla zaman ayırması, sınırlayıcı faktörlerin az olması ile açıklanabilir.

Elde edilen bulgulara göre bekar katılımcıların yaşam kalitesi evli katılımcılara göre daha yüksektir. Çaylak (2024, s.72) medeni durum değişkenine göre yaşam kalitesi düzeyinin arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit etmiştir. Çakır (2024, s.63) çalışmasında medeni durumun katılımcıların yaşam kalitesiyle ilgili algılarını anlamlı olarak farklılaştırmadığını ifade etmiştir. Gümüş, Alay ve Karakılıç (2017, s.38) çalışması kapsamında 603 kişinin fiziksel aktivite düzeyi demografik özelliklerine göre incelenmiştir. Çalışma sonucunda medeni duruma göre fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur. Arabacı ve Çankaya (2007, s.15) çalışmasında 250 farklı demografik özelliğe sahip bireyin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda medeni duruma göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği ortaya konulmuştur.

Fitness merkezine giden bekar katılımcıların evli katılımcılara göre yaşam kalitesi daha yüksektir. Bu durumun sebebi, bekar bireylerin zamanlarını kendi istekleri doğrultusunda planlayabilmeleri, sosyal faaliyetlere katılım gösterebilmeleri, kişisel gelişimine odaklanabilmeleri ve psikolojik iyi oluşu destekleyebilmeleri ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin eğitim durumuna göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutu bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku, yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık, puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, egzersiz bağımlılığı alt boyutu aşırı odaklanma ve duygu değişimi, yaşam kalitesi alt boyutu genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir . Eğitim durumu yüksek lisans olan bireylerin lisans olan bireylere göre benlik saygısının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Tablo 11).

Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların eğitim seviyeleri arttıkça benlik saygısı düzeylerinin de anlamlı bir şekilde yükseldiği belirlenmiştir. Farklı bulguların mevcut olduğu çalışmalarda vardır. Akkuş (2024, s.56) ve Dinçer (2019, s.30) tarafından yürütülen çalışmalarda, bireylerin eğitim durumu ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve her iki araştırmada da bu iki değişken arasında istatistiksel olarak

anlamli bir farkın bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, eğitim seviyesinin tek başına benlik saygısını belirleyici bir unsur olmadığını göstermektedir. Saygılı ve ark, (2015, s.8) tarafından yürütölen çalışmada, katılımcı öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, eğitim seviyesi yükseldikçe benlik saygısı düzeyinin de arttığı rapor edilmiştir. Polat (2014, s.55) tarafından yürütölen bir çalışmada, bireylerin eğitim düzeyleri benlik saygılarında bir artış gözlemlenmiştir. Bu bulgu, eğitim düzeyinin bireylerin benlik saygısını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Lawrence (1998) benlik saygısı üzerinde eğitimin önemli bir rol oynadığını belirtmekle birlikte, bu etkinin yalnızca eğitim düzeyine bağlı olmadığını ifade etmiştir. Ona göre, bireyin aldığı eğitimin içeriğı, kalitesi ve en önemlisi eğitmenin öğrenciye karşı sergilediğı tutum ve yaklaşım tarzı benlik saygısının gelişiminde belirleyici bir faktördür.

Eğitim seviyesi arttıkça benlik saygısının yükselmesi, bireyin sahip olduğı bilgi düzeyi, farkındalık ve yaşam tarzı tercihlerinde bilinçlenmesi, beden sağlığına ve psikolojik iyi oluşa önem vermeleri ile birlikte düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmak istemeleri gibi etkenler benlik saygısının yükselmesinde etkili olduğı düşünülebilir.

Fitness merkezine giden bireylerin eğitim seviyesi ve egzersiz bağımlılığının incelendiğı çalışmalarda, egzersiz bağımlılığı ve eğitim düzeyi arasında farklı bulgular mevcuttur. Salhaoğlu (2022, s.55) egzersiz bağımlılığı düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bildirmiştir. Akkaya (2022, s.39), düzenli egzersiz yapan kadınlar üzerinde yaptığı bir çalışmada, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin eğitim durumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığını ve bu farkın ilkököl mezunlarını tercih ettiğini bildirmiştir. Bu bulgu, daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin farklı motivasyonlarla egzersiz yaptığını ve bağımlılık riskinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, Kürtöl (2021, s.63) tarafından yapılan bir çalışmada, egzersiz bağımlılığı toplam puanları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuş ve lise ve üniversite mezunlarını tercih ettiğı görölmüştür. Yıldızçiçek (2019, s.70) 467 katılımcı ile gerçekleştirdiğı çalışmanın bulgularına göre egzersiz bağımlılığı en yüksek olanlar lise mezunları olarak bulunmuştur. Lise eğitim durumunu, ortaokul, ilkököl ve lisans eğitim durumu takip etmiştir. En düşük egzersiz bağımlılığına sahip katılımcılar ise lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanlar olarak bulunmuştur. Başoğlu

(2018, s.25) yaptığı çalışmada eğitim düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuştur.

Egzersiz bağımlılığı ve eğitim durumu arasındaki ilişkini yönü ve gücü, bireyin yaşam tarzı, farkındalık düzeyi ve sosyoekonomik koşullara göre değişkenlik gösterebilir.

Çalışmamızda, yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık, puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, yaşam kalitesi alt boyutu genel sağlık, psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Hoyladı (2023, s.65) Eğitim düzeyine göre yaşam kalitesi düzeylerinin farklılaşmadığını tespit etmiştir. İskender (2021, s.53) ve Aydın-Boylu ve Paçacıoğlu (2016, s.150) tarafından yapılan çalışmalarda, eğitim düzeyi değişkeninin katılımcıların yaşam kalitesi algılarında anlamlı farklılıklar yarattığı bulunmuştur. Özellikle lisansüstü eğitime sahip bireylerin diğer eğitim düzeylerine sahip olanlara kıyasla yaşam kalitesi algılarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, daha yüksek eğitim düzeylerinin sağlık, sosyal ilişkiler ve ekonomik olanaklar gibi yaşam kalitesini etkileyen faktörler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Ayrıca, literatürde bireylerin sağlık farkındalığının, stresle başa çıkma becerilerinin ve yaşam doyumunun daha yüksek eğitim düzeyleriyle arttığı sıklıkla vurgulanmaktadır.

Fitness merkezine giden bireylerde eğitim durumu ve yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık arasındaki pozitif ilişki, bireylerin bilgi düzeyi, yaşam tarzı tercihleri ile doğrudan ilişkilidir. Eğitim düzeyi arttıkça bireyin sağlıklı yaşam konusundaki farkındalığını arttırması sonucunda düzenli egzersiz yapma motivasyonu güçlendirmesi ve egzersizi yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı alt boyutu aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, egzersiz bağımlılığı alt boyutu bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ve yaşam kalitesi puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, fiziksel aktivite yapan bireylerin benlik saygısı puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu; fiziksel aktivite yapan bireylerin aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku puanlarının yapmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 12).

Karatas ve Akyüz (2021, s.505) tarafından yapılan çalışmada spora aktif olarak katılan katılımcıların, spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Curran (2012, s.362) çalışmasında spor yapan ve yapmayanlar arasında benlik saygısında anlamlı fark bulamamıştır. Korkmaz (2007, s.49) Yaz spor okullarına katılan öğrencilerin benlik saygısı puanlarını karşılaştıran bir çalışma, ön ve son test sonuçları arasında genel, sosyal ve akademik benlik saygılarında istatistiksel olarak anlamlı artışlar olduğunu ortaya koymuştur.

Cicioğlu, Demir, Bulğay ve Çetin (2019, s.20) tarafından yapılan bir çalışmada, elit düzeyde egzersiz yapan bireylerin spor bilimleri öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Tekkurşun, Demir ve Türkeli (2019, s.24) tarafından yapılan bir çalışmada, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin düzenli spor katılımına bağlı olarak önemli ölçüde değiştiği bildirilmiştir.

Fitness merkezine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre egzersiz bağımlılığının sebebi, egzersizi beden algısı, kilo kontrolü veya performans odaklı hedeflerle yapması, bedensel sağlık davranışı olmasından ziyade psikolojik bir ihtiyaç haline getirmesi açıklanabilir.

Güneş (2024, s.40) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada spor katılımı ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çakır (2023, s.53) tarafından yapılan bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin spor katılımı ile yaşam kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bildirilmiştir. Ünal (2021, s.67) fiziksel aktiviteye katılan bireylerin yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görüldüğü belirtmiştir. Özdoğru (2013, s.46) ve Çalık (2010, s.85) tarafından yürütülen çalışmalarda, fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş ve iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir fark ortaya konmuştur. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin hem fiziksel sağlıklarını hem de psikolojik yönlerini olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitesini artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, bu çalışmalar fiziksel aktivitenin sosyal etkileşimleri güçlendirdiğini ve bireylerin genel yaşam memnuniyetine katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır. Acree ve ark. (2006, s.37) tarafından yapılan çalışmada düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırıcı etkileri vurgulanmıştır.

Fitness merkezine giden bireylerin fiziksel aktivite yapma durumuna göre yaşam kalitesinin artması, bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkileri olması, olumsuz duyguları azaltması, bireyin kendine ayırdığı zamanda sosyalleşmesi ve psikolojik iyi oluşu desteklemesi ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin yaptığı egzersiz türüne göre egzersiz bağımlılığı alt boyutu bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken, benlik saygısı, yaşam kalitesi ve egzersiz bağımlılığı alt boyutu aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre; yaptığı egzersiz türü yüzme olan bireylerin boks olanlara göre bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 13).

Gayretli (2021, s.80) tarafından yapılan çalışmada, spor branşı değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Benzer şekilde, Karataş (2017, s.505) tarafından yapılan çalışmada, spor branşı değişkenine göre benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Diğer yandan, Çiçek, İmamoğlu ve Yamener (2017, s.75) tarafından sedanter kadınlar üzerinde yapılan çalışmada, 12 haftalık kardiyo ve Bosu egzersizlerinin benlik algısını artırdığı, ancak bu artışın istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı bildirilmiştir. Karakoç, Çoban ve Konar (2012, s.17) tarafından yapılan çalışmada ise ulusal düzeyde judo yapan işitme engelli sporcuların benlik saygısı düzeylerinin, spor yapmayan işitme engelli bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Egzersiz türüne göre benlik saygısı arasındaki anlamlı ilişki, farklı egzersiz türlerinin bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak farklı tecrübeler sunması ile açıklanırken, anlamlı bir ilişki olmaması, bireyin egzersize yaklaşımı ve tutumundan kaynaklı olması ile açıklanabilir.

Yarız (2025, s.58) pilates egzersizi yapan bireylerin yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Taşkın (2021, s.77) yüzme, fitness ve tenis egzersizleri yapan bireylerde yaşam kalitesi arasında anlamlı fark olmadığı belirlemiştir. Bunun sebebi egzersiz türü fark etmeksizin yapılan egzersizlerin yaşam kalitesi yükseltmesi olabilir. Bulguroğlu, Bulguroğlu ve Özaslan (2021, s.500) 25-50 yaşları arasında 52 gönüllü katılımcıya 8 hafta süresince 2 gün/hafta 1 saatlik online pilates egzersizi uygulamış ve pilates grubu katılımcılarının yaşam kalitelerinde gelişme olduğunu tespit etmişlerdir.

Çalışmamızdan elde edilen egzersizin türü ve yaşam kalitesi arasındaki negatif ilişki, bireyin fiziksel kapasitesine uygun olmayan egzersiz türlerinin seçilmesi, egzersizin süresinin ve yoğunluğunun bedensel sağlığı olumsuz etkilemesi ve kas iskelet sistemini zorlayarak egzersizden alınması gereken psikolojik haz yerine fiziksel zorlanma ve yorgunluğunun baskın hale gelmesi ile açıklanabilir.

Yapılan analiz sonucunda fitness merkezlerine giden bireylerin aylık gelir düzeyine göre yaşam kalitesi alt boyutu fiziksel sağlık, sosyal ilişkiler ve çevre puanlarında anlamlı farklılık tespit edilirken, benlik saygısı, egzersiz bağımlılığı, yaşam kalitesi genel sağlık, psikolojik sağlık puanlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Analiz sonucuna göre, aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerin orta ve düşük olanlara göre fiziksel sağlık puanlarının daha yüksek olduğu; aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre sosyal ilişkiler puanlarının daha yüksek olduğu; aylık gelir düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre çevre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. (Tablo 14).

Karatas ve Akyüz (2021, s.505) tarafından yapılan çalışmada da benlik saygısı puanları ile kişisel gelir düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır. Ouyang, Wang, Zhang, eng, Song ve Luo (2020, s.39) takım sporuyla ilgilenen katılımcılarla yürüttükleri çalışmalarında yüksek gelir durumunun benlik saygısını arttırıcı etkisi gözlemlenirken, Spor yapan ergen bireylerle yürütülen bir çalışmada ise aile gelir durumuna odaklanılmış ve aile gelir durumu iyi, orta ve kötü olan çocukların benlik saygılarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır Uyanık Balat ve Akman (2004, s.183) tarafından yapılan bir çalışmada, benlik saygısının bireylerin gelir düzeyine göre değişmediği tespit edilmiştir.

Gelir düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişki, gelir düzeyinin bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkilemesi, sosyal faaliyetlere katılım gösterebilmeleri, sosyal statüsü ve özgüveni olumlu yönde etkilemesi ile açıklanırken, ilişki olmamasının nedeni, benlik saygısının psikolojik, sosyal ve bireysel faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir kavram olması ile açıklanabilir.

Çakır (2024, s.55) tarafından yapılan bir çalışmada, gelir değişkeninin katılımcıların egzersiz bağımlılığı algılarında anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Aksoy (2021, s.68) egzersiz bağımlılığı ölçeğinin "Bireysel-Toplumsal İhtiyaçların ve Çatışmanın Ertelenmesi" ve "Tolerans Geliştirme ve Tutku" alt boyutlarında sporcuların algılanan gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar ortaya

koymuştur. Buna karşılık Paksoy (2021, s.39) tarafından yapılan bir çalışmada, düşük ekonomik duruma sahip katılımcılarda daha yüksek düzeyde egzersiz bağımlılığı olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, Tekkurşun ve Türkeli (2019, s.24) tarafından spor bilimleri fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, gelir düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu bulgu, gelir durumunun egzersiz bağımlılığında tek başına açıklayıcı bir değişken olmadığını ortaya koymakta olup, literatürde gelir düzeyine göre farklı sonuçlara ulaşan çalışmalarla karşılaştırıldığında tartışmalı bir alan olarak görünmektedir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, gelir düzeyinin egzersiz bağımlılığı üzerindeki etkisinin örneklem grubu, spor branşı ve bireylerin egzersiz motivasyonu gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Gelir düzeyi ve egzersiz bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki olmamasının nedeni, egzersiz bağımlılığının para ile değil, içsel motivasyon ve psikolojik koşullarla (mükemmeliyetçilik algısı, stresle başa çıkma şekli, beden imajı kaygısı) daha fazlailişli olması ile açıklanabilir.

Çakır (2024, s.55) gelir durumuna göre katılımcıların yaşam kalitesi düzeylerinde, gelir düzeyi yüksek olan katılımcılarda düşük gelire sahip katılımcılara kıyasla algılanan yaşam kalitesi düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Hazar ve Koç (2020, s.554), çalışmalarında katılımcıların geliri ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon bulmuşlardır. Yıldırım ve arkadaşları (2019, s.333) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların gelir düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir korelasyon bulunmuş ve gelir düzeyleri arttıkça yaşam kalitesi puanları da artmıştır. Musaoğlu (2008, s.107) da çalışma grubu genelinde gelire bağlı olarak yaşam kalitesinde anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Aldinç, Aytar, Demetçi, seçen, Şahin ve Yılmaz (2004, s.46) tarafından yapılan bir çalışmada, yüksek gelir gruplarında yaşam kalitesi puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu bulgular, gelir düzeyinin bireylerin yaşam kalitesinin temel bir belirleyicisi olduğunu ve artan ekonomik refahın bireylerin sağlık hizmetlerine erişimini kolaylaştırdığı, sosyal aktivitelere katılımı artırdığı ve genel yaşam memnuniyetini olumlu etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

Fitness merkezine giden bireylerin gelir düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, gelir düzeyinin bireyin yaşam koşullarını kolaylaştırması ve iyileştirmesi, fitness merkezinde özel dersler ve ek hizmet imkanlarından yararlanarak egzersizi daha verimli

ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi, yüksek gelirli bireyler için stres yönetimi ve boş zaman aktiviteleri için daha fazla fırsata sahip olmanın yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkileri olabileceği ile açıklanabilir.

ÖNERİLER

- Fitness merkezlerinde egzersiz bağımlılığı konusunda farkındalık oluşturacak seminerler, bilgilendirici afişler ve danışmanlık hizmetleri sunulmalıdır. Böylece bireyler egzersizi sağlıklı bir yaşam biçimi olarak benimserken, aşırı ve kontrolsüz spor yapmanın olumsuz etkilerinden korunabilirler.
- Antrenörler, spor eğitimcileri ve fitness danışmanları egzersiz bağımlılığı belirtilerini tanıyabilmeli ve bireyleri uygun şekilde yönlendirebilmelidir. Bu kapsamda spor psikolojisi ve davranışsal sağlık konularında eğitim verilmesi önerilmektedir.
- Düşük benlik saygısına sahip bireylerin egzersiz davranışlarını dengeleyebilmek amacıyla psikolojik danışmanlık ve destek programları uygulanabilir. Egzersiz motivasyonunun yalnızca fiziksel görünüm değil, özsaygı ve içsel doyum temelli geliştirilmesi önemlidir.
- Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı yaş grupları, cinsiyetler veya farklı spor dallarında yer alan bireyler karşılaştırılabilir. Ayrıca nitel araştırma yöntemleri kullanılarak egzersiz bağımlılığının psikososyal nedenleri daha derinlemesine incelenebilir.
- Fitness merkezlerinde bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşunu destekleyecek sosyal etkinlikler, grup egzersizleri ve motivasyon temelli programlar düzenlenmelidir. Bu uygulamalar, bireylerin sporu bir zorunluluk değil, sürdürülebilir bir yaşam alışkanlığı olarak görmelerine katkı sağlayacaktır.
- Spor tesislerinde egzersiz bağımlılığını önlemeye yönelik ölçme-değerlendirme uygulamaları yaygınlaştırılmalı; gerekli durumlarda bireyler psikolojik destek birimlerine yönlendirilmelidir. Böylelikle hem fiziksel sağlık hem de ruhsal denge birlikte korunabilir.

KAYNAKÇA

- Acree, L. S., Longfors, J., Fjeldstad, A. S., Fjeldstad, C., Schank, B., Nickel, K. J., Montgomery, P. S. ve Gardner, A. W. (2006). Physical Activity İs RelatedToQuality Of Life İn OlderAdults. *HealthandQuality of Life Outcomes*, 4(1), 37.
- Ağırbaş Ö., Koç Y., Ağgön E., Gün A., Tatlısu B. ve Yıldızhan Y. Ç. (2019). Lise Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Erzincan Örneği). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Akça, N. Ş. (2012). *Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akça, N. Ş., & Sunay, H. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. *OPUS International Journal of SocietyResearches*, 11(18), 1474-1493.
- Akkaya, G. (2022). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınların Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Hitit.
- Akkurt M. (2018). *Sekiz Haftalık Fitness Egzersizlerinin Bayanlarda Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Akkuş, M. (2024). *Fitness Yapan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Aksoy, Ö. F. (2021). *Halter ve Boks Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri ile Madde Bağımlılığı Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Bayburt Üniversitesi, Bayburt.
- Aktaş, İ. ve Erhan, E. (2015). Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Bireylerin Benlik Saygısı ve Risk Alma Düzeylerinin İncelenmesi (Erzurum İli Örneği), *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 2, s.40-51.
- Aldinç, H., Aytar, B., Demetçi, E M., Seçen, E. A., Şahin, A. ve Yılmaz, H. (2004). Ankara İlinden Seçilen Birinci Basamak Sağlık Kuruluşlarına Başvuran 18 Yaş ve Üzeri Kişilerin Medikososyal Özelliklerine Göre Yaşam Kalitelerinin

- Karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Allegre B, Therme P, Griffiths M, 2007. Individual Factors and The Context Of Physical Activity İn Exercise Dependence: A Prospective Study Of ‘Ultramarathoners. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(3), 233- 243.
- Altuğ, F., Yağcı, N., Kitiş, A., Büker, N., ve Cavlak, U. (2009). Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2(1), 48-60.
- Altun, M. ve Kepoğlu, A. (2019). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *Her Yönüyle Spor*. 442-466. İstanbul: *Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları*.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması”. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1). 1 15.
- Aslan D. (2009). *Yaşlılık Döneminde Yaşam Kalitesi Kavramı*, Geriatri Derneği Yayınları.
- Aslan, Y. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Rekreatif Farkındalık Düzeylerinin ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Avcı, K., & Pala, K. (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 81-85.
- Ay, M. (2021). *Bireysel Spor Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Altında İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Aydın, A. (2019). Fitnes Salonu Kullanan Bireylerin Fiziksel Aktivitelerine Etki Eden Faktörler (Yalova Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 54-68.
- Aydın, E., ve Zeliha, T. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 71-78.

- Ayşe, K., ve Öztürk, P. Ç. (2023). Spor Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı OrtoreksiyaNervoza ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(2), 226-234.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R., (2019). Fitness Merkezi Üyelerinin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumlarının Kişisel Özellikler Açısından İncelenmesi. *2. Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi*, Antalya.
- Başoğlu UD. Exercise Addiction: A Comparison Between The Individuals Who Exercise For Physical Recreationand Who Receive Personal Training. *Journal of Educationand Training Studies*, 2018, 6 (12): 21-25.
- Bektaş, E. (2008). *Huzurevinde ve Ev Ortamında Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi*. Uzmanlık Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Bereket, Z. (2024). *Kronik Kas Ağrısı Olan Bireylerde Reformer Pilates Egzersizinin Yaşam Kalitesi ve Depresif Duygular Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Berengüí, R., López-Gullón, J. M., ve Angosto, S. (2021). Physical Sports Activitiesand Exercise Addictionduring Lockdown in the Spanish Population. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(6), 3119.
- Berksoy, D. (2011). *İzmir ve Ankara İllerinde Yaşayan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeylerini ve Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bingefors K. ve Isacson D. (2004). Epidemiology, Co-Morbidity, andImpact on Health Related Quality of Life of Self-Reported Headacheand Musculoskeletal Pain a Gender Perspective. *European Journal Of Pain*, 8(5), 435-450.
- Bingöl, C. ve Alpkaya, U. (2016). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (1), 31-37.
- Bingöl, E. (2015). *Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Binler, Ş. S. (2021). *Sporcu ve Sedanter Kadınlarda Benlik Saygısı ile Beden Algıları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi,Ordu Üniversitesi. Ordu.

- Boylu, A. A., &Paçaçoğlu, B. (2016). Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 8(15), 137-150.
- Bozhüyük A, Özcan S, Kurdak H, Akpınar E, Saatçı E, Bozdemir N, (2012).. Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 6(1)
- Bulguroğlu, H.İ., Bulguroğlu M., Özaslan, A. (2021). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Çevrim İçi Pilates Eğitiminin Sağlıklı Bireylerde Yaşam Kalitesi, Depresyon ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 493– 500.
- Can, İ. (2022). *Fitness Katılımcılarının Egzersiz Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Canan F. ve Ataoğlu A. (2010). Anksiyete, Depresyon ve Problem Çözme Becerisi Algısı Üzerine Düzenli Sporun Etkisi, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 11:38-43.
- Carlock, C. J. (Editor). (1999). *Enhancing self-esteem*. (Third edition). Taylor ve Francis Group.
- Carr, J.A. ve Higginson, I.J.(2001).” AreQuality Of Life Measures Patient Centered?”. *BMJ*, 322. 1357-1360.
- Cervone, D. VE Pervin, L. A. (2016). *Kişilik Psikolojisi Kuram ve Araştırma*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Cevher, F. N., ve Buluş, M. (2006). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarında Akademik Benlik Saygısı. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 28-39.
- Cicioğlu, H.İ., Demir, G.T., Bulğay, C. ve Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde Sporcular ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcen R, Oliva P. (2012). Psychometric Examination And Factorial Validity Of The Exercise Dependence Scale-Revised İn Italian Exercisers. *J Behav Addict*, 1(4):186-190.
- Curran, A. (2012). An İvestigatory Study Of TheEffect Of Sport Participation On Aggression, Self-Esteemand Life Satisfaction. *Journal of Sport Psychology*, 24(3), 345-362.

- Çakır, E. (2024). *Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı, Yaşam Kalitesi Düzeyleri ve İlişkili Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Çakır, E. ve Şenel, Ö. (2017). Effect of Cold Water Immersion On Performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), S:419-428.
- Çakır, Ö., Aksaraylı, M., Çınar, E., ve Denizli, U. (2013). Günlük Yaşam Aktiviteleri- Yaşam Kalitesi: Psikolojik ve Fiziksel İyi Hali İlişkisi: Türkiye'de Emekliler Açısından Bir İnceleme, 19. *Ulusal Ergonomi Kongresi* (pp.460-477).
- Çakır, T. F., & Özdemir, K. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği). *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 902-908.
- Çalık, F. (2010). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, 82-85.
- Çaylak, A. (2024). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Tekirdağ İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale.
- Çiçek, G., İmamoğlu O., ve Yamaner F. (2017). Kardiyo Bosuegzersizinininsedanter kadınlarda psikolojik etkileri. *USEABD*. 2017;3(3):69-75.
- Çingöz, Y.E., Mavibaş, M. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 11(2), 19-28.
- Çuhadaroğlu, F. (1990). Adolesanlarda özdeğer duygusu ve çeşitli psikopatolojik durumlarla ilişkisi. *Düşünen Adam Dergisi*, 3(3), 71-75.
- Davis, C., Brewer, H., ve Ratusny, D. (1993). Behavioral Frequency And Psychological Commitment: Necessary Concepts İn TheStudy Of Excessive Exercising. *Journal of behavioralmedicine*, 16(6), 611-628.
- Demir, G., ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 4(1), 10-25.
- Demir, G. T., Hazar, Z., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3), 865-874.

- Demir, K., ve Duman, S. (2019). Bireylerin Spor Yapma Durumlarıyla, Benlik Saygıları ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 437-449.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerine Etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 109-114.
- Demir, Ö. (2021). *Egzersiz Bağımlılığı ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Devecioğlu, S. ve Yücel, A. S. (2012). Spor Sektörü ve Altı Sigma Yönetim Modeli. *Spormetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 17-24.
- Dinçer, A. (2019). *Taekwondo Milli Sporcularında Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi. Bartın.
- Doğaner, S. ve P. Akman. (2019). Özel Spor Merkezlerine Aktif Olarak Devam Eden Kişilerin Müşteri Memnuniyetinin Belirlenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 199-210.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343
- Ekici, T. ve Koydemir, S. (2014). SocialCapital, Governmentand Democracy Satisfaction, And Happiness In Turkey: A Comparison Of SurveysIn 1999 And 2008. *SocialIndicators Research*, 118(3), 1031-1053.
- Eser, S., Saatli, G., Eser, E., Baydur, H., & Fıdaner, C. (2010). Yaşlılar için dünya sağlık örgütü yaşam kalitesi modülü WHOQOL-OLD: Türkiye alan çalışması Türkçe sürüm geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(1).
- Fayers, M. ve Machin, D. (2000). "Quality Of Life: Assessment, Analysis Andİnterpretation" *JohnWiley ve Sons*. 3-27.
- Furst, D. M. ve Germone, K. (1993). NegativeAddiction İn Male And Female Runners And Exercisers'.*Percepfuland Motor Skills*, 77, 192-194.
- Gayretli, A. G. (2021). *Uzak Doğu Sporları ile İlgilenen Sporcularda Benlik Saygısı ve Zihinsel Dayanıklılık*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Gizir, Z., ve Baran, G. (2003). Anaokuluna Devam Eden Dört-Beş Yaş Çocuklarında Sosyal Davranışların Gelişi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 118-133.

- Griffiths, M. (1997). Exercise Addiction: A Case Study. *Addiction Research*, 5(2), 161-168.
- Güllü, S., ve Çiftçi, E. G. (2016). Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(3), 1251-1265.
- Gümüş, H., Alay, Ö. S. ve Karakılıç, M. (2017). “Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler”. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1). 31-38
- Güneş, O. (2020). *Düzenli Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ile Yaşam Kalitesi İlişkisinin Tespiti*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.
- Güneş, S. (2024) *Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ile Yaşam Kalitesi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Yozgat.
- Güven N. K., Nalçakan G. R., ve Kazak Z. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.
- Güven, G., & Uğurlu, O. (2021). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 168-188.
- Güven, S. ve Şener, A. (2010). Factors Affecting Life Satisfaction In Old Age, *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 179-186.
- Güven, Y., & Yavuz, E. (2018). Çalışanların Rekreasyonel Aktivitelere Katılım Düzeylerinin, Mutluluk ve Yaşam Kalitesi Üzerine Olan Etkisi. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 5(2), 66-78.
- Hamer, M., Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological Mechanisms Of Exercise Dependence. *Sports Med*, 37(6):477-484.
- Hausenblas, H. A., ve Giacobbi Jr, P. R. (2004). Relationship Between Exercise Dependence Symptoms And Personality. *Personality and Individual differences*, 36(6), 1265-1273.

- Hausenblas, H.A. ve SymonsDowns D. (2002) How Much İs TooMuch? The Development andValidation Of The Exercise Dependence Scale. *Psychology ve Health*, 17:4, 387- 404.
- Hazar, K. & Koç, A. F. (2020). Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 541-554.
- Herting, MM ve Chu, X. (2017). Egzersiz, Biliş ve Ergen Beyni. *Doğum Kusurları Araştırması*. 109 (20), 1672-1679.
- Hoyladı, T. (2023). *Z Kuşağı Bireylerin Bir Rekreasyon İşletmesi Olarak Spor Salonlarından Faydalanma Bağlamında Yaşam Kalitesi Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman
- Hurst, R., Hale, B., Smith, D., Collins, D. (2000). Exercise Dependence, Social PhysiqueAnxiety, and Social Support İn Experienced And Inexperienced Bodybuildersand Weight Lifters, *Br J Sports Med*; 34: 431- 435.
- Işık, Ş. (2018). *Kişilik gelişimi*. İstanbul: Pegem.
- İnce, G. (2017). *50 Yaş ve üstü bayanların fitnes sporuna katılım nedenlerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- İskender, K.B. (2021). *Veteran Sporcuların Yaşam Kalitesi. Egzersiz Bağımlılığı ve Yeme Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Johnston, O., Reilly, J., and Kremer, J. (2011). Excessive Exercise: From Quantitati ve Categorisation To A Qualitative Continuum Approach . *European Eating Disorders Review*, 19(3), 237-248.
- Karacabey, K., ve Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı Yaşam ve Spor*. İstanbul: Bedray Yayıncılık.
- Karademir, T. (2020). The Effects Of Regular Sports Activities On Exercise Dependence. *International journal of applied exercise physiology*, 9(9), 190-197.
- Karakaya, İ., Coşkun, A. ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin Dayanıklı, Benlik Saygısı ve Kaygının Derecesinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7 (3), 162-166.

- Karakoç, Ö., Çoban, B. ve Konar, N. (2012). İşitme Engelli Milli Sporcular ile Spor Yapmayan işitme Engellilerin Benlik Saygısı Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 12-17.
- Karaman, M.K., ve Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri Akademik Bilişim. 09-XI. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, Şanlıurfa: Harran Üniversitesi.
- Karatas, I., &Akyuz, H. (2021). Investigation Of The Relationship BetweenThe Two-Dimensional Self-Esteem Perceptions And Leadership Orientations Of The Faculty Of Sports Sciences Students. *Education Quarterly Reviews*, 4(4), 492-505.
- Karataş EÖ (2017). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri ve Öz Güven Davranışlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya
- Katra H. (2021). Egzersiz Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ve Benlik Saygısı. *Bağımlılık Dergisi*. 22(4):370-378.
- Kaya, A. (2019). Fitness activitiesand psychological health. *Sport Science Review*.
- Kaya, E. (2019). *Fitness Salonuna Giden Sedanter Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kırkbir, H. (2019). *Fitness Sporlu ile İlgilenen Sporcuların Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Knowler, W. C., Barrett-Connor, E., Fowler, S. E., Hamman, R. F., Lachin, J. M., Walker, E. A., ve Nathan, D. M. (2002). Reduction In Theİncidence Of Type 2 Diabetes With Lifestyle İntervention Or Metformin. *The New Englandjournal of medicine*, 346(6), 393-403.
- Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-184.
- Korkmaz, H.N. (2007), Yaz Spor Okulları ile Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 20(1), 49-65.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 1-18.

- Korkmaz, N. H. (2007). Yaz Spor Okulları ile Çocukların Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Eğitim Fakültesi Dergisi* 20(1), 49-65.
- Koruç, Z. ve Bayar, P. (2004). Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri ve Etkileri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 49-64.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon Ruhsal Çöküntü*. İstanbul Altın Kitaplar.
- Köse E. ve Bayköse N. (2019). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Kutlu, Z., Çınar, M., İbiş, S., and Aktuğ, Z. B. (2023). Farklı Amaçlarla Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygılarının Karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 76-82.
- Kürtül, E. (2021). *Egzersiz Bağımlılığı İle Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Landolfi, E. (2013). ExerciseAddiction. *Sports Medicine*, 43, 111-119.
- Lichtenstein, M.B., Christiansen, E., Bilenberg, N., andStøvning, R.K. (2012). Validation Of TheExercise Addiction Inventory In A Danish Sport Context. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*.
- Lök, N. & Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (40). 101-110.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., ve De Vries, N. K. (2004). Self-Esteem In A Broad Spectrum Approach For Mental Health Promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Masters, K. S., & Lambert, M. J. (1989). The Relations Between Cogniti ve Coping Strategies, Reasons For Running, Injury, And Performance Of Marathon Runners. *Journal of Sportand Exercise Psychology*, 11(2), 161-170.
- Merdinoğlu, A., Gürsoy, R., Hazar, D. Ve Dalli, M. (2017). Analysis Of Body Perceptionand Self-Esteem Values Connected With Aerobic Exercise In Female And Male Adults. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 333-339. [79].
- Mimaroglu, R. (2021). *Vücut Geliştirme ve Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Erkek Bireylerin Spora Güdülenmesi* (Diyarbakır İli Örneği), (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

- Min, SY. (2010). Depression, Self-Esteem, and Quality Of Life İn A Community. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs* 19(1): 1-10.
- Musaoğlu, Z. (2008). *Trakya Üniversitesi Öğretim Elemanlarının Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesi*. Tıpta Uzmanlık, Trakya Üniversitesi, Trakya.
- Nurten, D., Güzel, P. ve Özbey, S. (2018). Rekreatif Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Oktan, V., ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Oliver, A. S., León, M. T. M. ve Hernández, E. G. (2011). Prevalence Of Protein Supplement Use At Gyms. *Nutricion Hospitalaria*, 26(5), 1168-1174.
- Orhan, S., Yücel, A.S., Gür, E. & Karadağ, M. (2019). Spor Merkezlerinde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 669-678.
- Orth, U., Erol, R. Y., ve Luciano, E. C. (2018). Development Of Self-Esteem From Age 4 To 94 Years: A Meta-Analysis Of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045 1080.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G. ve Luo, J. (2020). The influence of sportsparticipation on body image, self-efficacy, and self esteem in collegestudents, *Frontiers in Psychology*, 10, 30-39.
- Özal M. (Ed.). (2020). *Hareket ve Antrenman Bilimleri-1*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özdoğan, E. (2013). *Üniversite Personelinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.
- Özkan, S. (2013). *Türkiye’deki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Paksoy SM. (2021). *Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Paskulin, G L., Molzahn, A. (2007). “Quality of Life of Older Adults in Canada and Brazil”, *Western Journal Nursing Research*, 29(1), 10-29

- Pierce E. F., Rohaly K. A., ve Fritchley B. (1997). SexDifferences On Exercise DependenceFor Men and Women İn A Marathon Road Race. *Perceptualand motor skills*, 84(3), 991-994.
- Polat C., & Şimşek K.Y. (2015). Spor Merkezlerindeki Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Polat, G. (2014). *Düzenli Egzersiz Yapan Kadınlarda Egzersizin Benlik Saygısı ve Beden Memnuniyeti Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Pulur, A., &Gedik, A. (2021). Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 12-23.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O., ve Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Richard, V., Abdulla, A. M., ve Runco, M. A. (2017). Influence Of Skill Level, Experience, Hours Of Training, and Other Sport Participation On The Creativity Of Elite Athletes. *Journal of Geniusand Eminence*, 2(1), 65-76.
- Saldamlı, A. (2008). Otel İşletmelerinde Bölüm Yöneticilerinin İş ve Yaşam Tatminini Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25(2), 693-719.
- Salhaoğlu C. (2022). *Egzersiz Bağımlılığı ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar üniversitesi, İstanbul.
- Sarı, A. (2025). *Rekreatif Amaçlı Fitness Salonlarını Kullanan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gümüşhane Üniversitesi, Gümüşhane.
- Savcı, B.A. (2006). *Kanserli Hastalarda Yaşam Kalitesini ve Sosyal Destek Düzeyini Etkileyen Faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Saygılı, G., Kesercioğlu, T. ve Kırıktaş, H. (2015). Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi. *Türk Uluslararası Özel Eğitim ve Rehberlik ve Danışmanlık Dergisi ISSN: 1300-7432*, 4 (1), 1-8.
- Schumann, N. M. (1991). Collegial Relationship And Self-Esteem Of Beginning Teachers. Doctoral Dissertation, *The University of Nebraska*, Lincoln.

- Serhat, T. (2022). *Doğu Karadeniz Bölgesindeki Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Sevim, K. ve Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121
- Sevindik, F. (2011). *Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S.N., ve Katzmarzyk, P.T. (2012). Effect Of Physical İnactivity On MajorNon-Communicable Diseases Worldwide: An Analysis Of Burden Of DiseaseAnd Life Expectancy. *Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Skevington, S.M., Loftly, M. ve O’Connell, K.A. (2004).”The World Health Organization’s Whoqol-BrefQuality Of Life Assesment: Psychometric Properties And Results Of The İnternational Field Trial A Report From The Who qol Group”. *Quality of Life Research*, 13. 299-310.
- Szabo, A. (2010). The İmpact Of Exercise Deprivation On Well-Being Of Habitual Exercises. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(3), 68-75.
- Şahbaz Pirinççi, C., Cihan, E., & Ün Yıldırım, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesi, Kronik Hastalık Varlığı, Sigara Kullanımı ve Akademik Başarıyla Olan İlişkisi. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 15-23.
- Taşkent A. (2010). *Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Taşkın, A. (2021). *Egzersizın Yaşam Kalitesi ve Uyku Kalitesine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya
- Taylor, M.J. ve Turek, G.M. (2010). IfOnlySheWould Play? Theİmpact Of Sports Participation On Self-Esteem, School Adjustment, And Substance Use Among RuralAnd Urban African American Girls, *Journal of Sport Behavior*, 33(3), 315-36

- Tekkurşun, Demir, G. ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4(1), 9-24.
- Torlak, S. E. ve Yavuzçehre, P. S. (2008). Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir Nceleme, *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 17 (2), 23-44.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., ve Caspi, A. (2006). Low Self-Esteem During Adolescence Predicts Poor Health, Criminal Behavior, And Limited Economic Prospects During Adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381-390.
- Türk, N. (2016). *Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Türker, Ü., Yılmaz, A. K., Bostancı, Ö., & Şebin, K. (2021). COVID-19 Pandemisinde Spor Bilimleri Alanlarındaki Yükseköğretim Öğrencilerinin Anksiyete Düzeyleri ve Egzersiz Bağımlılığı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 1-20.
- Uyanık Balat, G., & Akman, B. (2004). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(2), 175-183.
- Ünal, S. N. (2021). *Yaşlıların Yaşam Kalitesi, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Başarılı Yaşlanma Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma: Konya İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Üstün, F., and ÖZ, E. B. (2022). Fitness Merkezlerine Rekreatif Amaçlı Katılan Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 3(1), 10-19.
- Üzgül, M, A. (2023). *Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığı ve Fiziksel Benlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı Spor Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Mental İyi Oluş, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin., S.S, (2006) Fiziksel Aktivitenin Sağlık Yararları: Kanıt. *Kanada Tabipler Birliği Dergisi*, 174, 801-809.

- Weik, M., & Hale, B. D. (2009). Contrasting Gender Differences On Two Measures Of Exercise Dependence. *British Journal of Sports Medicine*, 43(3), 204-207.
- Yarız Terzi, Ç.E. (2025). *Rekreatif Etkinlik Olarak Yapılan Pilates Egzersizlerinin Kadınlarda Yaşam Kalitesi ve Psikolojisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi Giresun Üniversitesi. Giresun.
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa.
- Yetim, B. (2018). *Yaşam Memnuniyeti ve Yaşam Kalitesinin Belirleyicileri: Sağlık Hizmetlerinden Memnuniyet ve Sağlık Statüsünün Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yetim, G. ve M. Arğan (2018). Boş Zaman İlgilenim Faktörleri ile Fitness Merkezine Yönelik Tatmin ve Sadakat Arasındaki İlişki. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 49-62.
- Yıldırım, D., Yıldırım, A. Ve Eryılmaz, M. (2019). Sağlık Çalışanlarında Fiziksel Aktivite ile Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 44, 325-333.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., ve Yağmur, R. (2015). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43-54.
- Yıldızçiçek C. *Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Yüksel, M. B. (2022). *Özel Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Bazı Değişkenlere Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- ZmijewskiCF, Howard MO. Exercise Dependence And Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *EatBehav*. 2003; 4:181-195.
- Zmijewski, C. F., & Howard, M. O. (2003). Exercise Dependence And Attitudes Toward Eating Among Young Adults. *Eatingbehaviors*, 4(2), 181-195.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E. (2009). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi.

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

	ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA	
Tarih: 20/08/2025	
Tez Başlığı: Fitness Merkezine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	
Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 83 sayfalık kısmına ilişkin, 20/08/2025 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %18'dir.	
Uygulanan filtrelemeler:	
1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar dahil 4- ☒ 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç	
Ardaahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini saygılarımla arz ederim.	
20/08/2025	
Adı Soyadı: Hatice Altın	Öğrenci No: 2200500013
Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı	Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Statüsü: ☒ Yüksek Lisans	☐ Doktora
<u>DANISMAN ONAYI</u>	
UYGUNDUR.	
Doç. Dr. Elif AYDIN	

EK 2. ETİK KURUL İZNİ FORMU



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-819-2500009737
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Doç.Dr. Elif AYDIN)

Sayın Doç. Dr. Elif AYDIN

Danışmanı olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Hatice ALTÜN'ün '**Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**' başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı anket ve ölçek Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Adres: Ardahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: bavek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Telefon No:
Direkt Hat:

Derya Kuruçam
Etik Kurul Görevlisi
(0 478) 2117575



EK 3. ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇEK FORMLARI

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı; bu çalışmanın amacı, Fitness Merkezlerine Giden Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ile Benlik Saygısı ve Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesidir. Her seçeneğin karşısındaki cevaplardan size uygun olanı işaretleyiniz. Vereceğiniz cevaplar ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Hatice Altun

1. Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

3. Kronik bir rahatsızlığınız var mı?

Yüksek tansiyon ☐ Ritim bozukluğu ☐ Psikolojik rahatsızlıklar ☐ Kalp-damar hastalıkları ☐ Solunum yolu hastalıkları ☐ Diğer

4. Düzenli olarak yaptığım egzersizlere haftada gün ve saat ayırabiliyorum

5. Egzersize başlama sebebiniz nedir?

Kaslarımı geliştirmek ☐ Sağlıklı yaşamak ☐ Doktor tavsiyesi ☐ Bir spor dalı ile uğraşmak ☐ Kilo vermek Vücudumu şekle sokmak ☐

6. Medeni durumunuz: ☐ Evli ☐ Bekâr

7. Eğitim durumunuz: Okuryazar Değil ☐ İlköğretim ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐

8. Herhangi bir fiziksel aktiviteye katılıyor musunuz: ☐ Evet ☐ Hayır

9. Yaptığınız egzersiz türü:

Koşu ☐ bisiklet ☐ vücut geliştirme ☐ kürek ☐ yüzme ☐ boks ☐ diğer

10. Hanenizin aylık ortalama geliri: ☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda birtakım ifadeler verilmiştir. Sizden istenen verilen ifadeleri dikkatlice okuyup size en uygun olan seçeneğin karşısındaki kutucuğun içerisine (X) koyarak işaretlemenizdir.	Çok Yanlış	Yanlış	Doğru	Çok doğru
1.Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2.Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.				
3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4.Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5.Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7.Genel olarak kendimden memnunum.				
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9.Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10.Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

İFADELER	1	2	3	4	5
	Kesinlikle katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kendimi kötü hissettiğimde egzersiz yapmak beni rahatlatır.					
2.Egzersiz yapmak bende heyecan ve coşku uyandırır.					
3.Egzersiz yaptığımda mutlu olurum.					
4.Tükenmiş hissettiğimde egzersiz yapmak bana iyi gelir.					
5.Egzersiz yaptığımda zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.					
6.Egzersiz araçlarına gereğinden fazla para harcadığımı düşünüyorum.					
7.Egzersiz yapmadığım bir hayat düşünemiyorum.					
8.Egzersiz yapmadığım zaman kendimi yorgun/enerjisiz hissedirim.					
9.Egzersiz yapmak için okulumu/işimi aksattığım zamanlar olur.					
10.Egzersize çok fazla zaman ayırdığım için diğer sosyal faaliyetlere (kültürler,sanatsal,vb.) zamanım kalmaz.					

11.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.					
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.					
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.					
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.					
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.					
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.					
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.					

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF)						
Bu anket sizin yaşamınızın kalitesi, sağlığınız ve yaşamınızın öteki yönleri hakkında neler düşündüğünüzü sorgulamaktadır. Lütfen bütün soruları son 2 haftayı göz önünde bulundurarak ve size en uygun olanı seçerek cevaplayınız. Size en uygun cevabı işaretleyiniz. Teşekkürler.						
		Çok kötü	Kötü	Orta	İyi	Çok iyi
1	Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?					
		Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut ne de değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
2	Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?					
		Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3	Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?					
4	Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?					
5	Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?					

6	Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?					
7	Dikkatinizi toplamakta ne kadar başarılısınız?					
8	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?					
9	Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?					
		Hiç	Çok Az	Orta derece	Çokça	Aşırı derece
10	Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücünüz kuvvetiniz var mı?					
11	Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?					
12	İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paranız var mı?					
13	Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?					

14	Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?					
		Çok Kötü	Biraz Kötü	Ne İyi Ne Kötü	Oldukça İyi	Çok İyi
15	Bedensel hareketlilik, etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme becerileriniz nasıldır?					
		Hiç Hoşnut Değil	Çok Az Hoşnut	Ne Hoşnut Ne De Değil	Epeyce Hoşnut	Çok Hoşnut
16	Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?					
17	Günlük uğraşları yürütebilme becerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
18	İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?					
19	Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?					
20	Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?					

21	Cinsel yaşamınızda ne kadar hoşnutsunuz?					
22	Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?					
23	Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?					
24	Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?					
25	Ulaşım olanaklarından ne kadar hoşnutsunuz?					
		Hiçbir Zaman	Çok Az	Ara Sıra	Çokça	Her Zaman
26	Ne sıklıkla Hüzün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?					
		Hiç	Çok Az	Orta Derece de	Çokça	Aşırı Derece de
27	Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş,iş, arkadaş, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrole ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?					

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hatice ALTÜN

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Yüksek Lisans Öğrenimi : Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar : Mardin İl Emniyet Müdürlüğü

Çalıştığı Kurumlar : Emniyet Genel Müdürlüğü

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih

Jüri Tarihi :19.09.2025