

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**REKREATİF AMAÇLI FİTNESS SALONLARINI KULLANAN BİREYLERİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Adem SARI

MART-2025
GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**REKREATİF AMAÇLI FİTNESS SALONLARINI KULLANAN BİREYLERİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION AND HAPPINESS LEVELS OF
INDIVIDUALS USING RECREATIONAL FITNESS CENTERS**

YÜKSEK LİSANS

Adem SARI

**MART-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**REKREATİF AMAÇLI FİTNESS SALONLARINI KULLANAN BİREYLERİN
EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

**EXAMINATION OF EXERCISE ADDICTION AND HAPPINESS LEVELS OF
INDIVIDUALS USING RECREATIONAL FITNESS CENTERS**

YÜKSEK LİSANS

Adem SARI

Danışman: Doç. Dr. Ömer ZAMBAK

**MART-2025
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Rekreatif Amaçlı Fitness Salonlarını Kullanan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanması için izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

12/03/2025

.....

Adem SARI

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde bana destek olan ve her daim yanımda olup yol gösteren Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda görev yapan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimde bana danışmanlık yapan bir hocadan çok arkadaş gibi yaklaşan ve değerli katkılar sunan Sayın Doç. Dr. Ömer ZAMBAK'a içtenlikle teşekkür ederim.

Aileme sınırsız bir sevgi verdikleri ve her koşulda yanımda oldukları için minnettarlığımı sunarım. Onların katkıları, başarımda çok önemli bir yere sahiptir.

Yüksek Lisans eğitimimde desteklerini esirgemeyen değerli hocamlarım Prof. Dr. Mustafa KOÇ ve Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Barış SOMOĞLU'na teşekkür ederim.

Adem SARI
GÜMÜŞHANE –2024

ÖZET

Bu çalışma, rekreatif amaçlı fitness salonlarını düzenli olarak kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, Gümüşhane’de düzenli fitness yapan 142 kadın, 56 erkek toplam 198 katılımcı oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı olarak, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ) ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilişkisiz örnekleme için t-testi, tek yönlü varyans analizi için ANOVA ve Pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma bulguları, demografik faktörler arasında, cinsiyet, yaş ve haftalık fitness süresi gibi değişkenlerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). MÖ puanlarında yaşa bağlı anlamlı farklılaşma görülmüştür ($p > 0.05$). Haftalık fitness süresi arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükseldiği, fakat aşırı egzersiz yapmanın bağımlılığı tetikleyebileceği gözlemlenmiştir. Düzenli egzersizin bireylerin mutluluk düzeylerini artırmaya yardımcı olduğunu, ancak egzersiz bağımlılığının belirli bir noktadan sonra bireylerin psikolojilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir.

Sonuç olarak, rekreatif amaçlı fitness salonlarını kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirli demografik faktörlere göre değişiklik gösterdiği, ancak genel olarak yüksek düzeyde bağımlılık eğilimi göstermedikleri saptanmıştır. Bu durum, düzenli egzersizin bireylerde bir alışkanlık haline geldiğini ancak bağımlılık seviyesine ulaşmadığını göstermektedir. Mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise, düzenli egzersizin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığı ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, Mutluluk düzeyi, Fitness, Spor psikolojisi

SUMMARY

This study aims to examine the levels of exercise addiction and happiness among individuals who regularly use gyms for recreational purposes. The sample of the study consists of a total of 198 participants, including 142 women and 56 men who regularly exercise in Gümüşhane.

As data collection tools, the Exercise Addiction Scale (EAS), the Happiness Scale (HS), and a personal information form were used. For the analysis of the data, t-test for unrelated samples, one-way ANOVA, Pearson correlation, and regression analyses were employed.

The research findings indicate that demographic factors such as gender, age, and weekly fitness duration have significant effects on exercise addiction and happiness levels. It was found that men's happiness levels were higher than women's ($p < 0.01$). A significant differentiation in HS scores was observed based on age ($p > 0.05$). As the weekly fitness duration increased, happiness levels also rose; however, excessive exercise was observed to trigger addiction. The study demonstrated that regular exercise helps increase individuals' happiness levels but exercise addiction could negatively impact individuals' psychology beyond a certain point.

In conclusion, it was determined that the levels of exercise addiction among individuals who use gyms for recreational purposes vary according to certain demographic factors but generally do not show high levels of addiction tendency. This indicates that regular exercise becomes a habit for individuals but does not reach the level of addiction. When examining happiness levels, it was observed that regular exercise helps individuals cope with stress better and positively affects overall quality of life.

Keywords: Exercise addiction, Happiness level, Fitness, Sport psychology

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET.....	VII
SUMMARY	VIII
İÇİNDEKİLER	IX
TABLolar DİZİNİ	X
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	XI
1.GİRİŞ	1
2.KURUMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ.....	3
2.1.Fitness	3
2.1.1.Fitness Sporunda Dikkat Edilmesi Gerekenler	4
2.1.2.Fitness Sporunun Faydaları.....	5
2.1.3.Fitness Sporunun Psikolojik Faydaları	7
2.1.4.Fitness Merkezleri	7
2.1.4.1.Fitness Merkezlerinin Faydaları.....	8
2.1.5.Rekreasyonun Tanımı ve Anlamı.....	9
2.1.5.1.Rekreasyon Türleri.....	12
2.1.5.2.Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler.....	14
2.1.5.3.Rekreasyon İhtiyacının Nedenleri.....	16
2.2.Mutluluk.....	17
2.2.5.Mutluluk Alt Boyutları.....	20
2.2.6.Mutluluk Düzeyini Etkileyen Faktörler	20
2.3.Spor ve Mutluluk	21
2.4.Egzersiz	23
2.4.5.Bağımlılık.....	24
2.4.5.3.Bağımlılık Türleri	24
2.4.5.4.Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri.....	27
KAYNAKÇA	47

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1.Örnekleme tanımlayıcı demografik bulgular	35
Tablo 2. EBÖ ve MÖ puanları ile ilgili Betimsel istatistikler	35
Tablo 3. EBÖ ve MÖ puanları cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları.....	36
Tablo 4.EBÖ ve MÖ puanları yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları	37
Tablo 5. EBÖ ve MÖ puanları medeni durum değişkenine göre T-testi sonuçları	37
Tablo 6.EBÖ ve MÖ puanları gelir algısı değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	38
Tablo 7.EBÖ ve MÖ puanları eğitim durumu değişkenine göre T-testi sonuçları	38
Tablo 8. EBÖ ve MÖ puanları haftalık fitness süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları.....	39
Tablo 9.EBÖ ve MÖ korelasyon sonuçları	39
Tablo 10. EBÖ ve MÖ regresyon sonuçları.....	40

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ANOVA	: Analysis of Variance (Varyans Analizi)
EBÖ	: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği
MÖ	: Mutluluk Ölçeği
THF	: Türkiye Futbol Federasyonu
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences (İstatistiksel Analiz Programı)
SİE	: Sporda İmgeleme Envanteri
SÖBMÖ	: Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği
SD	: Standart Sapma

1. GİRİŞ

21. yüzyılın ilk çeyreğinin yaşandığı bu yıllarda, teknolojik gelişmeler, sosyal medya iletişimi ve hızla değişen yaşam normları sayesinde, kaliteli ve programlı iş ortamlarının oluşturulması, beraberinde çalışma sürelerinin kısılmasına ve çeşitlilik kazanmasına yol açmıştır. Bu durum ortaya oldukça fazla boş zaman ve bu zamanın en kaliteli şekilde değerlendirilmesi isteğini de beraberinde getirmiştir. İstek ve beklenti çeşitliliği insanları, sosyalleşmeye, rutin yaşamdan uzaklaşmaya ve farklı aktivite arayışları içerisine çekmektedir. Bu arayış, yüzyıllardır insanoğlunun hareket ihtiyacını planlı ve programlı bir şekilde karşılayan spor kavramı ile vücut bulmuş ve günümüz popüler aktivite alanlarından fitness sporu ile tamamlama yolunu seçmiştir.

Ortaya çıkan bu boş zamanların değerlendirilme çeşitliliğinde hızlı bir artış olması bu alandaki taleplerde benzer gelişmelere neden olmuş; bunun doğal sonucu olarak da spor endüstrisinin gelişimini hızlandıran bir yapı oluşturmuştur (Ekren ve Çağlar, 2003). Bu sebepten dolayı ortaya fitness spor kulüpleri çıkmış ve insanlar fiziksel aktiviteler yapmak için bu spor merkezlerine yönelmiştir. Toplumun sosyal gereksinimlerini karşılayan ürünleri üretilen çalışma gösteren birimlere spor işletmeleri denmektedir. Bu çalışma karşılığında maddi olarak kazanç sağlamış olsalar bile, genel amaçları insanların fiziksel aktivite ve spor ihtiyaçlarını karşılamaktır (Ekenci ve İmamoğlu, 2002).

Sporun değişim ve gelişimini günümüzde çok hızlı bir şekilde yaşadığı görülmektedir. Bütün toplumsal kurumlar gibi sporun da bu gelişimlerden etkilenmesi kaçınılmazdır. Dinamik özellikleriyle insanları peşinden sürükleyen spor, sağlığın göstergesi, birlikteliğin, dostluğun ve kültürel katma değer olarak odak noktası olarak görülmektedir (Yetim, 2019). Bu bağlamda; dünyada ve özellikle de ülkemizde son yıllarda odak noktası olarak fitness sporu ve etkilerine olan yoğun bir ilginin olduğu gözlemlenmektedir.

Spor evrensel bir olgudur ve tüm insanları ırk, din, dil ayırt etmeksizin birleştiren önemli bir kitle aracıdır. Spor, bireysel veya toplu halde yapılan, rekabet, eğlence ve sağlıklı yaşam unsurlarını içinde barındıran fiziksel aktiviteler bütünüdür (Yetim, 2006). Ayrıca, düzenli olarak yapılan sporun fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği, bireyler üzerinde kendine güveninin artması, olumlu kişilik gelişimi, kendini kabul (beğenme), anksiyete, depresyon ve strese azalma, olumlu benlik ve benlik saygısı gelişimi gibi birçok etkilerinin görüldüğü belirtilmektedir (Güdül, 2008).

Çalışmalarında, insan ve onun türlü hallerini temel alan filozoflar, din adamları, psikologlar, doktorlar "İnsan davranışının temeli nedir?" sorusunun cevabı olarak hep aynı kavramla karşılaşmışlar: Mutluluk (Diener, 1984). Sosyal bir varlık olan insanoğlunun içerisinde yaşamını sürdürdüğü çevre giderek karmaşıklaşmakta ve bireyler açısından çözümlenmesi zor bir hale gelmektedir. İçgüdüsel olarak belirsizlikten hoşlanmayan, yoğun stres ve kaygı ile karşı karşıya kalan "mutsuz insan kitleleri" giderek mutluluk kavramına daha fazla önem vermeye başlamışlardır. İnsanoğlunun yüzyıllardır aradığı mutluluk olgusu, günümüzde farklı koşulların meydana getirdiği olumsuz etkiler sonucunda daha fazla ihtiyaç duyulan bir kavram haline gelmiştir (Baysal ve Aka, 2013).

Egzersiz bireyin yaşam kalitesini arttıran, vücut işleyişini geliştiren, yorgunluğa karşı direnci azaltan, esnekliği arttıran, daha iyi iş verimliliğini sağlayan olgudur. Ayrıca egzersiz kas gücünü ve dayanıklılığını geliştiren, kilo kontrolüne olanak sağlayan, depresyonu azaltan, bireyin sağlığını koruyan fiziksel aktivitelerdir (Blair ve diğerleri, 1989). Egzersiz bireye pek çok yönden fayda sağlasa da egzersiz süresindeki artış, "hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin" ortaya çıkmasına neden olabilir ve egzersiz bağımlılığına dönüşebilir (Demir ve Türkeli, 2019).

Bu bağlamda araştırmamızın amacı, rekreatif amaçlı fitness salonlarını kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesidir.

2. KURUMSAL KİMLİĞİN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Araştırmanın bu kısmında fitness sporunun tanımını, fitness merkezleri, rekreasyon, mutluluk ve egzersiz bağımlılığı gibi konulara yönelik bilgiler yer almaktadır. Fitness sporunun içeriğinde (fitness sporunda dikkat edilmesi gerekenler, fitness sporunun psikolojik faydaları) gibi bilgiler yer almaktadır. Yine mutlulukla ilgili (mutluluğun alt boyutları ve mutluluğu etkileyen faktörler) gibi bilgiler yer almaktadır. Ve yine egzersiz bağımlılığıyla ilgili (bağımlılık, bağımlılık türleri ve egzersiz bağımlılığı ölçümleri) gibi bilgiler yer almakta olup genel bir çerçeve çizilmiştir.

2.1. Fitness

Oxford online sözlüğündeki tanım uyarınca fitness terimi, fiziksel yapıda belli bir form uygunluğu ile sağlıklı olabilme halidir (Oxford 2018). Fitness bedenimizdeki kasların belli bir ekipman ile veya ekipman olmadan, kas gruplarına tek tek uygulanarak, kas gücünün arttırılmasını amaçlar. Fitness bütün spor dallarının alt yapısını teşkil eder niteliktedir. Zira spor dallarında yoğun biçimde kullanılmakta olan kas grupları bulunmaktadır. İlgili kas gruplarının kuvvetlendirilebilmesi adına fitness'a başvurulmaktadır (Kırkbir, 2019). Amerika kıtasında doğan ve sonrasında Avrupa kıtasına buradan yayılan ilgili ekol vücut geliştirmenin zaman içerisinde insan gereksinimleri ekseninde değişim göstermiş olan biçimidir (Kayahan, 2016).

Fitness; fiziksel olarak çalışabilmek adına ihtiyaç duyulan kazanılmış nitelikler şeklinde açıklanabilir (Özer, 2001). Fitness; fit görünüm elde edilmesinde ahenk taşıdır. "Fit Olma" kavramı da orantılı bir vücut ile ilgili bedenin güçlülüğünü betimlemek adına başvuru kavrama verilen bir isimdir (Kırkbir, 2019).

İçerik olarak fitness anlatılmak istendiği zaman farklı pek çok spor branşını içine almaktadır. Temel gaye kasların bölümlere bölerek ekipmansız veya bir ekipman ile çalıştırılmasıyla sıkılaştırılması ile güçlenmesi amaç edinilir. Kapsam olarak fitness bütün spor branşlarının kaynağıdır (Eurogymstar 2018).

Fitness alanı hızla büyüyen endüstrilerden bir tanesidir (Foroughi ve ark. 2019). Uluslararası Sağlık, Raket ile Spor Kulübü Derneği uyarınca, fitness kulüpleri, spor salonları ile öbür fitness merkezlerinin dışında fitnessla ilgilenen kişi sayısı açısından da son 10 sene içerisinde önem oluşturacak bir büyüme kaydedilmiştir (Fernandez ve ark., 2020).

Fitness, genel manada günlük fiziksel egzersizleri ya da çalışmalarını yapabilme yeteneğiyle karakterize edilmiş olan sağlık ve iyilik durumu şeklinde açıklanmaktadır (Ortega vd 2008). Fitness hemen hemen her yaştaki kişiler açısından önem taşıyan fiziksel bir etkinliktir. İlgili etkinliklere katılım gösteren kişilerin genel gayesi dayanıklılığı, kas gücü ile kardiyovasküler uygunluğu geliştirebilmek ve daha hoşgörünüm elde etmektir (İnce 2012).

Fitness sözcük manası olarak “Formda ve sağlıklı olmaktır”. Çok fazla egzersizi kapsayan spor dallarından biridir. İnsan bedenindeki kasların aletli ya da aletsiz biçimde, kas gruplarına birer birer uygulanarak, güçlendirilmesi amaç edinir. Hemen hemen spor dallarının tamamının alt yapısını teşkil eder. Zira spor dalında bedende ağırlıklı olarak kullanılan kas grupları bulunmaktadır. İlgili kas gruplarının güçlendirilmesi amacıyla fitness egzersizleri kullanılır (URL-2, 2019).

Fitness bedenın gereksinim duyduğu pek çok egzersizi kapsayan, bedensel uygunluk ve sağlık gibi manalarına karşılık gelen sporlardan biridir. Bunun dışında fitness; fit bir görünümü sağlamaktadır. “Fit Olma” sözcüğü ise vücudun belli bir orantıya sahip olduğunu ve de güçlülüğünü tanımlamak adına başvurulmuş terimlerden biridir. Fit olarak betimlenen bir beden hem güçlü hem de dayanıklıdır. Hastalıklara yakalanma ve hastalıklar ile başa çıkabilme konusunda hazırlıklı haldedir. Hem dengeli hem de iyi bir şekilde programlanmış fitness programıyla bedenın fit olması ya da fit kalması rahatlıkla sağlanabilmektedir. Bahsi geçen fitness programları, ilgili spor ile ilgilenen kişilerin bedensel özelliklerine göre düzenlenmeli, kişiyi zorlayacak ya da sakatlayacak programlardan kaçınılmalıdır. Zira her bireyin vücut dayanıklılığı birbiri ile aynı değildir. Profesyonel bir şekilde planlanmış olan fitness antrenman programıyla kişiye güç ile kuvvet gibi nitelikler kazandırırken bir yandan da onun iş yaşamında da ruhsal ve bedensel iyi oluş sağlayıp daha verimli hale gelmesine ortam hazırlayacaktır (URL-3, 2019).

2.1.1. Fitness Sporunda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bireyin günlük yaşamında daha dinç olması, rutin olarak yaptığı faaliyetlerini verimli biçimde gerçekleştirebilmesi adına bedenın hem daha hareketli hem de zinde olması lazımdır. Günlük yaşamda kendiliğinden yaptığımız çanta taşıma, merdiven çıkma ve alışveriş yapmak gibi çeşitli faaliyetlerin daha rahat bir şekilde yapılabilmesi vücudun dinç ve de sağlıklı olmasıyla mümkündür. Vücut ne denli dinç ise bütün bahsi geçen faaliyetler de o denli rahat bir biçimde gerçekleştirilebilecektir. Fitness sporu

bireyin vücudunun çok daha dinç olmasını sağladığı için rutin hareketlerin kolay bir şekilde gerçekleştirilmesine pozitif yönlü katkıda bulunmaktadır (Bilgili, 2009).

Fitness sporunun uygulanmasının öncesinde sporu yapacak kişinin fiziksel niteliklerinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Kişilerin vücut özellikleri birbiri ile aynı olmadığından dolayı herkese aynı programın uygulanması doğru değildir. Ayakkabı ve kıyafet tercihinin üzerinde durulması gerekmektedir. Spor için uygun olmayan ayakkabı ile kıyafetlerle yapılacak fitness sporu pek çok yaralanmaya yol açabilir. Bunun dışında sakatlık yaşanmaması adına spordan evvel bedenin ısındırılması gerekmektedir. Isınma hareketleri yapılmadığı zaman olası ağır bir yüklenme sırasında sakatlanma olasılığı açığa çıkabilir. Ağırlık egzersizlerinin yapılması sırasında yapılan hareketlerin daha öncesinde belirlenen normlara uygun olması lazımdır. Daha hafif ya da ağır yapılan hareketler ya bedene herhangi bir fayda sağlamayacaksa da bedenin zorlanması sonucunda bir sakatlık ortaya çıkacaktır. Fitness yapan kişi bütün yaşamını düzenli yaşamak mecburiyetindedir. Fitness ile sağlığını koruyan kişinin spor yapmadığı anlarda sağlığını tehdit eden bir hayat şekline yönelmesi onun spordan elde ettiği yararları tümüyle ortadan kaldırabilir (URL-3, 2019).

2.1.2. Fitness Sporunun Faydaları

Çağdaş şehir hayatında bireylerin spor aktivitelerine vakit ayıramaması ve doğada koşu, yürüyüş gibi fiziksel egzersizler için ortam bulamaması insanları spor salonlarına yönlendirmektedir (Kaya, 2019, s. 16). Bu merkezlerinde başında da fitness salonları gelmektedir.

Fitness faaliyetlerini pek çok insan vücut geliştirme egzersizleri barındıran fiziksel aktivitelerle aynı değerlendirmektedir. Fitness çalışmalarının vücut geliştirme aktivitelerinden ziyade çok daha zengin içeriği bulunmaktadır (Kaya, 2019, s. 4).

Sedanter insanlar için fitness faaliyetleri birtakım kurallar çerçevesinde yapıldığı zaman fiziksel ve fizyolojik olarak yararlıdır. Fitness, temposu ve disiplini dolayısıyla salonlarda yapıldığında verim sağlanabilen bir faaliyet şeklidir (Kaya, 2019, s. 1). Yapılan çalışmalarda fitness etkinliklerinin fiziksel ve fizyolojik açıdan birçok fayda sağladığı (Gracia-Marco ve diğerleri, 2011, s. 2671; Ritvanen ve diğerleri, 2007, s. 1) göz önünde bulundurulduğu zaman fitness etkinliklerine düzenli katılımın önemli bir konu olduğu söylenebilir.

Düzenli şekilde fitness salonlarına gerçekleştirilen egzersizler istenilen sağlık standardını yakalamak için son derece önemlidir. Salon ortamından uzak açık havada ya da evde yapılan aktivitelerde gereken süreklilik ve disiplin sağlanamadığı, yapılması

gerekenler bilinçli ve tam yapılamadığından gereken etkiyi istenilen süre zarfında göstermeyecektir. Ancak işinde profesyonel kişilerle disiplinli olarak gerçekleştirilen çalışmalar kişinin sağlığı için istenilen sonuçların elde edilmesine yardımcı olmaktadır (Kaya, 2019, s. 18). Literatürde farklı yaş grupları üzerinde yürütülen araştırma bulguları da (Schmidt ve diğerleri, 2017, s. 1; Proper ve diğerleri, 2003, s. 218) fitness merkezlerinde spora katılımın genel sağlık parametreleri ile sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini (Moratalla-Cecilia ve diğerleri, 2016, s. 2675; Riiser ve diğerleri, 2014, s. 1; Häkkinen ve diğerleri, 2010, s. 1; Thorsen ve diğerleri, 2005, s. 2378; Gu ve diğerleri, 2016, s. 117) yükselttiğini ortaya koymaktadır.

İnsanlar fitness merkezlerine genellikle hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan fiziksel sorunlar ile yöneldikleri bilinmekte olup, yapılan araştırmalarda fitness merkezlerinde düzenli olarak spor yapmanın özellikle vücut yağ yüzdesini azalttığı (Gutin ve diğerleri, 2009, s. 3; Pavon- Jiménez ve diğerleri, 2010, s. 311; Irwin ve diğerleri, 2003, s. 323), kassal gelişimi desteklediği (Kostikiadis ve diğerleri, 2018, s. 348; JaeHo-Yu ve diğerleri, 2013, s. 68; Jurca ve diğerleri, 2004, s. 1301), bu gelişmelere paralel olarak fiziksel görünümü sağlıklı hale getirdiği belirtilmektedir.

Bugün bireylerin ruhsal durumlarını negatif açıdan etkileyen unsurlar devamlı olarak artmaktadır. Kişileri küçük yaşlardan itibaren bir rekabet ortamına sokan sınav sistemleri, daha genç olduğu zamanlarda maddi olanaksızlık vb. gibi çeşitli nedenler dolayısıyla gerçekleştirilen doğru olmayan seçimler, erişkinlikte ağır çalışma temposu, maddi problemler, hızla gelişen teknoloji dünyası, hastalıklar, ailevi problemler dolayısıyla zamanla mutsuz ve hayattan keyif alamayan bir ruha bürünmektedir. Kişinin kendini iyileştirmek için fitness salonlarında yapacakları fiziksel egzersizler stresten uzaklaştırarak depresif psikolojiden kurtulması için çok yararlı olmaktadır (Kaya, 2019, s. 20). Literatürde bu konuda yapılan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman fitness aktivitelerinin mental sağlığı geliştirdiği (Elavsky ve McAuley, 2007, s. 132; Richards ve diğerleri, 2014, s. 1; Elahi ve diğerleri, 2012, s. 1), kaygı, stres ve depresyonu azalttığı (Morris ve diğerleri, 2018, s. 1; Shin ve diğerleri, 2009, s. 90; Salmon, 2001, s. 33; Nabkasorn ve diğerleri, 2006, s. 179) görülmektedir.

Fitness salonlarına giden kişilerin kendilerini daha sağlıklı bir birey haline getirme fikri ile spor merkezlerine gittiklerinde bedenleri için oldukça önemli bir adım atmış olmaktadır. Bu da bireyin kendisine olan saygısını artırmaktadır. Kendisine saygısı olan kişilerde yaşama, kişilere ve çevreye gösterilen saygı çok daha üst seviyeye çıkmaktadır. Kendini iyileştirme davranışında bulunan kişilerde pozitif bir yaklaşım ortaya çıkmaktadır. Bireyin kendisi için duyduğu pozitif düşüncelerle gerçekleştirdiği

egzersizler neticesinde çevresindeki negatifliklere karşı da iyileştirilebilir düşüncesiyle bakarak çevresi adına çok daha yapıcı olmaktadır (Kaya, 2019).

Bu kapsamda fitness aktivitelerinin kişisel gelişime de yardımcı olacağı belirtilmektedir (Smith ve Blumstein, 2008, s. 448; Haugen ve diğerleri, 2013, s. 138).

2.1.3. Fitness Sporunun Psikolojik Faydaları

Fiziksel ve psikolojik sağlığın muhafaza edilmesi ve bunun yanında iyileştirilmesi bakımından son senelerde göze çarpan en büyük gelişmelerden bir tanesi ilaçsız tedavi metotlarının olabileceği fikridir. İlaçsız tedavi için uygulanabilecek olan en etkili yöntemlerden bir tanesi de spor ile bedensel aktivite yapmaktır. İlaçsız tedavi konusunda spora başvurulmasının nedeni, hareketsiz hayat şeklindeki bireylerin hareketliliğini yükseltmek, vücut dirençlerini maksimum düzeye çıkarmaktır. “Örnek vermek gerekirse kas dayanıklılığını yükseltmek adına farklı egzersiz programlarına başvurulmakta, ilgili yöntemle de kas iskelet sisteminde hareketsiz hayattan ileri gelen dengesizlikleri engellemek olası hale gelmektedir”. Bahsi geçen egzersiz programlarının spor merkezleri bünyesinde veya dış çevrede herhangi bir alanda gerçekleştirilmesi gerekmez ve kişiler ev ortamında da rahat bir şekilde yapabilirler. Egzersiz yapmak adına olduğu yerden bir başka yere gitme mecburiyeti duymayan kişi, yüksek çalışma temposunda vakit kaybı da yaşamaksızın sağlığını koruyacak ve geliştirici faaliyetler yapma olanağı sağlayacaktır (Sevimli, 2007).

2.1.4. Fitness Merkezleri

2020 senesi haziran ayında Uluslararası Sağlık, Raket ve Spor Kulübü Derneği'nin yayınlamış olduğu rapora göre 96,7 milyar doları bulan spor alanı rekor bir gelir kazanmış ve tam olarak 210.000 spor merkezine 184 milyonun üzerinde kişi üye olmuştur (IHRSA, 2020). Avrupa'da 2022 yılı Avrupa Sağlık ve Fitness Pazar Raporu tarafından açıklanan veriler ışığında 63.173 tane fitness merkezi bulunmaktadır. Bunun ile beraber 56,3 milyon tane müşterisi mevcuttur. İlgili merkezlerin kazançları ise 17,1 milyarı bulmuştur. Yine aynı rapora göre ülkemizde sayısı 2000'i bulan fitness merkezlerinde kayıtlı 2 milyon 100 bin tane üyenin olduğu belirtilmektedir (Sevilmiş ve Şirin, 2019). Türkiye Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu'nun resmi verilerine göre ülkemizde sertifikalandırılmış halde 2555 tane özel spor merkezi ile fitness merkezi vardır. (Yıldız, Polat ve Yıldız, 2021)

En eski yapılandırılmış egzersiz programlarının bugünden 4000 sene evvele, Mısırlıların akrobasi ve fitness eğitimlerine kadar dayandığı bilinmektedir. Ancak

günümüzde bilinen fitness terimlerinin temelleri MS 1800 senelerde fiziksel kültürün meydana gelmesi ve yaygınlaşması ile başlamıştır. 1962 senesine gelindiği zaman zincir spor kulüplerinin ilki açılmış ve ABD’de ekonomik bir değer şeklinde hikâyesine başlamıştır (Tharrett ve Peterson, 2006).

Ülkemizde ise fitness merkezleri 1980’li senelerde görülmeye başlamış ve pek çok fitness merkezinin kurulması ile 1990’lı yıllar boyunca çok daha popüler hale gelmiştir (Sekendiz, 2005). Mumcu, Karakullukçu, Karakuş (2019) tarafından yapılan çalışmalarda EHFMR, 2015 yılı raporlarına atıfta bulunarak ülkemizin 48 ülke arasından en hızlı gelişen sektör olduğu ve %2,3’lük üyelik oranına sahip olduğu belirlenmiştir. Bahsi geçen fitness merkezleri Türk spor sistemi içerisinde oldukça büyük bir açığı kapatan merkezlerin başında gelmektedir. İlgili merkezler hem sorumlu oldukları halka, konforlu bir spor ile rekreasyon ortamı sunmakta hem de spor ile rekreasyon sahasında eğitim alan kişilere istihdam alanları oluşturmaktadır. Bilhassa beden eğitimi ile spor alanında yaşanan istihdam sorunları kronik bir hal almışken (Ziyagil, 2014, Öcal ve Bayansalduz, 2020).

Türkiye’de Fitness merkezleri genel olarak KOBİ (Küçük ile Orta Büyüklükteki İşletmeler) statüsünde yer almaktadır. KOBİ, bir sene içerisinde 250 kişinin altında personel istihdam eden, senelik net satış hasılatı ya da senelik finansal bilançosu 125 milyon TL’yi aşmayan ve resmîyette mikro, orta ve küçük büyüklükte işletme olarak gruplandırılan işletmeler şeklinde açıklanır (KOSGEB, 2005; Resmi Gazete, 2018). KOBİ’ler çalışmakta oldukları bölge ile ülke ekonomisi için büyük bir öneme sahip ekonomik birimlerden biridir. İlgili önem; yarattıkları istihdam imkanları, uyumcu ve esnek özellikleri, zamanında giderilen müşteri istekleri, gelir dağılımına yapmış olduğu katkılar, krizler karşısındaki dayanıklılığı, toplumsal rolleri ve olumlu yerel özelliklerinden dolayıdır (Gül ve ark., 2010, Akdede ve Turan, 2008). Ekonomilerin ana dinamiği dünya genelinde KOBİ faaliyetlerinin üzerinde kurgulanmış durumdadır. Dahil oldukları ekonomi sisteminde KOBİ’ler kaldıraç vazifesini üstlenir. KOBİ’ler, bütün bu niteliklerin getirmiş olduğu avantajlar sonucunda Avrupa ve Dünyadaki işletmelerin büyük bir kısmını oluşturmaktadır (Demiral, 2016).

2.1.4.1. Fitness Merkezlerinin Faydaları

Bugün artan rekabetçi ve yoğun hayat tarzı kişileri fiziksel ve mental açıdan yıpratmakta ve ilgili durum da hiç şüphesiz günümüz insanların hayat kalitesini oldukça düşürmektedir. Bilhassa fitness merkezleri bireylerin mental ve fiziksel olarak

iyi bir düzeye erişmelerini sağlamanın dışında sosyalleşmek adına da oldukça uygun merkezlerdir (Taşdemir, 2015).

Fitness kulübünün esas gayesi üyelerinin hayat standardını yükseltmek ve onların verimli vakit geçirebilmelerini sağlamaktır. Kişilerin hayatlarındaki anne, eş, sevgili, baba, yönetici, arkadaş ve patron vb. şekilde tanımlanan tüm sosyal kimliklerinden sıyrılabilmesini sağlamak, bunun yanında sosyal kimlikleri fark etmeksizin performanslarını yükseltmek asıl amaçtır. Bireylerin zihinsel ve mental kapasitelerini maksimum düzeye çıkarıp gerçekleştirirler. Mental ve fiziksel kazanımlar nelerdir? Vücut performansı yükselir, hafıza kuvvetlenir, bağışıklık sistemi kuvvetlenir, kas tonu artar, uyku niteliği yükselir, odaklanma artar, bilişsel performans yükselir, cilt gençleşir, öz güven artar, denge ile koordinasyon artar, postür düzelir, esneklik artar, hayat kalitesi artar, stres seviyesi azalır, kalp ile dolaşım sistemi kuvvetlenir, kas ile iskelet sistemi kuvvetlenir ve de gelişir. Bunun dışında fitness merkezleri sosyal alanlar olmasından dolayı kişilerin sosyalleşmesi bakımından da önemli oranda yarar sağlar (Taşdemir, 2015).

2.1.5. Rekreasyonun Tanımı ve Anlamı

İnsanlar, farklı büyüklük ile zamanlarda açığa çıkan boş vakitlerinde; dinlenmek, uzaklaşmak, gezme-görme, hava değişimi, beraber olma, sağlık, heyecan duyma ve farklı yaşantılar kazanmak gibi birçok farklı amaç ile ev dışı ya da içinde, kapalı ya da açık alanlarda veya pasif-aktif biçimlerde, kent içerisinde ya da kırsal bölgelerde etkinliklere katılım göstermektedirler. Rekreasyon bireylerin boş vakitlerinde yaptıkları ilgili etkinliklere karşılık gelen bir kavramdır ve bireyin mesai saatleri haricindeki boş vakitlerinde katıldığı faaliyet ile alakalıdır. Boş vakit günlük, yıllık izinler, hafta sonraları ile daha uzun tatillerle emeklilik gibi dönemlerde pek çok alanda yapılabilen ve çok çeşitliliği bulunan aktiviteler mevzu bahistir. Aktiviteler, kişilerin tek tek amaç ile arzuları ışığında bir anlam kazanır. İlgili özellik ile rekreasyonun net bir tanımının yapılmasını daha güç hale gelir. Fakat geniş açılardan ve farklı teoriler ile bazı tanımlar yapılmıştır.

Rekreasyon, yeniden yaratılma, yenilenme ya da yeniden yapılanma manalarına karşılık gelen Latince bir sözcükten gelmektedir. Türkçe karşılığı ise yaygın biçimde boş vakitleri değerlendirme şeklinde kullanılmaktadır. Buda kişilerin veya sosyal kümelerin boş vakitlerinde gönüllü bir şekilde yaptıkları eğlendirici ve dinlendirici etkinlikler manasına gelmektedir (Ozankaya, 1980, s. 27).

Rekreasyonun, tekrardan yaratma manasındaki klasik yaklaşımı doğrultusunda; rekreasyon, bireyi zorunlu etkinlik ile işlerinden sonra dinlendiren, yenileyen ve gönüllü şekilde gerçekleştirilen faaliyetler şeklinde açıklanmaktadır, (Kraus1985, s. 32). Bahsi geçen tanıma göre kişi, normal işi haricince ve farklı ortamlarda boş vaktini gönüllü olarak katıldığı etkinlikler ile değerlendirerek, ilgili etkinliklerden edindiği davranışlar ile yenilenmektedir. Kişi yaşamında devam eden tekdüzelik ve rutin çalışma ortamının ortaya çıkaracağı sıkıntı, çoğunlukla rekreatif faaliyetler ile yenileşim, bir değişim ve ilginçlik ortaya çıkararak yok edilebilmektedir. Bu, bireylerin bugün her geçen gün karmaşıklaşan yaşamları için bir anlamda mecburiyet olarak kabul edilmektedir (Jenny 1956, s. 16; Saymer, 1973, s. 79).

Rekreasyonun rekreasyon biçimindeki orijinal sözcük anlamında oluşan, ilgili şekilde bir yeniden yaratma amacına ilişkin açıklaması, bugün etkinliğini korumak ile birlikte, iki açıdan sıklıkla eleştirilmektedir. Bu eleştirilerden ilkinin, modern sanayi toplumlarında pek çok kişinin ruhsal ve fiziksel açıdan rekreatif etkinliklere, yaptıkları işe verdikleri önemden çok daha fazla önem vermeleri ve de işlerinden daha çok bu tarz etkinliklere odaklanmaları oluşturur. Bu durumun nedenleri arasında, yepyeni bir sağlık bilincinin meydana gelmesi, fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan kazanılan sağlığın fark edilmesi, ekonomik ve toplumsal ilişkilerin oluşumunda büyük roller üstlenmesi gibi, birçok etmen bulunmaktadır. Bu sebepten dolayı, rekreasyonun yalnızca çalışma neticesinde yorulan bireyi dinlendirmesi gibi bir amaç barındırması, giderek güç kaybeden bir anlamdır. Diğer eleştiri olarak, rekreasyonun, bireyi yeniden çalışmaya hazırlaması ya da bireyin iş adına yenilenmesi amacını barındıran açıklamaları, çağdaş toplumlarda sayıları her geçen gün artan ve rekreasyon faaliyetlerine büyük gereksinim duyan ve çalışmayan yaşlı nüfus göz önünde bulundurulduğu zaman, herhangi bir anlam ifade etmemektedir (Kraus, 1985, s. 32).

Bugün kişilerin rekreatif etkinliklere katılması, ruhsal, zihinsel ve bedensel açıdan yenilenmiş ve de sağlıklı bir birey olabilmesine katkıda bulunmaktadır. İlgili durum, boş vakit kavramının her kesimden kişi açısından önemli olduğunu ve de yaşamlarının merkezinde bu kavramı tutmalarının gerekli olduğu ortaya koymaktadır. Her kesimden ilgili kişilerin boş vakitlerini değerlendirmek önemli bir problem olarak görülse dahi, kişiler, iş dışındaki serbest vakitlerini dinlenmekten ve sevdikleri ile gönüllü şekilde seçtikleri faaliyetlere katılmaktan da zevk almaktadırlar (Şahin vd., 2009: 62). Robert (2006), Broadhurst (2001) ile Tezcan (1994) serbest zaman terimini uyku, iş ile zorunluluklar haricindeki zaman dilimi şeklinde açıklarken, ilgili zaman diliminde kişilerin gönüllü şekilde seçtikleri etkinlikleri de serbest zaman çalışmaları olarak ifade

etmişlerdir. Serbest zaman faaliyetleri, kişilerin gündelik mutlulukları adına önem teşkil ederken, ilgili süreçte gönüllü şekilde tercih edilen etkinlikler kişinin motivasyonunu yükselterek keyif almasına ve haz duymasına büyük bir katkıda bulunmaktadır. (Broughton ve Beggs 2007). Başka bir çalışmadaysa Esentaş (2018) serbest zaman faaliyetlerini, kişilerin serbest zamanlarında isteyerek bireysel veya grup halinde monoton hayat kalıplarından sıyrılarak katıldığı, motivasyonlarının yükselmesini sağlayan keyif alarak, eğlenerek ve yaşayarak öğrenebilmelerini sağlayan etkinliklerin tamamı olarak açıklamaktadır.

Kişilerin sağlıklı bir hayat sürebilmek ve de kendilerini zinde hissedebilmek adına egzersiz yapmayı seçtikleri yerlerden biri de hiç şüphesiz fitness merkezleridir. Fitness terimi TDK tarafından sağlıklı hayat şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Fitness yapılan egzersizler vasıtası ile kasların aletsiz veya aletler ile çalıştırılması, güçlendirilmesi ve sıkılaştırılması amaçlanmaktadır. Bu sayede kişilerin kas grupları bir kondisyon elde ederken hem beden hem de ruh sağlığının da belli bir düzene girdiği tahmin edilmektedir. Rekreatyonel spor hizmeti hazırlayarak sunan bir işletme ya da fitness merkezinin rekabet avantajı elde edebileceği en kesin yol, rakiplerden çok daha kaliteli hizmet üretmek, bir başka deyişle, tüketici beklentilerine yanıt verebilmektir (Demirel, 2013).

Rekreasyon; bireylerin boş vakitlerinde gerçekleştirdikleri bu faaliyetleri içeren bir kavramdır. Bu kavram kişinin saatleri haricindeki serbest vakitlerinde katıldıkları faaliyetler olarak açıklanmaktadır (Ayyıldız, 2015, s. 11). Türker ve diğerlerine (2016, s. 52) göre rekreasyon; heyecan duymak, arkadaşları ile zaman geçirmek, bireylerin içinde yer aldıkları ortamdan uzaklaşmak, sağlıklı olmak, gezip-görmek, hava değişimi sağlamak, dinlenmek, farklı ortamlarda olmak vb. gibi birtakım sebeplerle ev dışı ortamda ya da ev sınırları içerisinde, açık veya kapalı ortamlarda, etkin veya pasif şekilde, şehir sınırları içerisinde veya kırsalda faaliyetlere katılmaları olarak ifade edilmektedir. Rekreasyon, insanların boş vakitlerinde gönüllü olarak katılım gösterilen kişisel doyum sağlanan faaliyetler olup, kişileri sosyal ilişkiler içinde sosyal uyum meydana getirmiştir (Ramazanoğlu ve diğerleri, 2004, s. 176).

Bireylerin rekreatyonel etkinliklere katılım göstermeleri, çalışma hayatı dışında kalan zamanlarda kendilerini ödüllendirmiş olmalarını ifade etmektedir. Çağımızda kişiler resmî tatilleri ve birtakım boş günlerini kolaylıkla değerlendirecek şartlara sahiptirler. Hatta farklı ülkelerde rekreasyon faaliyetleri gündelik hayatın bir parçası olmuş, kişiler bazı sosyal sebepler nedeniyle meydana gelen bakılardan kurtulmak adına rekreasyon etkinliklerini bir araç şeklinde kabul etmeye başlamışlardır (Türkmen ve

diğerleri, 2013, s. 2141). Ayrıca değişen çevresel koşullar rekreasyonel faaliyetleri ve serbest zaman aktivitelerini etkilemiştir (Okuyucu ve diğerleri, 2006b, s. 40).

2.1.5.1. Rekreasyon Türleri

Rekreasyon etkinlikleri çok yönlü olmakla birlikte değişik türlerde olabildiği için herhangi bir sınıflandırma yapmak oldukça güçtür. Genellikle rekreasyon etkinlikleri sınıflandırılırken amaç, mekân, fonksiyon vb. kriterler ağır basmaktadır (Kuş-Şahin ve diğerleri, 2009, s. 63). Literatürde yer alan çalışmalarda rekreasyon türleri aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır.

Mekânsal olarak rekreasyon çeşitleri: Rekreasyon çeşitlerini mekânsal açıdan değerlendirdiğimiz zaman iki farklı sınıflandırma göze çarpmaktadır. Bunlar açık ve kapalı alan rekreasyonları olarak sıralanabilir (Hazar, 1999, s. 29). Açık alanlarda gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri ile bireyler sorumluluk almayı, riske girmeyi, ekip ruhu ile eyleme geçmeyi, sahip olduğumuz becerileri daha iyi seviyeye getirmeyi öğrenirler. Yine bahsedilen nitelikler açık alan çalışmalarının sosyal boyutunu ortaya koymaktadır (Tütüncü ve Aydın, 2014, s. 118). Diğer mekânsal rekreasyon türü olan kapalı alan rekreasyonu kapsamında yer alan etkinliklere katılımın kaynağında kişilerin hayat standardını yükseltme gayeleri yatmaktadır. Bu rekreasyon faaliyetler bazı zamanlar özel kurum ve kuruluşlarca açılan kapalı ortamlarda yapılmaktadır. Etkinliklerin gerçekleştirildiği alanın katılımcılar adına ergonomik bir yapıya sahip olması oldukça büyük bir öneme sahiptir (Kılıç ve Şener, 2013, s. 221).

Katılımcı milliyetine göre rekreasyon türleri: Rekreasyona faaliyetlerine katılan kişilerin etnik kökenine göre rekreasyon, kişiler ve kültürlerarası çeşitliliği en iyi biçimde ayırt edebilmeye aracı niteliği taşıyan bir sınıflama çeşididir. Rekreasyon etkinliğine katılan kişiler çeşitli uyruklara sahip olsalar dahi benzer hayat biçimleri sergileyebilirler; aynı ulustan olsalar bile oldukça çeşitli rekreasyon alışkanlıkları bulunabilmektedir (Ulutaş, 2019, s. 50).

Etkinliklere katılım biçimleri açısından rekreasyon türleri: Bu başlık altındaki rekreasyon çeşitleri edilgen ve etken şeklinde iki ayrı grupta ele alınır. Etken rekreasyon etkinlikleri kişilerin etkin biçimde dahil oldukları boş vakit değerlendirme faaliyetleridir. Bu çalışmaların başında bireysel ya da takım olarak spor müsabakalarına katılım yer almaktadır. Diğer rekreasyon ise kişilerin direkt olarak içinde bulunmadıkları ancak bir seyirci veya izleyici şeklinde dahil oldukları etkinliklerdir. Bahsedilen rekreasyon faaliyetlerinin ilk sırasında sanatsal veya spora ilişkin bir faaliyeti izleme gelmektedir (Hazar, 1999, s. 30). Kuramsal olarak edilgen katılım ile

popüler bir kimsenin otobiyografisini okumuş bir insanın kendi otobiyografisini yazması halinde etken rekreasyona; üniversite bünyesindeki bir ders sırasında otobiyografi yazma kurallarını detaylı bir şekilde öğrenip ilgili dersin gereği olarak otobiyografisini hazırlaması ise ettirgen rekreasyona verilebilecek daha dikkat çekici örneklerden bir tanesidir. Bunun dışında sağlık problemleri nedeniyle ettirgen katılımlı rekreasyon türü içerisinde yer alan fizik tedavi gören kişi, ilerleyen süreçte gerçekleştirdiği yüzme etkinliği ile etken katılımlı rekreasyona dahil olur. Görüldüğü gibi etken ile ettirgen etkinliklerin arasında oldukça ince bir sınır bulunmaktadır. Ayrıca ettirgen rekreasyonun etken rekreasyonun, edilgen rekreasyonun da ettirgen rekreasyonun bir önceki adımı olduğu rahatlıkla ifade edilebilir (Ulutaş, 2019, s. 51).

Katılımcı sayılarına göre rekreasyon çeşitleri: Bu başlık altında ele alınacak olan rekreasyon türleri bireysel olarak ve de grup ile gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetlerinden oluşur. Evde yalnız başına televizyon izleme, kitap okuma veyahut müzik dinleme bireysel rekreasyon faaliyetleri arasında ilk sırada yer alır. Grup olarak yapılan rekreasyon çalışmaları arasında ise birey arkadaş grubu veya grupla gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleri vardır. Bu etkinlikler ise grupla sinemaya gitme, bir kutlama yemeğine ya da davetine katılma gibi faaliyetler gelmektedir (Hazar, 2003, s. 31).

Bu bağlamda ilk grupta yer alan bireysel rekreasyon kişilerin boş vaktini yalnız olarak değerlendirmesi iken diğer başlıkta yer alan grup rekreasyonu ise boş vaktin grup ile değerlendirmesidir (Ulutaş, 2019, s. 48).

Kullanım alanlarına göre rekreasyon türleri: Bu rekreasyon türleri ev içi ve ev dışı rekreasyon faaliyetleri olarak iki gruba ayrılmaktadır. Bugün şehir yaşamının telaşından irak, herhangi bir ulaşım problemi olmadan, bazı zaman ev ortamında bazı zaman yaşanan bina veya site içinde de olanaklar dahilinde rekreasyon faaliyetlerine katılım sağlanabilmektedir. Ev içinde olsa bile, oyun konsolları ile aktivite, yürüme bandı ile yürüyüş gibi spor faaliyetleri bile mümkün olabilmektedir (Ulutaş, 2019, s. 46).

Rekreasyon faaliyetlerine ilişkin diğer bir sınıflandırma fonksiyonel açıdan rekreasyon türleridir. Fonksiyonlarına göre rekreasyon türleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

Ticari rekreasyon: Ticari bir kaygı barındıran organizatörlerin gerçekleştirdikleri, kişilerin belli bir ücret ile katılım gösterdikleri serbest zaman faaliyetlerine verilen isimdir. Belli bir ücretinle sempozyum ya da kongreye katılmaya veya bir konsere gitmek bu başlıkta yer alan etkinliklere emsal oluşturabilir.

Estetik rekreasyon: Popüler sanat etkinliklerinin takip edilmesi ve müziklerin dinlenmesi gibi çeşitli etkinlikler bu başlık altında ele alınmaktadır. Estetik rekreasyon etkinliklerine genel manada yüksek eğitim, kültür ile gelir düzeyine sahip kimseler katılım göstermektedir.

Sağlık rekreasyonu: Çeşitli rahatsızlıklara yönelik tedaviye ya da mevcut sağlığı korumaya dair hizmetlerin bulunduğu etkinliklerine verilen isimdir (masaj, sportif etkinlikler, sauna ile kaplıcalara gitme vb.).

Fiziksel rekreasyon: Bu rekreasyon etkinlikleri kapalı veya açık ortamlarda yapılabilen her tür fiziksel veya sportif etkinlikten oluşmaktadır.

Sanatsal rekreasyon: Bu rekreasyon etkinlikleri kişilerin sanatsal yeteneklerini daha ileri bir seviyeye taşıyan etkinliklerdir. Plastik ya da metal işleri, boyama, tasarım ve seramik işleri ve kuyumculuk gibi etkinlikler bu grupta yer almaktadır.

Kültürel rekreasyon: Aktiviteye katılan bireylerin bilgi ile yetilerini geliştirmeye dair etkinliklerin yer aldığı rekreasyon türüdür. Kültürel rekreasyon faaliyetleri arasında, kurum ve kuruluşlar tarafından planlanan kurslar, şenlik, gününbirlik turistik geziler, kutlama, panayır ile sergi gibi etkinlikler bulunmaktadır.

Turistik rekreasyon: Kişilerin boş vakitlerini turistik etkinliklerle, seyahatlerle geçirmiş oldukları rekreasyon türüne verilen isimdir (Hazar, 2003, s. 24).

2.1.5.2 Rekreasyona Katılımı Etkileyen Faktörler

Kişilerin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen farklı etkenler bulunmaktadır. Söz konusu etkenlerin başında kişilerin sahip olduğu toplumsal nitelikler vardır. Söz konusu unsurlar toplumun yaşlanma nitelikler, ilerleyen süreçte çocuk sahibi olma isteği, doğum oranlarının düşük olması evlerin genişliği, göç neticesinde gelişen etnik farklılıklarda yaşanan artışlar, gençlerin kırsal bölgelerden kentlere yerleşmeleri, kırsal nüfusta düşüş yaşanması gibi etkenleri kapsamaktadır (Bell ve diğerleri, 2007, s. 8).

- Demografik Faktörler:

Serbest zaman etkinliklerine katılımı ve etkinlik tercihini belirleyen demografik değişkenlerin başında cinsiyet olgusu gelmektedir (Yerlisu-Lapa ve Ardahan, 2009, s. 134; Demir ve Demir, 2006, s. 37). Bilimsel alanda gerçekleşen araştırma verilerine bağlı olarak kadın ve erkeklerin serbest zaman faaliyetleri ve engelleriyle ilgili unsurların cinsiyet faktörüne bağlı olarak bazı değişiklikler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Özşaker, 2012, s. 128). Bu konuya ilişkin ortaokul öğrencileri ile

yürütülen bir çalışmada öğrencilerin serbest vakitlerinde alışveriş yapma ve çarşı ya da pazarı gezme, sportif faaliyetlerde bulunma veya spor müsabakaları seyretme, internette zaman geçirme ve doğada avlanma seçimlerinin cinsiyete bağlı olarak istatistiki açıdan önemli farklılıklar sergilediği belirlenmiştir. Ulaşılan verilere göre serbest vakit aktivitesi şeklinde çarşı veya pazarı gezme, alışveriş yapma ile arkadaş-akraba veya komşu ziyaretleri yapma faaliyetlerinin kadın öğrenciler tarafından, av sporları, spor karşılaşmalarını izleme ve spor yapma benzeri serbest vakit faaliyetlerinin erkek öğrencilerce daha çok tercih nedeni olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçların gelişmesinin temelinde cinsiyet farklı ekseninde çocuklarının yetiştirilme şekillerinin arasında ayrım olmasının etkili olduğu iddia edilmektedir. Serbest zamanlarında erkek çocuklarının sportif etkinliklere katılım düzeylerinin kızların serbest vakitlerinde sportif etkinliklere katılımı düzeylerinden daha üst seviyede olmasının sebebinin erkeklerin spora dair yaklaşımlarının daha yüksek seviyede olduğu rahatlıkla ifade edilebilir (Tokgöz ve diğerleri, 2015b, s. 40). Rekreasyon amaçlı fitness merkezlerine giden kimseler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada erkeklerin serbest zamanlarında fitness merkezlerine yönelmede rekabet amacına sahip olma seviyelerinin kadınlardan anlamlı seviyede daha üstte yer aldığı bildirilmiştir (Sağıroğlu ve Ayar, 2017, s. 167).

Yaş faktörü de serbest vakit seçimleri üzerinde oldukça mühim bir etken şeklinde nitelendirilmektedir. Çünkü hemen hemen her yaş grubundan insanların rahatlıkla dahil olacağı bir boş zaman değerlendirme faaliyetlerinin sıklığı ve türü de birbirlerinden farklıdır. Örnek vermek gerekirse, genç bireyler boş vakitlerinde bar ve gece kulübü gibi mekanları tercih ederken, daha küçük yaşta olan çocuklarsa parka giderek oyun oynamayı, yaşlı kimselerse çok daha sakin olarak kabul edilen yerlerde ya da mekanlarda zaman geçirmeyi tercih etmektedirler (Demir ve Demir, 2006, s. 38).

Rekreasyon etkinliklerine katılımı etkileyen demografik değişkenler arasında bireyin eğitim düzeyi önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü eğitim düzeyi de kişilerin katılım gösterdikleri boş zaman faaliyetlerini etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, eğitim seviyesi yüksek kişiler, bale, opera, tiyatro ve sinema gibi çeşitli kültürel etkinliklere daha düşük bir eğitim seviyesi bulunan kişilere kıyasla daha çok katılmaktadırlar (Demir ve Demir, 2006, s. 38).

- Sosyal ve Kültürel Faktörler

Kişiler sahip oldukları zamanı farklı etkinliklerle değerlendirebilmektedir. Kişilerin kendi zamanlarını değerlendirme biçimi, kendi hayat koşullarına, mesleki değişkenliklerine göre farklılıklar göstermektedir. Örnek vermek gerekirse bir memur

kendi zamanının büyük bir bölümünü görev yaptığı kurumun içinde çalışarak geçirmektedir. Buna karşın herhangi bir öğrenci kendi zamanının büyük bir bölümünü okulda geçirmektedir. Yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre öğrencilerin serbest zaman tercihlerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. (Tokgöz ve diğerleri, 2015a, s. 30). Literatürde yer alan araştırmalarda kişilerin boş zaman etkinliklerine arkadaş gruplarıyla beraber katılım sağlama seviyelerinin çok daha fazla olduğunu göstermektedir (Tercan-Kaas, 2016, s. 13).

- **Ekonomik Faktörler**

Belirli bir harcama gerektiren serbest vakit faaliyetlerine katılım sağlamanın koşulları harcanabilir nitelikte bir gelir sahibi olmaktır. Kişiler temel ihtiyaçlarını gidermesinin ardından gelirlerinin bir kısmını artırır ve artakalan bu kısmıyla serbest zaman faaliyetlerine katılım gösterebilmektedirler. Bu sebeple, kişilerin elde ettikleri gelir sadece katılabilecekleri serbest vakit faaliyetlerinin çeşidinin yanında katılımın sıklığına da fazlaca etki göstermektedir (Demir ve Demir, 2006, s. 38). Çetinkaya ve Sanioğlu'nun (2016, s. 99) yapmış olduğu araştırmada çalışan bireylerin ekonomik gelir seviyelerine göre boş zaman tercihlerinin incelenmesi hedeflenmiş, çalışmanın sonunda çalışan bireylerin boş zamanlarında, park, fuar, pazar, çarşı gibi yerlerde gezintiye çıkmalarının maddi imkanlarına göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bulgulara göre, çalışan bireylerin maddi imkanları artış gösterdikçe park, fuar, pazar, çarşı gibi gezintilere katılım oranı artarken, maddi imkanlar azaldıkça söz konusu etkinliklere katılım oranı da azaldığı ifade edilmiştir.

2.1.5.3.Rekreasyon İhtiyacının Nedenleri

Sanayi devrimi sonrasında süregelen teknolojik yenilikler ve gelişmeler insanların yaşamında büyük kolaylaştırmaların yanında monotonluğu ve söz konusu monotonluğun getirmiş olduğu yorgunluğu ortaya çıkarmıştır. Gelişmiş teknoloji, sanayileşmeyi, sanayileşmenin artışı da sanayinin gelişmiş olduğu bölgelere göçleri başlatmıştır. Söz konusu göçlerle büyümüş olan şehirler gün geçtikçe yaşanması güç hale gelmiş, kalabalıklaşmıştır. İşte teknolojinin gelişimi sonucunda yaşamımıza negatif ve pozitif yönde etki yaratan söz konusu iki unsur bireylerin yenilenme, eğlenme ve dinlenme ihtiyacını da artırmaktadır. Bu sebeple rekreasyon çağımızda oldukça önem arz etmektedir (Müderrişoğlu ve Uzun, 2004, s. 109). Özellikle büyük kentlerde yaşamını devam ettiren kişilerde, kalabalık şehir yaşamından uzaklaşma isteği, turizm

etkinlikleriyle rekreasyon çalışmalarına hissedilen ihtiyacı etkileyen etkenlerden biri olmuştur (Kuş- Şahin ve diğerleri, 2011, s. 63).

2.2. Mutluluk

Geçmiş dönemlerden bu yana birçok düşünür mutluluk şeklinde isimlendirilen "hazcılık" yani hedonizm konusu ile yakından ilgilenmiştir. Bu kişilere göre, mutluluğu elde etmek adına geçen süre fazlaca asıldır. Ancak günümüzde bu konunun anlamı değişmiştir. Artık bencil davranış şeklinde kabul edilen hedonizm, anlık ve kısa süreli mutluluk arayışını yansıtmaktadır. Bu perspektifin tersine, mutluluk çok daha önemli bir gayeye hizmet eder. (Stein ve Book, 2000). Yunan Eudaimonia kavramıyla başlayan mutluluk serüveni, Platon'la tekrardan doğuyor. Eudaimonia (mutluluk) kelime manası olarak, hayatın mükemmel bir şekilde devam ettirilmesidir. Platon ise mutluluğun 3 ayrı birleşimden meydana geldiğini iddia eder. Bunlar; fiziksel arzular, ruhsal gereksinimlere son olarak akıldır. Mutlu olmak Aristoteles'e göre, mükemmel karakter ile erdeme erişmektir. Mutluluk, anlık olarak değil, hayat boyunca aranmakta olan erdemlerden biridir. Epikuros ise bahsi geçen mutluluğu, zevkler ile yüzleşip huzura erişmek şeklinde açıklamıştır. (Marar, 2003). Hazlar ile zevkler, kişinin doğal donanımıdır. İçimizdeki kapasite hayatın zevkidir. (Klein, 2002).

Mutluluğun tanımı çok basit gibi görünse dahi aslında bu kavramın çerçevesi çok geniştir ve açıklanması da çok zordur. Mutluluk sözcüğünün kökeni Oxford İngilizce Sözlüğünde, "tesadüf" ile "şans" anlamlarına karşılık gelen "happen" sözcüğüdür. Mutluluğun geniş açıklamalarına baktığımız zaman memnuniyet ile iyi olma durumlarını görüyoruz. Günlük yaşamımızda ise mutluluk yerine neşe, huzur, heyecan ve memnun olma gibi benzer kelimeler de fazlaca kullanılabilmektedir. İlgili sözcükler anlamını çağırırsa da mutluluk kavramı ile tam manasıyla örtüşmez. Sözcüklerden bazıları mutluluğun anlamını çağırıyorsa da anlamdaşı yoktur. Bahsedilen mutluluk sözcüğünün anlamı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir (Marar, 2003). Bir durumda herkesin mutlu olması olası bir durum değildir. Bunun yanında bizi şu an mutlu hissettirmeyen herhangi bir şey bir gün bizi çok mutlu hissettirebilir. (Gülenç, 2013).

Mutluluk kavramı; bolluk içinde hayat sürme arzusundan açığa çıkmıştır. Mutluluk kavramının toplumsal ve bireysel bağımlılığın içerisinde gelişim gösterdiği rahatlıkla ifade edilebilir. Toplumsal mutluluk olmadığı zaman kişinin mutlu olması imkânsızdır. Zira herkes özgür bir şekilde gelişmeden kişinin özgür bir şekilde gelişmesinden bahsedilemez (Hançerlioğlu, 1996).

Fromm (1994), bütün kişiliğin içinde yer aldığı genel vaziyetin ifadesi olarak mutsuzluk ile mutluluğu göstermiştir. Yaratıcılık ile canlılığı artırmak, düşünceleri ve duyguları keskinleştirmek mutluluk durumudur. İlgili yetenekler ile fonksiyonların azalması durumu ise mutsuzluktur. Mutsuzluk ile mutluluğun bütün kişiliğine bağlı olmasından dolayı, vücudumuzun reaksiyonları bunu iyi bir şekilde ifade eder. Baş ağrıları, fiziksel rahatlık, yorgunluk gibi çeşitli rahatsızlıkların işaretiyken, daha çok hastalık mutsuzluğun işareti niteliği taşıyabilir. Vücudumuz mutluluk meselesi şeklinde ruhumuzdan daha az yanılığa uğramaktadır. Mutluluk ile beraber ruhsal ve zihinsel fonksiyonlar artarken, mutsuzluk hızla azalır.

Russel (2003), mutlu hayat sürmenin yolunun ilgiyi olabildiğince yükseltmek olduğunu iddia etmektedir. Ayrıca mutlu olmak adına arzu ile memnuniyet duygusuna da sahip olmak lazımdır. İş, aile, güven ve aşk gibi gerçekler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bahsi geçen gerçekler mutluluk açısından oldukça mühimdir. Mutlu bir hayatın vazgeçilmez şartı, bahsedilen tüm gerçeklerin önemini anlamak ve bunun yanında hayatı bir bütün şeklinde görebilmektir. Mutluluk zamanı kişinin çevresel şartları ile yakından ilişkilidir. Kişi, ilgi ile coşkusunu dış çevreye yönelterek ve etmenlerin negatif ve pozitif şartlarda kendisini ilgi ile dışa açarak mutluluğa erişebilir (Russel, 2003).

Sigmund Freud tarafından mutlu ve sağlıklı bir ruha erişebilmek adına engellenmemiş bütün isteklerin gerçekleştirilmesi tavsiye edilir. Fakat Russell mutluluğu getirenin memnuniyet ile duygu olduğunu ifade eder. Fromm'a göreyse, birey klinik gerçekleri göz önünde bulundurduğunda, bütün içgüdüsel istekler mutluluğa götüren yollar değildir ve aslında deliliği dahi önleyemez (Fromm, 2003).

Mutlu bir hayatın bireyin kendi hayatına ait olduğu, Tarhan tarafından iddia eden bir düşüncedir. İlgili sebepten dolayı dünyada köklü bir değişiklik yaratmaya çalışmaktan ziyade kendini değiştirmeye çabalamanın mutluluğu yakalamak adına yeterli olduğu ifade edilir (Tarhan, 2005). Bütün bunlardan sonra Goleman'a göre mutluluk kavramı, beyinde bulunan ve rahatsız eden fikirleri uyandıran ve negatif duygulara engel olan enerjiyi serbest bırakır. Bahsi geçen enerji ise bireyin kendisini iyi hissetmesine yardım eder. Bunun yanındakisinin amacına doğru yol almasına istekli olması ile işini şevk ile yapmasına yardım eder (Goleman, 2000).

İnsanların ihtiyaç duydukları en temel psikolojik gereksinimlerin başında mutluluk gelmektedir. Çünkü insanlar günlük hayat içerisinde mutlu oldukları sürece hem kendilerini güvende hissetmekte hem de kendilerini başarılı görmektedirler. Bu nedenle mutluluk olgusu insan yaşamının her alanını anlamlı kılacak bir potansiyele

sahiptir. Mutluluk olgusu kişiden kişiye ve durumdan duruma göre farklılık göstermektedir. İnsanlar bazen bir istekleri yerine geldiği zaman bazen de bir özlemi giderdikleri zaman mutlu olabilmektedirler (Sönmez, 2016, s. 1).

Mutluluk veya öznel iyi olma, kişinin hayatına ilişkin pozitif duygu ve düşüncelerinin miktarca üstünlüğü anlamına gelmektedir. Farklı bir deyişle kişilerin hayatlarından duydukları doyum ve pozitif duyguların tümüdür. Öznel iyi olma kişilerin hayatlarını neden ve nasıl olumlu yollardan değerlendirdikleriyle alakalıdır. Kişilerin subjektif olarak hayatlarını ele almaları neticesinde gelişen iyilik seviyesini ifade eden bir kavram özelliğindedir (Kangal, 2013, s. 214). Mutluluk bir başka tanıma göre; olumlu veya güzel bir duygu durumunda olmak şeklinde ifade edilen zihinsel veya duygusal bir rahatlık durumu şeklinde nitelendirilebilir. Bu basit bir durumdan duygu durumundan yoğun bir neşeye kadar değişebilir (Yılmaz, 2018, s. 26). Mutluluk TDK'da “Bütün özlemlere sürekli ve eksiksiz bir şekilde ulaşılma sonucunda hissedilen övünç durumu, bahtiyarlık, saadet, ongunluk, mut” şeklinde ifade edilmiştir (Ulutaş, 2019, s. 56). Yapılan tanımlar arasında bazı farklılıklar bulunsa da mutluluğun öznesini insan oluşturmaktadır. Bu kapsamda insanların mutlu ya da mutsuz olmaları kendileri ile yakından ilişkili bir durumdur (Sönmez, 2016, s. 41).

Mutluluk kavramı, ekonomi, sosyoloji, psikoloji gibi sosyal bilimlerin çeşitli disiplinlerinden bilim insanlarının ulusal ve uluslararası seviyede birinci ya da ikincil kaynaklara dayalı olarak gerçekleştirdikleri araştırmalarla geride 40 yıldan fazla bir zamanı bırakan güncel çalışma sahasını ifade etmektedir. Gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerden az gelişmiş ülkelere, en zenginler listesinde yer alanlardan evsiz kimlere, tek yumurta ikizlerinden 4 kuşağı temsil etmekte olan kişilere kadar oldukça farklı kişilerle gerçekleştirilen çalışma verileri yazının gelişimine ve günümüzdeki şekline gelmesine yardımcı olmuştur. Ulaşılan veriler gerek bireysel gerekse toplumsal iyi olma için son derece önemlidir (Kangal, 2013, s. 229). Modern pozitif psikoloji bilimi denildiği zaman akıllara gelen isimlerin başında Seligman, Csikszentmihalyi ile Peterson gelmektedir. Bu kişiler psikoloji biliminin yalnızca psikolojisi bozuk ya da mutsuz olan bireylerle değil, mutluluğa kavuşmak ve psikolojisini korumak isteyenlerle de çalışması ve bu kimselere de yardım etmesi gerektiğini iddia etmektedir; zira gündelik yaşamda bireyler her an bir telaş içinde olduklarından bir problem gelişene dek yaşamlarını iyileştirmeyi düşünememekte veya günde beş dakika bile olsa bir müdahalede bulunup nasıl daha fazla mutlu olabileceklerini bilmemektedir (Ulutaş, 2019, s. 58).

Kavramsal açıdan mutluluk, Yunan felsefesinde Aristoteles tarafından ahlak felsefesinde tercih terimiyle beraber ele alınmıştır. Bir nevi iyi bir hayat sürme haline atıfta bulunan mutluluk kavramı, yalnız eylemler vasıtasıyla gelişir. Bireylerin eylemleri; isteme, tutku, tercih, arzu, seçim terimleri vasıtası ile hayata geçmektedir. Aristoteles bahsi geçen kavramları analiz ederek kendisini bilen ve de kendisine hâkim olan bireyin detaylı bir şekilde düşünmesi neticesinde açığa çıkan seçimlerin bireyi mutluluğa götüreceğini öne sürülmektedir (Çötök, 2017, s. 113).

2.2.5. Mutluluk Alt Boyutları

Mutluluğu oluşturan alt boyutlar üçe ayrılmaktadır. Mutluluk alt boyutlarının birincisini öznellik oluşturmaktadır. Mutluluk olgusu kendisini iyi hissettiğini söyleyen bireyin kişisel bir deneyimi olmakla beraber, mutluluk düzeyi bireyin kendi bakış açısı ile ölçülmektedir. Mutluluğun ikinci alt boyutunu olumlu nitelikler oluşturmaktadır. Bu kapsamda mutluluk olgusu sadece depresyon ve çaresizlik gibi arzu edilmeyen çeşitli durumlara değil, aynı zamanda kısmen mutlu, az mutlu ve de çok mutlu olmayı meydana getiren faktörler ile yakından ilişkilidir (Diener ve Suh, 1997). Mutluluğun üçüncü alt boyutunu ise bireyin kendi yaşamının tüm yönlerini genel olarak değerlendirmesi oluşturmaktadır. İnsanların kendi yaşamlarını tüm yönleri ile ölçümlemeleri birkaç haftadan ya da bütün bir yaşam döngüsünü gözden geçirmekten meydana gelebilmektedir. Zaman dilimlerinden hangisinin daha doğru ve iyi bir an olduğunu belirleme noktasında kesin bir yöntem bulunmamaktadır (Diener, 1984; akt. Kangal, 2013, s. 217).

2.2.6. Mutluluk Düzeyini Etkileyen Faktörler

İnsanların mutluluk düzeylerini etkileyen birçok unsur bulunmakla beraber, mutluluk düzeyini etkileyen unsurların genellikle bireyler faktörlerden meydana geldiği görülmektedir (Hori ve Kamo, 2018, s. 839). Mutluluk düzeyini etkileyen unsurların başında cinsiyet faktörü gelmektedir. Buna karşılık yapılan bazı çalışmalarda mutluluk düzeyinin cinsiyet değişkenine göre değiştiği (Lobos ve diğerleri, 2016, s. 1; Wang ve VanderWeele, 2011, s. 447; Webb, 2009, s. 753; Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 1359; Meisenberg ve Woodley, 2015, s. 1539; Cummings, 2020, s. 1; Chui ve Wong, 2016, s. 1035), bazı çalışmalarda ise insanların mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Fugl-Meyer ve diğerleri 2002, s. 239; Christoph ve Noll, 2003, s. 197).

Mutluluk düzeyini etkileyen diğerk bir unsur yaş faktörüdür. Bu konuda yapılan araştırma bulguları incelendiğı zaman insanların yaş gruplarına göre mutluluk düzeylerinin farklılık gösterdiği bulgularına ulaşılmıştır (Agrawal ve diğerkleri, 2011, s. 419; Tan ve diğerkleri, 2006, s. 33).

Eğitim düzeyi de mutluluk seviyesini belirleyen faktörler arasında yer almaktadır. Literatürde görülen bulgular da ilgili düşünceyi destekler niteliktedir (ScoppavePonzo, 2008, s. 1; Zagorski ve diğerkleri, 2010, s. 3). Buna karşılık yapılan bazı araştırmalarda eğitim seviyesine göre insanların mutluluk düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediğı rapor edilmiştir (Haller ve Hadler, 2006, s. 169; Kousha ve Mohseni, 2000, s. 259).

Sosyo-demografik değişkenler arasında insanların gelir düzeyleri de mutluluk seviyesi üzerinde belirleyici olabilmektedir (Wang ve VanderWeele, 2011, s. 447). Bunun temelinde yatan nedenlerin başında elde edilen gelir düzeyinden ziyade insanların gelir durumlarından memnun olmaları yatmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada gelir düzeyinin mutluluk üzerinde belirleyici olmadığı, buna karşılık elde edilen gelirden memnun olma düzeyi arttıkça insanların mutluluk seviyelerinin de yükseldiğı rapor edilmiştir (Yılmaz, 2018, s. 5). Gelir düzeyi ya da elde edilen gelirden memnun olma durumu her yaşta birey için mutluluğı etkileyen bir parametre olabilmektedir. Örneğink; emeklilik yıllarında yaşamını idame ettirecek bir gelire sahip olmak insanı mutlu edebilmektedir (Akyüz ve diğerkleri, 2017: 255).

İnsan yaşamında önemli bir dönüm noktası olan evlilik durumu da insanların mutluluk düzeylerini etkilemektedir. Evli ve bekar bireyler üzerinde yapılan araştırma bulguları da evliliğink mutluluğı etkileyen bir unsur olduğı görüşünü desteklemektedir (Blanchflower ve Oswald, 2004, s. 1359). Bunun yanında yapılan çalışmalarda evli bireylerde evlilik doyumunun mutluluk düzeyini etkileyen bir değişken olduğı belirtilmektedir (Koyuncu, 2019, s. 4).

Demografik değişkenlerin yanında insanların sağlık düzeyleri ve yaşam kaliteleri de mutluluk düzeyi üzerinde önemli bir belirleyicidir. Genellikle psikolojik, sosyal ve genel sağlık düzeyine ilişkin yaşam kalitesi yüksek olan bireylerde mutluluk düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir. Yapılan araştırma bulguları da yaşam kalitesi ile ilişkili değişkenlerin mutluluk üzerinde belirleyici olduğı görüşünü desteklemektedir (Akyüz ve diğerkleri, 2017, s. 253).

2.3. Spor ve Mutluluk

Spor ile ilgilenen kişilerin ilgilenmeyenlere nazaran depresyon benzeri hastalıklardan çok daha iyi biçimde korunabildiğı bilimsel şekilde kanıtlanmıştır. Tabii

bunun dışında, spor esnasında zihnimizin elde ettiği motivasyon ile bedenimizin kazanmış olduğu denge ve direnci de akıllardan çıkarmamak gerekir. İlgili çizgiyi takip ettiğimiz zaman ise “Spor bizleri neden mutlu eder?” sorusuna verilebilecek ilk yanıt “dopamin miktarı arttırdığı için” olacaktır. Dopamin beyinde salgılanmakta olan hormonlardan bir tanesidir. Nörotransmitter olarak çalışır, bir başka ifadeyle sinir hücreleri arasında iletişimi sağlamaktadır. Dopamin genel manada serotonin gibi “mutluluk hormonu” şeklinde anılmaktadır. (<http://www.formsante.com.tr/saglik/psikoloji/1135-spor-mutlu-ediyor.html>)

Kalp atışlarımızın hızlanması ve kan basıncımızın yükselmesi, stresli bir durumda olduğumuz anlamına gelerek beynimizde BDNF adlı proteinin salgılanmasına sebep olmaktadır. İlgili protein hem beyni hem de stresli durumları koruyabilmeye yardım eder. Egzersizin ardından salgılanmakta olan dopaminin bizleri bu denli iyi hissettirmesinin sebebi işte tam olarak budur. Düzenli bir şekilde egzersiz ile spor yapmakta olan kimseler ile ilgili durumu rutine dönüştürerek sürelerini kontrol edip vücutlarına katkıda bulunurlar. Hepimizin bildiği üzere: “stres ne denli düşük seviyede olursa, mutluluk da ters orantılı olarak o denli çoktur!” (<http://jatomifitness.com.tr/blog/spor-yapmak-bizi-neden-mutlu-eder/>)

Kişimle toplumların hayat standardını meydana getiren mutluluk kavramının literatürde birçok tanımı mevcuttur. Özetle bir duygu veya ilgili duygu sırasındaki durum olarak tabir edilir. Herkeste aynı değildir yani kişiden kişiye farklılık arz etmektedir. “Ongunluk, saadet, kut, hayat standardından memnuniyet ile öznel iyi oluş” kavramları genel olarak mutluluğa karşılık gelecek biçimde kullanılabilir (Bülbül ve Giray, 2011; Gümüş ve Işık, 2018; TDK, 2017; Işık ve ark., 2014). Binlerce yıldan beri felsefeciler iyi hayatın doğasıyla yakından ilgilenmekte ve bahsi geçen durumun mutluluk ile sağlanabileceğine yönelik bir fikirde ortak zeminde buluşmaktadırlar (Diener ve ark., 2003). Sözcük anlamı olarak bakıldığında zaman yaşamın mükemmel biçimde sürmesi anlamına gelen Eudaimonia Platon’a göre 3 unsurun bir araya gelmesiyle gerçekleşmektedir. Bu unsurlar psikolojik gereksinimler, bedensel arzular ile akıldır. Platon’dan sonra Aristoteles mutluluğun sadece iyilik, erdem ile ölçülülüğe erişme ile gerçekleşebileceğini ifade etmiştir (Marar, 2004).

Mutluluk, kişilerin davranışlarının asıl sebebi, gayesi ve hayattan almış olduğu doyumdur. Mutluluk, kişinin hayatından duyduğu memnuniyetin bir sembolüdür ve kişinin hayatından aldığı bu memnuniyetin çokluğu mutluluk seviyesinin sembolü olarak görülür (Lyubomirsky, 2007). Mutluluk bireye özgü oldukça öznel bir histir. Mutluluk seviyesi bireylerin kendi yaşantısı vasıtası ile elde etmiş olduğu bütün tecrübe,

his ile doyumun tamamıdır. Kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi neticesinde bir yargı bildirmesine karşılık gelen bu terim, pozitif hisleri içine alır (Diener, 1984). Mutluluk, bireyin yaşantısının belli bir kalitede olması, yaşamında haz alması, kişinin motivasyon seviyesini artırması, ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı bir hayatı desteklemesinden ötürü şekillenmiştir (Diener ve Chan, 2011). Egzersiz ile mutluluğun yükseldiği anlatılmaktadır (Blair ve diğerleri, 1989). Bunun ile mutluluk seviyesini artırmak, eğlenmek kaydı ile egzersize katılım göstermenin, süreçte kontrolden çıkıp, aşırı bir hal almasıyla neticelenen egzersiz bağımlılığı da kişinin mutluluk hissetmesine yol açabilir. Sonuçta bağımlılık, bağımlılık belirtisi sergileyen kişilerde mutluluk işaretleri göstermektedir (Türk Dil Kurumu, 2022; Uzbay, 2009).

Mutluluk kavramının kişide olgunlaşabilmesi adına ilgi, duygusal durum, istek ile gereksinimlerinin giderilmesi gerekmekte olup ilgili gereksinimler kişiden kişiye farklılık arz etmektedir. Kimileri günlük gereksinimlerinin ya da amaçlarının giderilmesiyle mutluluğa erişirken, kimileri sadece uzun vadeli gayelerinin gerçekleşmesiyle mutluluğu elde edebilirler (Baysal ve Aka, 2013). Kişinin hayatı boyunca genellikle umut, neşe, güven ve sevinç gibi pozitif duyguları sık yaşaması mutluluğu, umutsuzluk, üzüntü ve öfke gibi olumsuz hisleri yaşaması ise mutsuzluk kavramını ifade etmektedir. Mutlu olan bir kişi sağlık, evlilik ve iş gibi pek çok hayat sahasında tatmine erişebilir. Zira mutlu olan kişiler hayattaki olayları değerlendirme, yorumlama ile olaylara karşı reaksiyon verme şekilleri bakımından mutsuz kimselerden ayrışır (Eryılmaz, 2011; Honça ve Çetinkaya, 2019).

2.4. Egzersiz

Egzersiz, planlı ve belli bir programla fiziksel uygunluğun muhafaza edilmesi ya da geliştirilmesi için yapılan bedensel aktiviteler olarak açıklanabilir (Paksoy, 2021).

Biddle tarafından ise egzersiz; belli bir plan ile program çerçevesinde yapılan, fiziksel uygunluğun bir kısmını veya tamamını korumak veya geliştirmek için uygulanan ve belli bir sürekliliği bulunan hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Biddle, 1995).

Egzersiz ile fiziksel aktivite kavramları genel manada karıştırılmaktadır. Bu bedensel faaliyetlerin her ikinde de kasların etkin bir şekilde çalışması, bunun neticesinde de belli enerjiyi harcaması mevzu bahistir. Hareketlerin artış göstermesi veya sürenin uzamasıyla beraber de harcanan enerjinin artışı görülmektedir. İlgili açıklamalardan hareketle egzersizin bedensel aktivite türü olduğu rahatlıkla ifade edilebilir (Anagnostis ve diğ., 2015).

- Egzersizin Yararları

Egzersiz genel manada, kas gücünü arttırma, kasın hem esnekliğini hem de dayanıklılığını arttırma, kardiyovasküler riskleri en aza indirme, kilo kontrolünü sağlama, kanda bulunan yağ oranını düşürme ve glikoz düzeyini düşürme, ruh hali ile uyku niteliğinde pozitif artış, kanser tiplerinden bazılarını iyileştirme, gündelik yaşamda daha etkili bir hayat devam ettirme, zinde olma, bireylerin hem öz saygı hem de güvenini arttırma, negatif çevre şartlarının ortaya çıkardığı durumlardan psikolojik ve ruhsal bakımdan korunabilmeyi ve öfke kontrolüyle sakin bir hayat sürebilmeyi sağlama ile yaşama olan bağlılığını yükseltme gibi işlevler içerir (Ersoy 2004; Ardic, 2014).

2.4.5. Bağımlılık

Bağımlılık son senelerde dünya çapında görülebilen sıklığı artış gösteren, çok boyutlu bozukluklardan bir tanesidir. Hem bireysel hayat çeşitliliği hem de yaşamın getirmiş olduğu stresten büyük oranda etkilenen bağımlılık yürütülen çalışmalar ışığında, yeni pek çok türü kapsamına dahil etmekte ve ilgili durumun neticesinde de anlamı yeni pek çok özellik kazanmaktadır (Tufan, 2018). Genel manada bağımlılık ele alındığı zaman, kullanıcı kişilerin herhangi bir madde veya hizmeti alışkanlığa dönüştürmeleri durumunda bünyelerinde oluşan kalıcı olmayan iyi his algısına kapılmaları olarak açıklanabilmektedir (Yozgat, 2021). Literatürde bağımlılık genellikle madde bağımlılığı ile bağdaştırılmaktadır. Gereksinim duyulan faktörler ile çıkışı sağlanan, bireylerin dahil olmak zorunda kaldığı pozisyonu farklılaştırmayı sağlayamadığı zaman, karşı karşıya kaldığı negatif durumlar alt edemediğinde gerçeklerden uzaklaşmak için ortaya koyduğu durumdur. Kişinin kendi kişiliğiyle beraber aile üyeleri, akraba, hayatını devam ettirdiği yerleşim yeri ile arkadaş çevresi bağımlılığın açığa çıkmasında oldukça etkilidir (Savcı, 2015).

2.4.5.3. Bağımlılık Türleri

• Madde Bağımlılığı

Bireylerin vücudunun negatif yönlü etkilenebilmesine karşın maddelerin alımını bırakmaması ve zarara uğramasına karşın ilgili maddeleri kullanmaya devam etmesi madde bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2002). Bir başka ifadeyle madde bağımlılığı kavramı; bireylerin madde alımının ardından daha iyi hissetme, tatmin hissini sağlama durumu olarak açıklanırken, kullanılan “madde” kelimesi ise

bağımlılık teşkil eden hem duygular hem de beyin üzerinde birtakım değişikliklere sebep olabilen, kullanımının pek çok farklı biçimde olduğu farklı kimyasal bileşenler biçimde ifade edilmektedir (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Kişiler madde alınımlarını sağladıkları zaman kendilerini çok daha iyi hissetme duygusu açığa çıktığından dolayı daha güçlü oldukları duygusuna kapılırlar. Bunun ile beraber sorunların çözüme kavuştuğunu dahi düşünürler. Bahsi geçen durum, beynin alınan ilgili maddeyi bir hediye olarak yorumlamasından ileri gelir. İlgili süreç psikolojik bağımlılık olarak betimlenmektedir. Kişiler haz verdiğini düşündükleri maddeyi belli bir düzen çerçevesinde almak arzular duruma gelirler, belli bir zamanın geçmesinin ardından bu, kişiler için kaçınılması güç, çok önemli bir duruma dönüşür. Bahsi geçen durum dışında yol açtığı bir başka etmen “fizyolojik bağımlılık” şeklinde açığa çıkmaktadır. İlgili durum, psikolojik bağımlılığın kişilerde sağlamış olduğu tolerans şeklinde tabir edilmektedir. Bu bağımlılığa ilişkin en dikkat çeken nitelik, “yoksunluk krizi” şeklinde betimlenir (Uzbay, 2009).

- **Kumar Bağımlılığı**

Belli aralıklarla veya devamlı olarak kumar ile ilgilenme ve bahsi geçen süreçte kontrolü kaybetme, devamlı olarak kumarla ilgilenip kumar oynayabilecek parayı kazanma ve bu süreç içerisinde mantıklı karar alma yetisini yitirme, sonrasında ortaya çıkan negatif durumlara karşın aynı davranışları sürdürme ile meydana gelen zihinsel hastalığa kumar bağımlılığı adı verilmektedir (Rizeanu, 2014).

- **İnternet Bağımlılığı**

İlk defa 1996 senesinde Goldberg tarafından ortaya atılmış olan internet bağımlılığı kavramı bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyerek, birtakım negatifiklere sebep olacak derecede ileri gidebilen, kontrolün yitirildiği internet kullanımı şeklinde açıklanmaktadır (Young, 1996).

- **Egzersiz Bağımlılığı**

Egzersiz, belli plan ile sistem çerçevesinde, fiziksel yapının ilerlemesine ilişkin gerçekleştirilen belli düzene bağlı olan sıklık kavramında gerçekleştirilen beden hareketlerine verilen isimdir. Kişilerin arzu edilen kiloya ulaşmalarını ve bu kiloyu koruyabilmelerini sağlamak, kronik hastalıkları en aza indirmek, daha nitelikli ve keyifli vakit geçirmek, bireylerarası iletişimi en üst seviyeye getirerek daha çok sosyalleşmek vb. gibi gayeler ile gerçekleştirilen egzersizlerin kişiler açısından pek çok pozitif

özelliği bulunmaktadır (Koruç ve Arsan, 2009).Belli aralıklarla ve belirli bir düzen çerçevesinde gerçekleştirilen egzersiz evrensel çapta hem sağlıklı hem de yarar barındıran bir alışkanlık olarak ifade edilmektedir. Bununla beraber belli aralıklarla ve belirli bir düzen çerçevesinde yapılan egzersizleri benimseyen bireylerin belli bir süre zarfında egzersize ilişkin saplantılı bir hale bürünebileceği ihtimalinin yüksek olduğu, bahsi geçen sebepten ötürü ilgili tutumun bireylere zarar verebilecek bir davranış şekline gelebileceği tahmin edilmektedir. Egzersizin bireyler açısından zararlarının bulunduğu kabul edilmiş olduğu ilgili duruma egzersiz bağımlılığı adı verilmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007).

Bağımlılık genel manada bağımlılığın ortaya çıkmasına yol açabilecek davranışların ışığında tasvir edilmektedir (Birgönül, 2019). Zararlı bir duruma dönüşmesi mümkün olan negatif açı ile egzersiz bağımlılığı, kişilerin kendi arzusu dışında egzersizin periyodunu, süresini ve de yoğunluğunu devamlı olarak yükselterek en haz alıcı konuma erişebilmek adına yapmış olduğu egzersiz aktivitelerinin belirli bir süre geçtikten sonra toplumsal yaşamın önüne geçmesi durumudur (Adams ve Kirkby, 2002)

Bireylerin pek çok davranışa bağımlı hale dönüşebileceği zaman içerisinde dahada netleşmektedir. Egzersiz bağımlılığı, bireylerin doyum noktasına eriştiği ya da farklı güçlüklerden kurtuldukları fakat hem kendileri hem de yakın aile ile arkadaşları açısından negatif sonuçlara yol açan davranışsal süreç şeklinde açıklanabilir (Bircher ve diğerleri, 2017). Bu bağımlılık, nihayetinde psikolojik ve fiziksel saplantıya yolaçan takıntılı ve aşırı egzersiz kalıplarıyla iç içe geçmiş biçimde betimlenir (Lichtenstein, 2018).

Planlı egzersiz yapmaya ilişkin öncelikli motivasyon kişinin kendini daha iyi hissetmesi, formada kalması gayesi ışığındadır. Ancak bağımlılık geliştirme evresine doğru gidildiği zaman egzersizin ifade edilen hedefler haricinde, negatif hislerden uzak durmak ve olası bir durumu egzersize vakit ayırarak engelleyebilmek adına araç halini aldığı görülmüştür (Szabo, 1995). Bahsi geçen bağımlılığın dünya çapındaki yaygınlık oranlarının, genellikle spor öğrencileri ile fitness egzersizleriyle ilgilenen pek çok yetişkin bireyler takip edildiği zaman %3ile %9 arasında değişiklik gösterdiği bilinmektedir (Griffith, Szabovve Terry, 2005; Lindwall ve Palmeira, 2009).

Üç ana etmenin bir araya gelmesi sonucunda egzersiz bağımlılığı oluşmaktadır. Bahsi geçen üç etmen: Çekilme etkisi, tolerans ve kompulsif davranış olarak sıralanabilir (Vardar,2012).

2.4.5.4. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

Egzersiz bağımlılığının tanı ölçüm metotları, çift ve tek boyutlu ölçümler olarak 2 biçimde literatürde kendine yer bulmaktadır.

- Tek Boyutlu Ölçümler

Antrenmana bağlılık ölçeği, ilk kez 1979 senesinde Carmack ile Martens tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçeğin 12 sorudan meydana gelen 5'li likert yapısı bulunmaktadır. Ölçümlerin psikolojik çözümlemelerine bakıldığı zaman, egzersiz bağımlılığını olumsuz bağımlılık kategorisinde kabul eden ve öteki tek boyutlu ölçümlerden çok daha uygun ve güvenilir olduğunu ifade etmişlerdir (Hailey ve Bailey, 1982). Konu ile ilgili başka bir çalışma: "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" ise Rudy ile Estok (1989) tarafından hazırlanmış olan bir ölçektir. İlgili ölçekte egzersize ilişkin isteğin egzersiz bağımlılığı ile olan ilgisi incelenmektedir. Egzersiz bağımlılığına yönelik alınabilecek tedbirler de Chapman ile Decastro (1990) tarafından 17 maddeden oluşan likert ölçeği ile değerlendirilmiştir.

Estok ile Rudy (1989)'un çalışmasını hazırlamış olduğu 'Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği' egzersiz bağımlılığının karşısında egzersize katılma farklılığını gözler önüne sererken De Castro ile Chapman (1990)'ın 17 maddelik likert tipi ölçeği egzersiz bağımlılığının karşısında alınabilecek tedbirleri incelemektedir. Bir başka araştırmada egzersiz isteğinin ve ilgili isteğin oluşturduğu negatiflikleri azaltması, olumsuz bağımlılık ölçeğinde açığa çıkışının üzerinde durulmuştur. 5'lilikert tipi ölçek ile 18 maddeden oluşan anket, zorunlu antrenman anketiyle aynı doğrultudaki güvenilirlikte neticeler vermiştir (Blumenthal ve ark.1984).

Antrenmanın zorunluluğu esaslı ruhsal etmenleriyle alan anketse, yanlış ve doğru şeklinde seçenekleri olan 21 maddeden oluşmaktadır. Ancak üzerinde çalışılan ölçek karar verme esnasında tam güvenilir olmamasından ötürü Thompson ve Pasma, (1988) "zorunlu egzersiz" adlı anket çalışmasını hazırlamışlardır. Gerçekleştirilen bu anketi "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" olarak tanımlamışlardır. İlgili ölçek şekli, egzersiz bağımlılığı çerçevesinde yürütülen araştırmalar adına önemli öge olmasına karşın, tek boyutlu ölçümlerde, öncesinde yapılmış olan ölçekler temel alınmıştır. Bahsi geçen nedenler son yıllarda tek boyutlu yürütülen ölçümlerdeki net olmayan neticelerden dolayı, egzersiz bağımlılığının ölçüm yapılarında çok daha çok bilgiye erişme vb gibi nedenler ile çok boyutlu kuramlar geliştirilmiştir (Hausenblas ve Downs, 2002).

- Çok Boyutlu Ölçümler

Çok boyutlu ölçümler çerçevesinde egzersiz bağımlılığına ilişkin iki ayrı ölçek mevcuttur.

Ogden ile diğerleri (1997) bağımlılığın psiko-sosyal ve biyomedikal alanlarını ele alan 8 alt boyut ile 27 maddeden oluşan “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğini” hazırlamışlardır. Çalışma bağımlılık faktöründen ziyade tutum ile sosyal boyutları değerlendirmesi öteki konuyla alakalı çalışanlarda ölçeğin sorgulanmasına sebep olmuştur (Hausenblas ve Downs 2002).Yapılan ilgili çalışmanın ardından bir başka araştırmacı grubu niteliğindeki Szabo, Terry ile Griffiths (2004) spor bilimleriyle psikoloji bölümünde eğitim almakta olan kişilerinde katılım gösterdiği bir ölçek geliştirmeye dair çalışma yürütmüşler ve ilgili çalışma neticesinde “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği” (EAI)olarak isimlendirilen, 6 maddelik bir ölçek geliştirmişlerdir.

EAI’nın güvenirlik ve geçerliliği Hausenblas ile Downs (2002) tarafından Amerikalı denekler üzerinde test edilmiştir. Bu ölçek, 21 oluşmaktadır ve 7 alt boyutu bulunan, 5’li likert tipi ölçeği olduğu ifade edilmiştir. Egzersiz bağımlılığı semptomlarında çok boyutlu ölçek kişisel kapsamda üç alt gruptan meydana gelir ve bular şöyledir: Kişileri risk grubundakiler, Bağımlılıkla alakalı semptomları taşıyanlar ve Egzersiz bağımlısı olmayan kimseler (Hausenblas ve Downs, 2002).

2.4.5.5.Egzersiz Bağımlılığının Diğer Değişkenlerle İlişkisi

- Cinsiyet

Egzersiz bağımlılığıyla alakalı yürütülen çalışmaların büyük bir kısmında cinsiyet farklılığına bağlı bir ayrım saptanmamıştır. Davis ve diğerleri (1993) tarafından hazırlanmış olan çalışmada cinsiyet parametresi gözetilerek, uygulanan egzersiz bağımlılığı ölçeğinin fiziksel aktivite sıklığının üzerindeki etkisi incelendiği zaman hiçbir farklılık bulunmadığı ifade edilmiştir. Hurst ile Germone (1993) negatif bağımlılık ölçeğine başvurarak sağlamış oldukları çalışmada; negatif bağımlılık puanlarının, cinsiyet parametresinin göz önünde bulundurularak ele alınması neticesinde anlamlı herhangi bir ayrıma sebep olmadığı saptamışlardır.

Downs ile Hausenblas (2002) çok boyutlu egzersiz bağımlılığı ölçeğinde, katılımcılar arasında kadınların oranının erkeklerin oranından daha alt seviyede olduğu neticesini elde etmişlerdir.

- **Kişilik**

Sahip olunan bireysel nitelikler egzersiz bağımlılığının meydana gelmesindeki ilk sebepler arasındadır. Literatür incelemesi neticesinde araştırmacılar; kişilik ve bağımlılık kavramı, aşırı seviyede zorlama, mükemmel olma ve endişeden farklı davranışlar ile egzersizler yapma alışkanlığının arasında bir bağlantının bulunduğunu görmüşlerdir (Szabo ve Parkin 2001). Yürütülen pek çok çalışmada (Bircher ve diğerleri, 2017: 19) kişilik özellikleri ve egzersiz bağımlılığının arasında yakın bir ilişkinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir.

- **Psikolojik Etmenler**

Egzersiz bağımlılığı gerçekleştiği zaman ilk sırada yer alan psikolojik etmenin kişilik etmeni olduğu gözlemlenmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen egzersizin özgüven ile olumlu bir ilişkisinin bulunduğu ve egzersizin olumlu duyguların yinelenme sıklığını arttırmış olduğu açığa çıkarılmıştır (Stern ve Cleary, 1981). Egzersizi bitiren kişilerin, egzersizlere devam eden kimselere nazaran daha kaygılı, öfkeli ya da depresiftir ruh hali içerisinde oldukları saptanmıştır. Bunun ile beraber egzersiz yapmayı bırakan kimselerin, özgüvenlerinin daha alt seviyede olduğu gözlemlenmiş ve bunun yanında egzersiz yapmayı kesen kimselerin hipokondri ile depresyon puanlarının daha üst seviyede olduğu kaydedilmiştir. “Tip A” ile “Tip B” kişilik özellikleri bulunan kimselerinde egzersiz bağımlılığıyla ilişkileri ile alakalı pek çok çalışma yürütülmüştür. Yapılan araştırmalar neticesinde “Tip A” kişilik özellikleri olanların “Tip B” kişilik özellikleri bulunanlara nazaran egzersizi bırakma oranının daha üst düzeyde olduğu kaydedilmiştir (Shephard ve Cox, 1980).

- **Sosyal Etmenler**

Hemen hemen bütün bağımlılık çeşitlerinde olduğu gibi toplumsal faktörler kavramı da egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasında oldukça önemlidir. Aile, eş ve arkadaş gibi sosyal destek olarak kabul edilebilecek nedenler egzersiz programlarına ilişkin olumluluk katılımları tutumları teşvik etmektedir. Grup halinde egzersiz yapmaya katılan kişilerin, yalnız başına katılan kişilere nazaran daha çok egzersiz bağımlılığı sergiledikleri araştırma neticesinde ortaya çıkarılmıştır (Yıldızçiçek, 2019).

- **Yaş ve Katılım Yılı**

Yürütülen araştırmalar neticesinde devam etmekte olan egzersizlere katılım senesi ve egzersiz bağımlılığının arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır. Birkaç

senedir egzersiz yapan kimselerin egzersize sonradan başlayan kimselere nazaran bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yeltepe ve İkizler, 2007). Egzersiz bağımlılığına dair semptomlarının saptanmasında, bireylerin ruh durumu ile egzersiz yapma sıklığı araştırıldığı zaman; yetişkin kimseler göz önünde bulundurulduğunda yaş etmenindeki ilerleyişle beraber egzersiz yapmada ve yapılan fiziksel aktivitelerde bir düşüş kaydedilmektedir (Costa ve Hausenblas, 2013). Yetişkin kimselerin, yaşı daha genç olanlara nazaran duygularını çok daha iyi bir şekilde düzenleyebildikleri bilinen bir gerçektir. Bu sebepten ötürü egzersiz yapmacıklığı ile düşürücü etkiyi kapsayan ruh durumlarının egzersiz bağımlılığıyla bağlantılı olduğu açık bir biçimde görülmektedir (Berczik, 2012).

Egzersiz bireyin hayat kalitesini arttıran, yorgunluk karşısında direnci düşüren, vücut işleyişinin gelişmesini sağlayan, daha iyi bir iş verimliliği sağlayan olguya verilen isimdir. Bunun dışında, kas gücü ile dayanıklılığını güçlendiren, depresyonu azaltan, kilo kontrolüne olanak tanıyan, kişilerin sağlığını gözetleyen bedensel aktivitelerle de egzersiz adı verilmektedir (Blair ve diğerleri, 1989). Egzersiz kişilere birçok açıdan yarar sağlasa dahi egzersiz sürelerinin artması, “hastalık düzeyinde elzem duruma dönüşen egzersizlerin” açığa çıkmasına yol açabilir ve nihayetinde egzersiz bağımlılığına evrilebilir (Demir ve Türkeli, 2019).

İlk kez Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı’ndaki ölçütler temel alınıp Veale (1995) tarafından egzersiz bağımlılığının açıklaması yapılmıştır. Bahsi geçen açıklamaya göre egzersiz bağımlılığı 7 kriterden açığa çıkmaktadır. Bu kriterler; tolerans, niyet etkisi, egzersizin kesilmesi etkileri, zaman, kontrolün kaybedilmesi, diğer etkinlikleri düşürme ve devamlılıktır. Bir senelik zaman zarfında bireyin bahsedilen 7 kriterin üçünü sergilemesi, kişide klinik yönden bozulma ile sıkıntı görülmesi bağımlılık şeklinde isimlendirilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Ayrıca bu bağımlılık, kişinin egzersiz yapma davranışlarını denetleyememesi, egzersizden arzuladığı etkileri elde edebilmek adına hem egzersiz sıklığını hem zamanını hem de şiddetini devamlı arttırması, egzersiz yapabilmek için arkadaş ve aile gibi yakın çevresindekilere vakit ayıramaması, bu egzersizlere katılabilme kadına sosyal aktivitelerle katılmaması ve nihayetinde bütün hayatını egzersizler etrafında planlaması olarak açıklanmaktadır (Zmijewski ve Howard, 2000). Bu bağımlılıkta kişi, egzersizden uzak durmaya dayanamaz. Bahsedilen uzak kalma durumu yaşanırsa kişide psikolojik ve bedensel olarak bazı problemler görülür. İlgili noktada kişinin kontrolü kaybetmesi, şiddetli bir şekilde egzersize katılıma arzusunun görülmesi benzeri belirtiler açığa çıkar (Hausenblas ve Downs, 2002). Bunun dışında egzersiz bağımlılığı fiziksel olarak

yaralanmalar, psikolojik bozulmalar ile sosyal ilişkilerde sorunlar teşkil eder (Hamer ve Karageorghis, 2007). Düzenli bir şekilde egzersiz yapmak, kişilerin sosyal, ruhsal ve bedensel açıdan iyi oluşuna imkan sağlayıp, kişilerin sağlıklı hayatı adına farklı faydaları ardından getirse dahi (Fahey, Insel ve Roth, 2014), normalin üzerinde yapıldığı zaman yani bir başka ifadeyle egzersiz bağımlılığına evrildiği zaman, bireyde gerginlik, kaygı (Demir ve Türkeli, 2019), sinirlilik ve depresyon (Polat ve Şimşek, 2015) görülebilir. Egzersiz bağımlılığının kilo deneyimi, fizik memnuniyeti (Zengin ve Kırkibir, 2021)'yle pozitif bir ilişki sergilediği ifade edilmektedir. Yapılan araştırmalardan bazılarında egzersiz bağımlılığının mutluluk ile pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu, bazılarındaysa bir ilişkinin bulunmadığı ifade edilmektedir (Başaran, Doğanay, Çolak ve Erdal, 2019). Öte taraftan Yıldırım ile Yıldırım (2016) tarafından yürütülen çalışma neticesinde 3 ile 5 gün süresinde egzersiz yapan kimselerin %3,7'lik kısmında egzersiz bağımlılığının geliştiği, %37,10'luk kısmının ise egzersiz bağımlılığı belirtilerini göstermesine karşın egzersizlerden dolayı mutlu olduğu saptanmıştır.

3. ARAŞTIRMANIN METOLOJİSİ

3.1. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını etkileyen önemli psikolojik değişkenlerdir. Günümüzde artan rekabetçi ve yoğun yaşam tarzı, fiziksel aktivitenin bireyler üzerindeki etkilerinin daha yakından incelenmesini gerektirmiştir (Kaya, 2019). Fitness merkezleri, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumanın yanı sıra, stresle başa çıkma, özgüven geliştirme ve sosyal bağları güçlendirme gibi psikolojik faydalar sağlayan alanlar olarak dikkat çekmektedir (Güdül, 2008).

Egzersiz bağımlılığı, düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının bireylerde fiziksel ve zihinsel faydalar sağlamanın ötesinde, kontrol edilemez bir hale gelmesi olarak tanımlanır (Demir ve Türkeli, 2019). Literatürde egzersiz bağımlılığı, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını riske atan bir durum olarak ele alınmaktadır (Blair ve ark., 1989).

Benzer şekilde, mutluluk düzeyi, bireyin genel yaşam kalitesini ve stresle başa çıkma becerilerini etkileyen önemli bir psikolojik faktördür (Elahi ve ark., 2012). Literatür, düzenli egzersiz alışkanlığının bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığını, kaygı ve depresyonu azalttığını ortaya koymaktadır (Morris ve ark., 2018).

Bu çalışmanın gerekçesi, fitness merkezlerini düzenli kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini değerlendirmek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek üzerine odaklanmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın bulgularının fitness merkezlerine, spor eğitmenlerine ve sağlık uzmanlarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

3.2. Amaç, Problem ve Alt Problemler

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, rekreatif amaçlı fitness salonlarını kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini değerlendirmek; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve haftalık fitness süresi gibi demografik faktörlere göre farklılıklarını incelemektir.

Problem cümlesi

Fitness salonlarında düzenli olarak spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin ve mutluluk algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi

Alt problemler:

- 1- Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- 2- Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 3- Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 4- Araştırmaya katılan bireylerin haftalık fitness süresi değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- 5- Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?

Hipotezler

- 1- Araştırmaya katılan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki vardır.
- 2- Araştırmaya katılan bireylerin yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 6- Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 7- Araştırmaya katılan bireylerin haftalık fitness süresi değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- 8- Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değişkenine göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.

3.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma, belirli bir şehirdeki fitness salonlarını düzenli kullanan bireylerle sınırlıdır.
- Veriler, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden bireylerden elde edilmiştir.
- Kullanılan ölçekler ve kişisel bilgi formu ile ölçülen niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırma 2023-2024 yılları ile sınırlıdır.

3.4. Araştırmanın Varsayımları

- Katılımcıların, anketlerde yer alan sorulara samimi ve doğru yanıtlar verdiği varsayılmıştır.

-Anketi dolduran bireylerin, anketi doldururken dış etkenlerden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

-Kullanılan ölçeklerin araştırma grubuna uygun olduğu kabul edilmiştir.

-Araştırmaya katılan bireylerin, fitness salonlarını düzenli kullandıkları varsayılmıştır.

3.5. Araştırma Modeli

Bu araştırma, bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini değerlendirmek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel-tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ilişkilerin ve etkilerin incelenmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır (Karasar, 2013).

3.6. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, fitness salonlarını düzenli kullanan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş ve bu yöntemde farklı gelir düzeylerinden, yaş gruplarından ve cinsiyetlerden bireylerin temsili sağlanmıştır. Araştırma 142 kadın 56 erkek toplam 198 katılımcı ile yürütülmüştür.

3.7. Veri Toplama Süreci

Veriler, katılımcılara yüz yüze anket uygulaması ve dijital ortamda (Google Formlar) iletilerek toplanmıştır. Katılımcıların gönüllülüğünü sağlamak amacıyla çalışmanın amacı açıklanmış ve anonimlik garantisi verilmiştir.

3.8. Veri Analizi

Toplanan veriler, SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normalliği çarpıklık ve basıklık değerleri ile test edilmiş ve verilerin parametrik testlere uygun olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ANOVA ve korelasyon testleri kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 1.Örnekleme tanımlayıcı demografik bulgular

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	142	71.7
	Erkek	56	28.3
Yaş	18-25 Yaş	65	32.8
	26-35 Yaş	59	29.8
	36-45 Yaş	74	37.4
Gelir Durumu	Düşük	44	22.2
	Orta	121	61.1
	Yüksek	33	16.7
Haftalık Fitness Süresi	0-2	38	19.2
	3-4	106	53.5
	5 ve üzeri	54	27.3
Eğitim Durumu	Lise ve Altı	43	21.7
	Lisans ve Lisansüstü	155	78.3
Medeni Durumu	Evli	34	17.2
	Bekar	164	82.8

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların %71,7'si kadın, %28,3'ü erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcılar üç yaş grubuna ayrılmıştır: 18-25 yaş arası katılımcılar %32,8, 26-35 yaş arası %29,8, 36-45 yaş arası %37,4 ile en büyük grubu oluşturur. Katılımcıların çoğunluğu orta gelir grubundadır (%61,1). Düşük gelir grubundakiler %22,2, yüksek gelir grubundakiler ise %16,7 oranındadır. Katılımcıların %53,5'i günde 3-4 saat spor yapmaktadır, %27,3'ü 5 saat ve üzeri, %19,2'si ise 0-2 saat arası fitness ile ilgilenmektedir. Katılımcıların %78,3'ü lisans ve üzeri eğitim düzeyindedir. Lise ve altı eğitim seviyesinde olanlar ise %21,7 oranındadır. Bekâr katılımcılar %82,8 ile büyük bir çoğunluğu oluştururken, evli olanlar %17,2 oranındadır.

Tablo 2. EBÖ ve MÖ puanları ile ilgili Betimsel istatistikler

Ölçekler ve Boyutları	N	Min.	Mak.	Aritmetik Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Aşırı Odaklanma	198	7.00	35.00	25.92	6.24	-.878	.603
Erteleme ve Çatışma	198	6.00	30.00	14.83	5.86	.888	.439
Tolerans ve Tutku	198	4.00	20.00	12.52	4.12	-.165	-.410
EBÖ Toplam	198	17.00	85.00	53.27	13.59	.078	.095
MÖ Toplam	198	6.00	30.00	23.04	5.27	-.493	-.131

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Tablo 2’De, EBÖ ve MÖ ölçeklerine ait katılımcıların betimsel istatistik sonuçları sunulmuştur. Tabloda madde sayısı, katılımcı sayısı (N), minimum ve maksimum

puanlar, aritmetik ortalama, standart sapma (Ss), çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, EBÖ puanlarının ($\bar{x}=53,27\pm13,59$) ve katılımcıların EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma puanlarının ($\bar{x}=25,92\pm6,24$), tolerans tutku puanlarının ($\bar{x}=12,52\pm4,12$) aritmetik ortalamalarının üzerinde olduğu; erteleme ve çatışma puanlarının ($\bar{x}=14,83\pm5,86$) ise ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. MÖ puanlarına bakıldığında ise mutluluk ortalamasının üzerinde olduğu ($\bar{x}=23,04\pm5,27$) görülmüştür. Ölçek puanlarının dağılım sonuçları incelendiğinde ise basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu ve verilerin parametrik test analizine uygun olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3. EBÖ ve MÖ puanları cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
Aşırı Odaklanma	Kadın	142	26,26	5,96	196	1,250	,213
	Erkek	56	25,04	6,87			
Erteleme ve Çatışma	Kadın	142	15,29	6,02	196	1,750	,082
	Erkek	56	13,68	5,32			
Tolerans ve Tutku	Kadın	142	12,72	4,08	196	1,064	,289
	Erkek	56	12,03	4,21			
EBÖ Toplam	Kadın	142	54,27	13,33	196	1,653	,100
	Erkek	56	50,74	14,01			
MÖ Toplam	Kadın	142	22,23	5,43	196	-3,535	,001**
	Erkek	56	25,09	4,24			

**p<0.01, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Katılımcıların “cinsiyet” değişkenine göre EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan t-testi sonuçlarına göre EBÖ toplamda [$t_{(196)}=1,250$, $p>0.05$], aşırı odaklanma [$t_{(196)}=1,250$, $p>0.05$], erteleme ve çatışma [$t_{(196)}=1,750$, $p>0.05$], tolerans ve tutku [$t_{(196)}=1,064$, $p>0.05$] boyutlarında cinsiyete bağlı farklılaşma tespit edilmemiştir. Katılımcıların MÖ toplamda boyutlarında da cinsiyete bağlı erkeklerin lehine farklılaşma tespit edilmiştir [$t_{(196)}=-3,535$, $p<0.01$] (Tablo 3). Başka bir ifade ile erkelerin mutluluk düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.EBÖ ve MÖ puanları yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma	^a 18-25 yaş	65	26.72	5.35	2-195	.809	.447	-
	^b 26-35 yaş	59	25.55	6.34				-
	^c 36-45 yaş	74	25.50	6.86				-
Erteleme ve Çatışma	^a 18-25 yaş	65	16.08	6.59	2-195	2.395	.094	-
	^b 26-35 yaş	59	13.88	4.99				-
	^c 36-45 yaş	74	14.50	5.72				-
Tolerans ve Tutku	^a 18-25 yaş	65	13.27	4.10	2-195	1.619	.201	-
	^b 26-35 yaş	59	12.24	3.98				-
	^c 36-45 yaş	74	12.10	4.21				-
EBÖ Toplam	^a 18-25 yaş	65	56.07	13.56	2-195	2.088	.127	-
	^b 26-35 yaş	59	51.67	12.37				-
	^c 36-45 yaş	74	52.09	14.32				-
MÖ Toplam	^a 18-25 yaş	65	22.83	5.43	2-195	.306	.736	-
	^b 26-35 yaş	59	23.49	4.91				-
	^c 36-45 yaş	74	22.87	5.45				-

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Yaş değişkenine göre katılımcıların EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan ANAVO sonuçlarına göre katılımcıların EBÖ toplamda [$F_{(2,195)}=2,088$, $p>0.05$], aşırı odaklanma [$F_{(2,195)}=0,809$, $p>0.05$], erteleme ve çatışma [$F_{(2,195)}=2,395$, $p>0.05$] ve tolerans ve tutku [$F_{(2,195)}=1,619$, $p>0.05$] alt faktörlerinde yaş değişkenine bağlı anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların MÖ puanlarında [$F_{(2,195)}=0,306$, $p>0.05$] yaşa bağlı anlamlı farklılaşma görülmemiştir (Tablo 4).

Tablo 5. EBÖ ve MÖ puanları medeni durum değişkenine göre T-testi sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Medeni Durum	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
Aşırı Odaklanma	Evli	34	25.64	6.88	196	-.279	.781
	Bekar	164	25.97	6.12			
Erteleme ve Çatışma	Evli	34	15.12	6.00	196	.310	.757
	Bekar	164	14.77	5.85			
Tolerans ve Tutku	Evli	34	12.93	3.17	196	.628	.531
	Bekar	164	12.44	4.29			
EBÖ Toplam	Evli	34	53.69	13.47	196	.196	.845
	Bekar	164	53.19	13.65			
MÖ Toplam	Evli	34	23.09	5.60	196	.058	.954
	Bekar	164	23.03	5.22			

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Katılımcıların “medeni durum” değişkenine göre EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan t-testi sonuçlarına göre EBÖ toplamda [$t_{(196)}=0,196$, $p>0.05$], aşırı odaklanma [$t_{(196)}=-0,279$, $p>0.05$], erteleme ve çatışma [$t_{(196)}=0,310$, $p>0.05$], tolerans ve tutku [$t_{(196)}=0,628$, $p>0.05$] boyutlarında medeni duruma bağlı

farklılaşma tespit edilmemiştir. Katılımcıların MÖ puanlarında da [$t_{(196)}=0,058$, $p>0.05$] medeni duruma bağlı farklılaşma görülmemiştir (Tablo 5).

Tablo 6.EBÖ ve MÖ puanları gelir algısı değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Gelir Algısı	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma	^a Düşük	44	24.83	6.64	2-195	.976	.379	-
	^b Orta	121	26.10	5.89				-
	^c Yüksek	33	26.70	6.92				-
Erteleme ve Çatışma	^a Düşük	44	13.48	5.57	2-195	2.580	.078	-
	^b Orta	121	14.87	5.61				-
	^c Yüksek	33	16.52	6.80				-
Tolerans ve Tutku	^a Düşük	44	11.98	4.08	2-195	.737	.480	-
	^b Orta	121	12.56	4.04				-
	^c Yüksek	33	13.12	4.48				-
EBÖ Toplam	^a Düşük	44	50.29	13.55	2-195	1.939	.147	-
	^b Orta	121	53.52	12.90				-
	^c Yüksek	33	56.33	15.62				-
MÖ Toplam	^a Düşük	44	22.09	5.58	2-195	1.091	.338	-
	^b Orta	121	23.18	5.13				-
	^c Yüksek	33	23.79	5.36				-

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Gelir algısı değişkenine göre katılımcıların EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan ANAVO sonuçlarına göre katılımcıların EBÖ toplamda [$F_{(2,195)}=1,939$, $p>0.05$], aşırı odaklanma [$F_{(2,195)}=0,976$, $p>0.05$], erteleme ve çatışma [$F_{(2,195)}=2,580$, $p>0.05$], tolerans ve tutku [$F_{(2,195)}=0,737$, $p>0.05$] alt faktörlerinde ve MÖ puanlarında [$F_{(2,195)}=1,091$, $p>0.05$] gelir algısı değişkenine bağlı anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 6).

Tablo 7.EBÖ ve MÖ puanları eğitim durumu değişkenine göre T-testi sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Eğitim Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	sd	t	P
Aşırı Odaklanma	Lise ve Altı	43	26.37	6.81	196	.540	.590
	Lisans ve Lisanstü	155	25.79	6.09			
Erteleme ve Çatışma	Lise ve Altı	43	14.72	6.08	196	-.142	.887
	Lisans ve Lisansstü	155	14.86	5.82			
Tolerans ve Tutku	Lise ve Altı	43	12.23	4.43	196	-.522	.602
	Lisans ve Lisanstü	155	12.60	4.04			
EBÖ Toplam	Lise ve Altı	43	53.33	14.38	196	.029	.977
	Lisans ve Lisanstü	155	53.26	13.41			
MÖ Toplam	Lise ve Altı	43	23.37	4.96	196	.465	.642
	Lisans ve Lisanstü	155	22.95	5.36			

Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Katılımcıların “eğitim durumu” değişkenine göre EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan t-testi sonuçlarına göre EBÖ toplamda [$t_{(196)}=0,029$, $p>0.05$], aşırı odaklanma [$t_{(196)}=-0,540$, $p>0.05$], erteleme ve çatışma [$t_{(196)}=-0,142$, $p>0.05$], tolerans ve tutku [$t_{(196)}=-0,522$, $p>0.05$] boyutlarında ve MÖ puanlarında [$t_{(196)}=0,465$, $p>0.05$] eğitim duruma bağlı farklılaşma tespit edilmemiştir (Tablo 7).

Tablo 8. EBÖ ve MÖ puanları haftalık fitness süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

Ölçekler ve Boyutları	Gelir Algısı	n	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma	^a 0-2 gün	38	19.84	7.75	2-195	31.808	.000**	-
	^b 3-4 gün	106	26.67	5.02				b>a
	^c 5 ve üzeri gün	54	28.71	4.15				c>a
Erteleme ve Çatışma	^a 0-2 gün	38	11.37	4.80	2-195	9.100	.000**	-
	^b 3-4 gün	106	15.45	5.87				b>a
	^c 5 ve üzeri gün	54	16.06	5.69				c>a
Tolerans ve Tutku	^a 0-2 gün	38	9.79	4.81	2-195	12.301	.000**	-
	^b 3-4 gün	106	12.90	3.73				b>a
	^c 5 ve üzeri gün	54	13.70	3.50				c>a
EBÖ Toplam	^a 0-2 gün	38	41.00	14.41	2-195	25.364	.000**	-
	^b 3-4 gün	106	55.02	11.86				b>a
	^c 5 ve üzeri gün	54	58.47	10.99				c>a
MÖ Toplam	^a 0-2 gün	38	22.76	6.25	2-195	.231	.794	-
	^b 3-4 gün	106	22.93	4.60				-
	^c 5 ve üzeri gün	54	23.44	5.81				-

****** $p<0,01$, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Haftalık yaptığı fitness gün sayısı değişkenine göre katılımcıların EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan ANAVO sonuçlarına göre katılımcıların EBÖ toplamda [$F_{(2,195)}=25,364$, $p<0.01$], aşırı odaklanma [$F_{(2,195)}=31,808$, $p<0.01$], erteleme ve çatışma [$F_{(2,195)}=9,100$, $p<0.01$], tolerans ve tutku [$F_{(2,195)}=12,301$, $p<0.01$] alt faktörlerinde haftalık fitness yapma gününe bağlı anlamlı farklılık tespit edilmişken; MÖ puanlarında [$F_{(2,195)}=0,231$, $p>0.05$] haftalık yaptığı fitness gününe bağlı anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (Tablo 8).

Tablo 9.EBÖ ve MÖ korelasyon sonuçları

Ölçekler	MÖ		
	N	r	P
Aşırı Odaklanma	198	.189	0.008**
Erteleme ve Çatışma	198	.052	.465
Tolerans ve Tutku	198	.172	.016*
EBÖ Toplam	198	.161	.023*

****** $p<0,01$, ***** $p<0,05$, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

EBÖ ve MÖ arasında yapılan korelasyon analiz sonuçları incelediğinde egzersiz bağımlılığı ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki

görülürken ($r=-0,161$, $p<0,05$), egzersiz bağımlılığı alt boyutlarında da aşırı odaklanma ile mutluluk puanları ($r=-0,189$, $p<0,05$) ile tolerans ve tutku ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüştür (Tablo 9). Egzersiz bağımlılığı alt boyutlarından erteleme ve çatışma ile mutluluk puanları arasında ise anlamlı ilişki görülmemiştir ($r=-0,052$, $p>0,05$).

Tablo 10. EBÖ ve MÖ regresyon sonuçları

	B	Standart Hata	β	t	P
(Constant)	19.710	1.503		13.117	.000**
EBÖ Toplam	.063	.027	.161	2.287	.023*

** $p<0.01$, * $p<0,05$, $R=,161$, $R^2=,026$, $F_{(1-196)}=5,231$ Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Tablo 10'da katılımcıların EBÖ ve MÖ arasında yapılan regresyon analizi sonuçları incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki görülmüş olup ($r=0,161$, $p<0,05$), katılımcıların mutluluklarında egzersiz bağımlılığı üzerinde % 2,6 etkili ve egzersiz bağımlılığının mutluluk üzerinde anlamlı yor dayıcısı olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Araştırmada katılımcıların egzersize katılamadığında hissettiği duygularının, olumsuz duygular ve “mış gibi” hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorilerinde toplandığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu kategorilere göre katılımcıların, egzersize katılamadığı zamanlarda kendini kötü hissettiği savunulabilir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen olumsuz duygular kategorisi altında, mutsuzluk, huzursuzluk, vicdan azabı, kaygı, karamsarlık, öfke, yorgunluk/bitkinlik, sinirlilik, enerjisizlik, gerginlik, endişe, stres, suçluluk, tükenmişlik kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre katılımcıların egzersize katılamadığında genel olarak olumsuz duygulara kapıldığı, mutsuz olduğu, kendini kötü hissettiği söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak egzersiz bağımlılığının olumsuz duygular ile ilişkili olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Bratland-Sanda, Sundgot-Borgen, Ro, Rosenvinge, Hoffart ve Martinsen, 2010: 88). Egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artışla, bireylerin kaygı düzeylerinin arttığı, gerginlik hissine maruz kaldıkları belirtilmektedir (Egorov ve Szabo, 2013). Egzersize katılamayan ve egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin kendini endişeli hissettiği de ifade edilmektedir (Hausenblas ve SymonsDowns, 2002). Araştırmada katılımcıların egzersize katılamadığında vicdan azabı yaşamasının nedeni, kendilerini egzersiz yapmaya zorunlu hissetmesi olabilir. Nitekim egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin, egzersize katılamadığında vicdan azabı hissettiğine, egzersize katılımı zorunluluk olarak algıladığına dair bulgular literatürde de yerini almaktadır (Egorov ve Szabo, 2013). Ayrıca katılımcıların görüşlerinden elde edilen “mış gibi” hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorisinin kendini eksikmiş gibi hissetme, boşa yaşıyormuş gibi hissetme, zamanı boşa harcamış gibi hissetme, kilo almış gibi hissetme, kas kütlelerini kaybetmiş gibi hissetme kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların kaliteli zaman geçirme algısının egzersiz yapmadan olamayacağına yönelik görüşlerinin olduğu, egzersize katılamadığı zamanlarda katılımcıların kaslarının hızlıca zayıflayıp hızlıca kilo aldığına yönelik fikirlerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan katılımcıların verdiği bu yanıtlardan, onların yaşam rutinleri, kilo ve kas durumları ve zamanlarını kullanmada mükemmeliyetçi bir yaklaşım içinde olduğu düşünülebilir. Literatürde de egzersiz bağımlılığı düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur (Hagan ve Hausenblas, 2003; Hall, Kerr, Kozub ve Finnie, 2007). Literatürde araştırma

bulgularına benzer olarak, egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin beden imajlarına bağlı olarak, kilo ile ilgili endişeli oldukları belirtilmektedir (Starcevic ve Khazaal, 2017). Yates, Leehey ve Shisslak (1983) egzersiz bağımlılığı gösteren bireylerin kilo kontrolüne aşırı takıntılı olduğunu bildirmiştir. Denizci Nazlıgöl (2019) egzersiz bağımlılığı semptomlarının nedenleri arasında kilo kontrolünün veya kilo verme arzusunun olduğunu altını çizmiştir. Ayrıca Hamer ve Karageorghis (2007) ile Hausenblas ve SymonsDowns (2002) da egzersiz bağımlılığında ana motivasyonun kilo kontrolü ve manipülasyonundan beslendiğine işaret etmektedir.

Bu çalışmada, rekreatif amaçlı fitness salonlarını kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı (EBÖ) ve mutluluk düzeylerinin (MÖ) farklı demografik özellikler doğrultusunda değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bulgular, demografik faktörler ile fitness alışkanlıklarının egzersiz bağımlılığı ve mutluluk üzerindeki etkilerini açıklayıcı nitelikte olup, ilgili literatürle karşılaştırmalı bir analiz sunmaktadır.

Çalışmanın sonuçları, cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığı göstermiştir ($p > 0.05$), (Tablo 3). Yapılan çalışmalarda sağlık görevlilerinin cinsiyetine bağlı olarak mutluluk seviyelerinde belirgin bir farklılık görülmemektedir. Buna göre, Köse ve diğerlerinin (2018) eğitim hastanesinde görevli hemşirelerle gerçekleştirdiği araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yine benzer şekilde, Aksoy ve arkadaşları (2017), Mumcu (2019), Lesani ve diğerleri (2016) de benzer bulgulara ulaşmışlardır. Ancak literatürde, erkeklerin kadınlara göre egzersiz bağımlılığı açısından daha yüksek risk taşıdığı belirtilmektedir (Demir ve Türkeli, 2019). Bu çelişki, çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun düzenli fitness alışkanlığına sahip olmasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte, erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Bu durum erkeklerin, kadınlara kıyasla daha yüksek testosteron seviyelerine sahip olmaları nedeniyle, haftalık egzersiz süresi arttıkça mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Çalışmada, yaş grupları arasında EBÖ ve MÖ puanları açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$), (Tablo 4). Bununla birlikte, literatürde yaşın egzersiz alışkanlıkları ve mutluluk düzeyleri üzerinde farklı etkileri olduğu belirtilmiştir. Genç bireylerin genellikle daha yüksek enerji seviyelerine sahip olmaları ve egzersizi sosyal bir aktivite olarak görmeleri nedeniyle daha yüksek memnuniyet düzeyleri yaşadıkları belirtilmektedir (Gracia-Marco ve ark., 2011). Ancak, çalışmada yaş grupları arasında farklılıkların bulunmaması, katılımcı grubunun genel olarak benzer fitness alışkanlıklarına sahip olmasından kaynaklanabilir.

Eğitim düzeyi ile EBÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ($p > 0.05$), (Tablo 7) katılımcıların fitness alışkanlıklarının, eğitim düzeyinden ziyade kişisel motivasyon ve fiziksel farkındalıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, fitness merkezlerine katılım oranlarının daha yüksek olduğu bilinse de (Kaya, 2019), bağımlılık geliştirme açısından benzer bir risk taşıdığı bu çalışmada gözlemlenmiştir. Bu durum, düzenli egzersizin hem yüksek hem de düşük eğitim gruplarındaki bireyler için bir yaşam tarzı haline geldiğini göstermektedir.

Haftalık fitness süresinin, egzersiz bağımlılığı üzerinde belirleyici bir faktör olduğu saptanmıştır. Özellikle günlük 5 saat ve üzeri spor yapan bireylerin hem EBÖ toplam puanlarında hem de alt boyutlarında anlamlı derecede yüksek puanlara sahip olduğu gözlemlenmiştir ($p < 0.01$), (Tablo 8). Bu bulgu, uzun süreli egzersiz yapmanın bağımlılık geliştirme riskini artırabileceğini vurgulayan literatürle uyumludur (Blair ve ark., 1989; Morris ve ark., 2018). Literatürde, düzenli ve yoğun spor yapmanın, bireylerin fiziksel sağlığını desteklemenin yanı sıra stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık açısından da faydalar sağladığı belirtilmiştir (Richards ve ark., 2014). Bireylerin egzersiz bağımlılıkları artıkça haftalık fitness yapma sürelerinin de arttığı öngörülmüştür.

Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren bu çalışma, düzenli fitness aktivitelerinin bireylerin ruhsal durumlarını iyileştirdiğini ve mutluluğu artırdığını desteklemektedir. Literatürde fitness aktivitelerinin depresyonu azalttığı, kaygı ve stres yönetimine katkıda bulunduğu geniş ölçüde kabul görmüştür (Elahi ve ark., 2012; Shin ve ark., 2009). Diğer yandan, düzenli spor yapma alışkanlığının azalması, bireyler üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan pek çok olumsuz etkiye yol açmaktadır (Mumcu ve Mumcu, 2019). Çalışmada mutluluk düzeyindeki farklılıkların sınırlı olması, bireysel algıların ve dışsal faktörlerin etkisiyle açıklanabilir.

Çalışmanın sonuçları, düzenli egzersizin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Egzersiz bağımlılığı ile ilgili bulgular, fiziksel aktivitenin belirli bir seviyeden sonra bireylerde bağımlılık düzeyine ulaşabileceğini öne süren çalışmalarla paralellik göstermektedir (Blair ve ark., 1989; Demir ve Türkeli, 2019). Ayrıca, fitness merkezlerinde yapılan düzenli sporun sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini artırdığı ve bireylerin sosyal bağlarını güçlendirdiği literatürde sıkça dile getirilmiştir (Schmidt ve ark., 2017). Bununla beraber bireylerin düzenli egzersizle birlikte mutluluk seviyelerinin ve öz güvenlerinin arttığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma, fitness sporunun bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bulgular, bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini etkileyen demografik faktörlerin daha detaylı incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırmanın kısıtlı bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olması, sonuçların genelleştirilebilir olmasını sınırlamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda daha geniş örneklemlele çalışılması, özellikle farklı demografik grupların egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına olanak tanıyacaktır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Araştırmada, fitness salonlarına düzenli katılım sağlayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin belirli demografik faktörlere göre değişiklik gösterdiği, ancak genel olarak yüksek düzeyde bağımlılık eğilimi göstermedikleri saptanmıştır. Bu durum, düzenli egzersizin bireylerde bir alışkanlık haline geldiğini ancak bağımlılık seviyesine ulaşmadığını göstermektedir. Mutluluk düzeyleri incelendiğinde ise, düzenli egzersizin bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığı ve genel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Cinsiyet: Erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik algılar üzerindeki etkisini işaret etmektedir. Ancak egzersiz bağımlılığı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yaş: Genç katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, genç bireylerin fiziksel aktivitelere olan ilgisinin daha yoğun olduğunu göstermektedir.

Haftalık Fitness Süresi: Haftalık 5 gün ve üzeri fitness yapan bireylerin hem mutluluk hem de egzersiz bağımlılığı puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin belirli bir sürenin ötesine geçtiğinde psikolojik faydaların artabileceğini, ancak bağımlılık riskinin de yükseldiğini ortaya koymaktadır.

Araştırma, egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Düzenli egzersizin bireylerde stres yönetimi, özgüven artışı ve sosyal ilişkiler açısından fayda sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte, aşırı odaklanma gibi bağımlılık belirtilerinin mutluluğu olumsuz etkileyebileceği de literatürle uyumlu şekilde belirtilmiştir (Blair ve ark., 1989; Demir ve Türkeli, 2019).

Fitness salonlarının bireylerin fiziksel sağlıklarının yanı sıra sosyal ve psikolojik iyilik hallerine de katkı sağladığı tespit edilmiştir. Fitness merkezlerinin bu yönü hem bireylerin yaşam kalitesini artırmakta hem de toplumsal sağlık politikalarına destek sunmaktadır.

6.2. Öneriler

Fitness salonları, bireylerin egzersiz bağımlılığı geliştirmesini önlemek ve spor alışkanlıklarını sağlıklı bir düzeyde sürdürmelerini sağlamak amacıyla bilinçlendirme çalışmaları düzenlemelidir. Bu kapsamda:

Spor eğitmenleri, bireylere egzersizin optimal düzeyde yapılması gerektiği konusunda bilgi vermelidir.

Spor psikologlarıyla iş birliği yapılarak bireylerin psikolojik motivasyonlarının artırılması sağlanmalıdır.

Katılımcıların demografik özellikleri ve fiziksel kapasiteleri dikkate alınarak bireysel egzersiz programları oluşturulmalıdır. Özellikle aşırı odaklanma ve tolerans geliştirme belirtileri olan bireyler için esnek programlar hazırlanmalıdır.

Fitness salonlarında bireylerin mutluluk düzeylerini artırmak ve stresle başa çıkmalarını sağlamak amacıyla grup terapileri veya stres yönetimi eğitimleri düzenlenebilir. Bu tür etkinlikler, bireylerin egzersiz sırasında sosyal bağlarını güçlendirmelerine de katkı sağlayacaktır.

Kadın katılımcılar için, motivasyonu artırmaya yönelik özel programlar oluşturulabilir.

Genç bireylerin egzersiz alışkanlıklarını sürdürülebilir kılmak için eğlenceli ve sosyal etkinliklerle desteklenmiş programlar hazırlanabilir.

Yaşlı bireyler için düşük tempolu, ancak düzenli egzersiz alışkanlıklarını teşvik eden programlar önerilebilir.

Egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini ele alan bu tür araştırmalar, daha geniş örneklem gruplarıyla yinelenmeli ve farklı coğrafi bölgelerde yapılmalıdır.

Gelecekteki çalışmalarda, fitness salonlarının sosyoekonomik etkileri ve bireylerin sağlık harcamaları üzerindeki etkisi de incelenmelidir.

Devlet kurumları ve yerel yönetimler, fitness merkezlerine erişimi kolaylaştırarak bireylerin sağlıklı yaşam tarzını benimsemelerini teşvik edebilir. Ayrıca, düşük gelirli bireyler için daha erişilebilir spor salonları kurulması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. ve Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
- Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K., John, J. P. ve Isaac, M. (2011). Socio-demographic correlates of subjective well-being in urban India. *Social Indicators Research*, 101(3), 419-434.
- Akdede, S. H. ve Turan, A. H. (2008). Bilişim sistemlerinin KOBİ'lerin performansına etkileri: Kaynak temelli yaklaşım ile Denizli ilinde ampirik bir uygulama. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 63(4), 1-28.
- Aksoy, A.B., Güngör-Aytar, A., Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, G., Zorba, E. ve Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(2), 253-262.
- Altunbaş, Ç. (2006). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler.
- Anagnostis, P., Dimopoulou, C., Karras, S., Lambrinoudaki, I. ve Goulis, D. G. (2015). Sarcopenia in post-menopausal women: Is there any role for vitamin D?. *Maturitas*, 82(1), 56-64.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Ayyıldız, T. (2015). *Rekreatif dans faaliyetlerine katılan bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S. ve Erdal, R. (2019). Examination of exercise addiction, happiness and life satisfaction of persons continuing to fitness centers in terms of personal characteristics. 2. International Conference on Sports for All and Wellness, Antalya

- Baymur, F. (1994). *Genel psikoloji*. Ankara: İnkılap Kitabevi.
- Baysal, S. ve Aka, Ç. İ. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: Mutluluk temelli pazarlama üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl, U. ve Simpson, M. (2007). Outdoorrecreationandnaturetourism: A Europeanperspective. *LivingReviews in LandscapeResearch*, 1(2), 1-46.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D, Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R. ve Demetrovic, Z. (2012). Egzersiz bağımlılığı: semptomlar, tanı, epidemiyoloji ve etioloji. *Madde kullanımı ve kötüye kullanımı*, 47(4), 403-417.
- Biddle, S. (1995). European perspectives on exercise and sport psychology. *Human Kinetics*.
- Bilgili, Y. (2009). *35-45 Yaşları arasında düzenli fitness programına katılan sedanter bireylerin seçilmiş bazı motorik özelliklerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z. ve Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106), 19-33.
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Blair, S. N., Cheng, Y., &Holder, J. S. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. *JAMA*.
- Blair, S. N., Kohl, H. W., Paffenbarger, R. S., Clark, D. G., Cooper, K. H. ve Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women. *Jama*, 262(17), 2395-2401.
- Blanchflower, D.G. ve Oswald, A.J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359-1386.
- Blumenthal, J. A., O'Toole, L. C. ve Chang, J. L. (1984). Is running an analogue of anorexianervosa?: An empirical study of obligatory running and anorexia nervosa. *Jama*, 252(4), 520-523.
- Broadhurst, R. (2001). *Managing environments for leisure and recreation*. Psychology Press.
- Broughton, K. ve Beggs, B. A. (2007). Leisure satisfaction of older adults. *Activities, Adaptation & Aging*, 31(1), 1-18.

- Bülbül, Ş. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11(Özel sayı), 113-123.
- Carmack, M. A. ve Martens, R. (1979). Measuring commitment to running: A survey of runners' attitudes and mental states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 25-42.
- Carver, C.S. ve Michael F. Scheier. (2004). *Perspectives on Personality*. NY: Pearson Education.
- Chapman, C. L. ve De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 30(3), 283-290.
- Costa, S., Hausenblas, H. A., Oliva, P., Cuzzocrea, F. ve Larcen, R. (2013). The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence. *Journal of behavioral addictions*, 2(4), 216-223.
- Cüceloğlu, D. (2012). *İnsan ve davranışı [Human and behavior]*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çarpar, M. C. ve Gönç Şavran, T. (2019). Beden, kültür ve erkeklik: vücut geliştirmenin eril bir alan olarak savunulması üzerine sosyolojik bir çalışma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 264-288.
- Çetinkaya, A. G. ve Sanioğlu, Z. (2016). Çalışma saatlerindeki serbest zaman faaliyetlerinin çalışan motivasyonuna etkisi: Kamu hastaneleri araştırması. *International Journal of Economic & Administrative Studies*, (17), 89-102.
- Çötök, T. (2017). Aristoteles'te tercih-mutluluk ilişkisi ve Kahneman'cı bir değerlendirme. *The Journal of Happiness & Well Being*, 5(1), 113-121.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. ve Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination the ory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerchedi Psicologia*, 1(27), 23-40.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen faktörler ile cinsiyet arasındaki ilişki: Lisans öğrencilerine yönelik bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 6(1), 36-48.
- Demir, G. T. ve Türkeli, A. (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10-24.

- Demir, T., & Türkeli, A. (2019). Exercise addiction and its effects on mental health. *Journal of Physical Activity and Health*.
- Demiral, U. (2016). KOBİ'lerin dış ticarete yaşadıkları finansman sorunları ve çözüm önerileri. *SOBİDER Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6), 517-523.
- Demirel, H. (2013). *Rekreasyonel spor/fitness programı sunan işletmelerde hizmet kalitesi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dereceli, Ç. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman temel psikolojik ihtiyaçlarının mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(2), 82-87.
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., & Suh, M. E. (1997). *Focus on emotion and adult development*. K.WarnerSchaie ve PowellLawton (Eds.), Subjective Well-Beingand Age: An International Analysis, Annual Review of Gerontology and Geriatrics içinde (ss. 304- 324).
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *AnnualReview Of Psychology*, 54, 403–425.
- Ekenci, G., İmamoğlu, A. F. (Ed.) 2002. Spor İşletmeciliği. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s. 27.
- Ekren, N., Çağlar, A. B., 2003. Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*, 32, 17-25.
- Elahi, T., McAuley, E., Richards, J., et al. (2012). The psychological benefits of physical activity. *Mental Health in Sport*.
- Elavsky, S. ve McAuley, E. (2007). Physical activity and mental health outcomes during menopause: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(2), 132-142.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Nobel Basımevi.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjectivewell-beingwithrespecttousingsubjectivewell-beingincreasingstrategiesanddetermining life goals. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 44-51.

- Esentaş, M. (2018). Metaphorical perceptions of the academicians working in the field of recreation regarding the concept of “recreation”. *Journal of Education and Training Studies*, 6(12), 42-47.
- Eurostargym (2021). 8 Kasım 2021 tarihinde <http://www.eurostargym.com/fitness.php> adresinden erişildi.
- Fahey, T., Insel, P. ve Roth, W. (2014). *Fit andwell: Coreconcepts and labs in physical fitness and wellness*. New York: McGraw-Hill Education.
- Foroughi, B., Iranmanesh, M., Gholipour, H. F. ve Hyun, S. S. (2019). Examining relationships among processquality, outcome quality, delight, satisfaction and behavioural intentions in fitness centres in Malaysia. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*.
- Fromm, E. (1994). *Erdem ve mutluluk*. A. Yörükan (Çev.). İstanbul: Kültür Yayınları.
- Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmamak*. İstanbul: Arıtan Kitapevi.
- Fugl-Meyer, A.R., Melin, R. ve Fugl-Meyer, K.S. (2002). 18-64 yaşındaki İsveçlilerin yaşam doyumu: cinsiyet, yaş, partner ve göçmenlik statüsü ile ilgili olarak. *Rehabilitasyon Tıbbi Dergisi*, 34(5), 239-246.
- García-Fernández, J., Fernández-Gavira, J., Sánchez-Oliver, AJ, Gálvez-Ruíz, P., GrimaldiPuyana, M. ve Cepeda-Carrión, G. (2020). Service scape Fitness tüketicisini cinsiyet ve yaşa göre değerlendirmek için önem-performans matrisi analizi (IPMA). *Uluslararası Çevre Araştırmaları ve Halk Sağlığı Dergisi*, 17(18).
- Goleman, D. (2000) *Duygusal zekâ*. İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gracia-Marco, L., Schmidt, J., &Moratalla-Cecilia, M. et al. (2011). Fitness and quality of life. *International Journal of Sports Science*.
- Gracia-Marco, L., Vicente-Rodriguez, G., Casajus, J. A., Molnar, D., Castillo, M.J. ve Moreno, L.A. (2011). Effect of fitness and physical activity on bone mass in adolescents: The Helena Study. *Europea nJournal of Applied Physiology*, 111(11), 2671-2680.
- Gumus, H. ve Isik, O. (2018). The relationship of physical activity level, leisure motivation and quality of life in candidate teachers. *International Journal of Progressive Education*, 14(5), 22-32.
- Gutin, B., Yin, Z., Johnson, M. ve Barbeau, P. (2009). Preliminary findings of theeffect of a 3-year after-school physical activity intervention on fitness and body fat: theMedical College of Georgia Fitkid Project. *International Journal of PediatricObesity*, 3(1), 3-9.

- Güdül, N. (2008). *Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri (Bursa ili örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Gül H., Kandemir, T. ve Çakır E. (2010). KOBİ’lerde risk ve belirsizlik beklentileri: Karaman örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 119-144.
- Gülenç, K. (2013). *Mutluluk nedir?*. İstanbul: Mandolin Yayınları.
- Hailey, B. J. ve Bailey, L. A. (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach. *Journal of sportbehavior*, 5(3), 150.
- Haller, M. ve Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social indicators research*, 75(2), 169-216.
- Hamer, M. ve Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
- Hançerlioğlu, O.(1996). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Hausenblas, H. A. ve SymonsDowns, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Hazar, A. (1999). *Turizm işletmelerinde animasyon: Rekreasyon, animasyon teorisi ve uygulamalı animasyon teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Hazar, A. (2003). *Turizm işletmelerinde animasyon: Rekreasyon, animasyon teorisi ve uygulamalı animasyon teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Honça, A. A. ve Çetinkaya, T. (2017). Perception of Participation Constraints to Recreational Activities: A case of University Students. *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 30-37.
- Hori, M., &Kamo, Y. (2018). Gender differences in happiness: The effects of marriage, social roles, and social support in East Asia. *Applied Research in Quality of Life*, 13(4), 839-857.
- <http://jatomifitness.com.tr/blog/spor-yapmak-bizi-neden-mutlu-eder/adresinden> erişildi.
- <http://www.formsante.com.tr/saglik/psikoloji/1135-spor-mutlu-ediyor.html>adresinden erişildi.
- International Health. (2019). *Racquet and sports club association*. USA: The 2019 IHRSA Global Report. IHRSA Publications.
- Işık, Ö., Gümüş, H., Okudan, B. veYilmaz, M. (2014). Evaluation of theeffects of the quality of life levels of university students upon their depression levels. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 2(5), 836- 843.

- İnce G. (2012). *50 yaş ve üstü bayanların fitness sporuna katılım nedenlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, 18 Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Jenny, H. J. (1956). *Introduction to Recreation Education*, USA: Virginia.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(44), 214-233.
- Kasser, V. G. ve Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well- being, and mortality in a nursing home 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kaya, A. (2019). Fitness activities and psychological health. *Sport Science Review*.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kayahan, K. (2016). Açık alan fitness aletlerinin ahşap malzemeden yapılabilirliğinin araştırılması. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 319-328.
- Kılıç, M., & Şener, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Journal of Higher Education&Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 220-227.
- Kırkbir, H. (2019). *Fitness sporu ile ilgilenen sporcuların benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.
- Klein, A. (2002). Auditcommittee, board of director characteristics, and earnings management. *Journal of accounting and economics*, 33(3), 375-400.
- Koruç, Z. ve Arsan, N. (2009). Derleme: egzersiz davranışını izleyen etmenler: egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(3), 105-113
- Kostikiadis, I.N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligekas, P., Terzis, G. ve Bogdanis, G.C. (2018). The effect of short-term sport-specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained mixed martial arts athletes. *Journal of Sports Science&Medicine*, 17(3), 348-358.
- Koyuncu, A.B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.

- Köse, B. G., Balık, T., Kurt, S., Öztürk, H. (2018). Happiness levels of the nurses working at a university hospital. *New Trends and Issues Proceedings on Advances in Pure and Applied Sciences*, 10, 62–68.
- Kraus, R. G. (1985). *Recreation Program Planning Today*, London: Scott, Foresman and Company.
- Kuş-Şahin, C., Akten, S. ve Erol, U.E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1):62-71.
- Kuzgun, Y. (2009). *Meslek gelişimi ve danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Ansari, H., Fakhari, A. (2016). Happiness among college students: a cross-sectional web-based study among Iranian medical students. *Biotechnology And Health Sciences*, 3 (2),1- 6. doi: 10.17795/bhs-36029.
- Lichtenstein, M. B., Griffiths, M. D., Hemmingsen, S. D. ve Støving, R. K. (2018). Exercise addiction in adolescents and emerging adults–Validation of a youth version of the Exercise Addiction Inventory. *Journal of behavior aladdictions*, 7(1), 117-125.
- Lobos, G., Grunert, K.G., Bustamante, M. ve Schnettler, B. (2016). With health and good food, great life! Gender differences and happiness in Chilean rural older adults. *Social Indicators Research*, 127(2), 865-885.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Marar, Z. (2003). *Happiness paradox*. Reaktion Books.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. İstanbul: Kitap Yayınevi
- Moratalla-Cecilia, N., Soriano-Maldonado, A., Ruiz-Cabello, P., Fernández, M.M., Gregorio-Arenas, E., Aranda, P. ve Aparicio, V.A. (2016). Association of physical fitness with health-related quality of life in early post menopause. *Quality of Life Research*, 25(10), 2675-2681.
- Morris, C. G. ve Albert A. M. (2002). *Psychology an Introduction*. New Jersey: Pearson Education.
- Morris, L., Stander, J., Ebrahim, W., Eksteen, S., Meaden, O.A., Ras, A. ve Wessels, A. (2018). Effect of exercise versus cognitive behavioural therapy or no intervention on anxiety, depression, fitness and quality of life in adults with previous methamphetamine dependency: A systematic review. *Addictio nScience&Clinical Practice*, 13(1), 2-12.

- Mumcu, N., Mumcu, H.E. (2019). Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri. Ankara, Akademisyen Kitabevi.
- Müderrişoğlu, H. ve Uzun, S. (2004). Abant İzzet Baysal Üniversitesi orman fakültesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilimleri. *Türkiye Ormancılık Dergisi*, 5(2), 108-121.
- Ogden, J., Veale, D. ve Summers, Z. (1997). The development and validation of the exercise dependence question naire. *AddictionResearch*, 5(4), 343-355.
- Okuyucu, C., Ramazanoğlu, F. ve Tel, M. (2006b). Çevresel faktörlerdeki değişimin serbest zaman faaliyetlerine etkileri. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 40- 43.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. ve Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *Int J Obes*, 32(1), 1-11.
- Oxford, (2018). 8 Kadım 2021 tarihinde “Fitness” <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> adresinden erişildi.
- Ozankaya, Ö. (1980). *Toplumbilim Terimleri Sözcüğü*.Ankara: TDK Yayını.
- Ögel, K. (2002). *Türkiye’de madde bağımlılığı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Özer K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özşaker, M. (2012). Gençlerin serbest zaman aktivitelerine katılamama nedenleri üzerine bir inceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 126-131.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.
- Pasman, L. ve Thompson, J. K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weight lifters, and sedentary individuals. *International Journal of Eating Disorders*, 7(6), 759-769.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. ve Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Resmi Gazete 2018/11828 <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/06/20180624-7.pdf>
- Rizeanu, S. (2014). The efficacy of cognitive-behavioral intervention in pathological gambling treatment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 626–630.
- Roberts K. (2006). *Leisure in contemporary society*. Wallingford, UK: Cabi.

- Rudy, E. B. ve Estok, P. J. (1989). Measurement and significance of negative addiction in runners. *Western journal of nursing research*, 11(5), 548-558.
- Russel, B. (2003). *Mutluluk yolu*. N. Özyürek (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Ryan, R.M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative process. *Journal of Personality*, 63(3), 397-427.
- Sağıroğlu, İ. ve Ayar, H. (2017). Fitness ve crossfit merkezlerine rekreatif egzersiz amaçlı katılımda etkili olan motivasyon faktörlerinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 167-179.
- Sarıçam, H. ve Öcal, K. (2023). Sahiplerinin perspektifinden fitness merkezlerinin yönetim stratejileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 38-62.
- Schmidt, S.C., Tittlbach, S., Bös, K. ve Woll, A. (2017). Different types of physical activity and fitness and health in adults: an 18-year long itudinal study. *BioMed Research International*, 2-10.
- Scoppa, V. ve Ponzio, M. (2008). An empirical study of happiness in Italy. *The BE Journal of Economic Analysis &Policy*, 8(1).
- Seferoğlu, S. S. ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31 – 48.
- Sekendiz, B. (2005). A pilot study in determining the status of the health and fitness, industry in turkey (Doctoral dissertation, middle east technical university). *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 38-62.
- Sevilmiş, A. ve Sirin, E. F. (2019). *Fitness merkezleri standart ve kalite belgelendirme sürecinde Almanya modeli ve Türkiye’de uyarlanabilirlik çalışması*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Sevimli, D. (2007). *Fibromiyalji sendromlu hastalarda farklı egzersiz uygulamalarının fiziksel ve psikolojik parametreler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sönmez, M. (2016). *İletişim ve mutluluk ilişkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Stein, S. J. ve Book, H. E. (2000). *The EQedge*. Toronto: Stoddard.
- Stephen J. T. ve James A. Peterson (2006). Fitness management, a comprehensive resource for developing, leading, managing, andoperating a successful health club. *Health Learning*.
- Szabo, A. ve Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal Of Mental Health And Addiction*, 5(1), 25-28.

- Szabo, A. ve Parkin, A. M. (2001). The psychological impact of training deprivation in martialartists. *Psychology of Sports and Exercise*, 2, 187-199.
- Şahin, C. K., Akten, S. ve Erol, U. E. (2011). A study to determine recreational participation tendency of the eğirdir vocational school students. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşdemir, B. (2015). *Fitness merkezlerinde üye beklentileri üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Tercan-Kaas, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman engelleriyle baş etme yaşam tatmini ve vücut algısının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 10-19.
- Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The exercise addiction inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research and Theory*, 12(5), 489-499.
- Tezcan, N. M. (1994). *Boş zamanları değerlendirme sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitabevi.
- Tokgöz, M., Demiroğlu, B. ve Aslan, Y. (2015b). Ortaokul öğrencilerinin serbest zaman tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 29-44.
- Tokgöz, M., Seyran, M., Yıldırım, Ş. ve Demiroğlu, B., (2015a). Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman etkinlik tercihlerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesi (Tarsus İlçesi Örneği). *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 25-40.
- Tufan, P. D. S. (2018). Bağımlılığın Tanımı, Esrar Bağımlılığı, Belirtileri ve Görüşmede Temel İlkeler. *Okul Psikolojik*.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Bağımlılık nedir?*.12 Nisan 2022 tarihinde Erişim Adresi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bba6786c03e5.62007271adresinden erişildi.
- Türk Dil Kurumu. (2020). 28 Mart 2020 tarihinde <https://sozluk.tdk.gov.tr/adresinden> erişildi.
- Türker, N., Ölçer, H. ve Aydın, A. (2016). Yerel halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1),49-62.

- Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı Karadeniz Bölgesi örneği. *Electronic Turkish Studies*, 8(8), 2139-2152.
- Tütüncü, Ö. ve Aydın, G. (2014). Toplum ve açık hava rekreasyon faaliyetleri: ABD örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 25(1), 118-120.
- Ulutaş, A.E. (2019). *Serbest zaman ve rekreasyonun mutluluk ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- URL-2. (2019). <http://www.eurostargym.com/fitness.php> adresinden erişildi.
- URL-3. (2019). <http://www.sporiumfitness.com> adresinden erişildi.
- Uzbay, G.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99- 115.
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv kaynak tarama dergisi*, 21(3):163-173.
- Wang, P. ve VanderWeele, T.J. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- Yeltepe, H. ve İkizler, H. (2007). Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Bağımlılık Dergisi*, 8(1), 29-35.
- Yerlisu-Lapa, T. ve Ardahan, F. (2009). Akdeniz Üniversitesi öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım nedenleri ve değerlendirme biçimleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 132-144.
- Yetim, A. (2019). Social roles in fitness centers. *Journal of Health and Sport*.
- Yetim, A. A., 2006. Sosyoloji ve Spor, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti..
- Yetim, A. A., 2019. Sosyoloji ve Spor, Ankara: Gazi Kitabevi, 8.Baskı. s.155.
- Yıldırım, Y. ve Yıldırım, İ. (2016). *Relationship between exercise addiction and depression*. In Proceedings book of the 2nd International Conference on the Changing World and Social Research.Barcelona, s. 14-16,
- Yıldız, K., Polat, E. ve Yıldız, S. M. (2021). *The fitness industry in Turkey*.The Global Private Health&Fitness Business: A Marketing Perspective içinde (ss.51-57). Emerald Publishing.
- Yıldızçiçek, C. (2019). *Psikolojik bir rahatsızlık olan egzersiz bağımlılığının öz yeterlilik ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Yılmaz, E. (2018). *Davranışsal ekonomide gelir ve mutluluk ilişkisi ve bir uygulama: Samsun ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya.

- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- Yozgat, S. (2021). *Farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bozok Üniversitesi, Yozgat.
- Zengin, S. ve Kirkbir, F. (2021). An analyzing of the relationship between exercise addiction and obesity awareness. *Shanlax International Journal of Education*, 9, 45-51.
- Ziyagil, M. A. (2014). *Spor bilimlerinde Türkiye'deki rekreasyon bölümlerinin avrupa yükseköğretim yapısı ile uyumlaştırılması*. 10 Kasım 2020 tarihinde <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/370592> adresinden erişildi.
- Zmijewski, C. F. ve Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Katılımcılar;

Bu ölçek, rekreatif amaçlı fitness salonlarını kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi için hazırlanmıştır. Ölçek sonuçları, egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyinizi belirlemek için kullanılacak, kişisel amaçlar için ölçek sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Adem SARI

Gümüşhane Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yüksek Lisans Öğrencisi

I. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER

1.Cinsiyetiniz

1) Erkek 2) Kadın

2. Yaşınız ()

3. Gelir Durumunuz

1) Düşük 2) Orta 3)Yüksek

4.Medeni Durumunuz

1) Evli 2) Bekar

5.Eğitim Durumunuz

1) Lise ve Altı 2) Üniversite 3) Lisansüstü

6.Haftada Fitness Yapma Süreniz

1) 0-2 Gün 2) 3-4 Gün 3) 5 ve Üstü

Ek 2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ):(1) Kesinlikle Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum (5) Kesinlikle Katılıyorum

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

Ek 3. Mutluluk Ölçeği

MUTLULUK ÖLÇEĞİ:(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5

ETİK KURUL KARARI



T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Sayı : E-95674917-108.99-182193
Konu : Etik Kurul Onay

Sayın Doç. Dr. Ömer ZAMBAK

"REKREATİF AMAÇLI FİTNESS SALONLARINI KULLANAN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ" konulu etik kurul başvurunuz; Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun **14/06/2023** tarih ve **2023/3** sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Günay ÇAKIR
Kurul Başkanı

ÖZGEÇMİŞ

Adem SARI, ilk ve orta öğretimini Atatürk İlköğretim Okulu'nda, liseyi ise Turizm Meslek Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimini 2016 yılında Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda tamamladı. Yüksek Lisans eğitimine 2022 yılı itibarıyla Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda devam etmektedir.