



**SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ
BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN MUTLULUK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)**

Elyesacan CİBALİ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor

Ana Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

2024

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK
DÜZEYLERİNİN MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elyesacan CİBALI

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

BAYBURT- 2024

KABUL VE ONAY

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN danışmanlığında, Elyesacan CİBALİ tarafından hazırlanan “Spor Bilimleri Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bayburt İli Örneği)” başlıklı bu çalışma, 04.06.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç. Dr. Murat KUL

Üye : Doç. Dr. Samet ZENGİN

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Doç. Dr. Murat KUL
Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN danışmanlığında hazırlamış olduğum “Spor Bilimleri Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bayburt İli Örneği)” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

04.06.2024

Elyesacan CİBALİ

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren, yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen, tezimin her aşamasında yanımda olan danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN'a teşekkürlerimi borç bilirim.

Karşılaşılan her sorun karşısında ve her konuda yardımlarını ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Murat KUL'a teşekkür ederim. Çalışma sürecimdeki yardımlarından dolayı Doç. Dr. İsmail KARATAŞ'a, Dr. Öğr. Üyesi Emre BOZ'a ve Arş. Gör. Cihan GÜRBÜZ'e teşekkür ederim. Çalışma sürecinde yardımlarını esirgemeyen arkadaşlarım Ayşenur KELEŞ'e, Ramazan AKKUŞ'a ve Furkan ŞAHİN'e teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olduğu gibi yüksek lisans eğitimim boyunca da yanımda olan sevgili annem Meryem CİBALİ'ye, babam Turgut CİBALİ'ye, kardeşlerim Seyyidcan CİBALİ ve İsacan Ahmet CİBALİ'ye teşekkür ederim.

Elyesacan CİBALİ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN MUTLULUK VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (BAYBURT İLİ ÖRNEĞİ)

Elyesacan CİBALİ

Bayburt Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN

Bayburt-2024, Sayfa: 64

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu verilerin demografik değişkenler açısından incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırma grubunu 213 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılık Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzde frekans dağılımları, ikili bağımsız grupların karşılaştırması için t-testi, ikiden fazla bağımsız gruplar için One-Way ANOVA ve ölçekler arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların yaş ve spor yaşı değişkenleri ile egzersiz bağımlılık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiki ilişkiye rastlanmıştır. Haftalık egzersiz yapma sıklığı ile egzersiz bağımlılık ölçeği toplam puanları arasında ilişkiye, egzersiz bağımlılığı bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutu arasında istatistiki açıdan ilişkiye rastlanmamıştır. Öğrenim görülen bölüm ve egzersize başlama nedeni ile egzersiz bağımlılık düzeylerine ilişkin yalnızca bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Cinsiyet ve spor türü ile egzersiz bağımlılığı tüm alt boyutları ve toplam puanları arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Yaş, haftalık egzersiz yapma sıklığı, algılanan gelir düzeyi ve egzersize başlama nedeni ile mutluluk ölçeği arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, spor yaşı, spor türü ile mutluluk ölçeği arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Cinsiyet, haftalık egzersiz yapma sıklığı ve algılanan gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olduğu, yaş, spor yaşı, öğrenim görülen bölüm, egzersize başlama nedeni ve spor türü arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Egzersiz bağımlılık ölçeği toplam puanı ile mutluluk ölçeği arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkiye, mutluluk ölçeği ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişkiye rastlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, egzersiz bağımlılığı, mutluluk, yaşam doyumu

ABSTRACT

M. SC. THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION LEVELS OF SPORTS SCIENCE STUDENTS, HAPPINESS AND LIFE SATISFACTION (BAYBURT PROVINCE SAMPLE)

Elyesacan CİBALI

Bayburt University

Institute of Graduate Studies

Department of Physical Education and Sports Teaching

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet Ali CEYHAN

Bayburt-2024, Pages: 64

This study was conducted to examine the relationships between attitudes towards sport, social-emotional competence and social appearance anxiety levels of sport sciences faculty students. In this context, the relational survey model was used consistent with the purpose of the quantitative study. The sample group of the study consisted of a total of 302 sports sciences faculty students, 112 womans and 190 mans. Convenience sampling method was used in the selection of the research group. A questionnaire form was used as a data collection tool and this form consists of four parts. The first part of this questionnaire consists of "Personal Information Form", the second part consists of "Attitude Towards Sports Scale", the third part consists of "Social-Emotional Competence Scale" and the fourth part consists of "Social Appearance Anxiety Scale". First, descriptive statistics of the raw data obtained through this form were calculated considering the type of data. Difference and correlation analyzes were conducted for the data obtained in the study. In this context, significant differences were found in the participants' attitudes towards sports according to the department variable and social appearance anxiety according to the class variable. In addition, it was determined that there were significant relationships between the participants' ages and social appearance anxiety at a low level in a positive direction and between the average monthly personal income levels and physical development attitudes, On the other hand, no significant difference was found within the scope of gender and active sports variables and no significant relationship was found within the scope of monthly average family income level variable. In addition, no significant relationship was observed between the participants' social appearance concerns and their attitudes towards sports and social-emotional competence levels. However, it was determined that there were positive, moderately significant relationships between the participants' attitudes towards sports and their social-emotional competencies. Accordingly, it can be concluded that as the participants' attitudes towards sports increase, their social-emotional competencies also increase.

Keywords: Exercise, exercise addiction, happiness, life satisfaction

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	II
BEYANNAME	III
ÖN SÖZ	IV
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLOLAR.....	IX
KISALTMALAR.....	X
SİMGELER.....	X
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
Araştırmanın Sınırlılıkları	2
Varsayımlar	3
Araştırma Hipotezleri	3
BİRİNCİ BÖLÜM.....	5
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. EGZERSİZ.....	5
1.2. EGZERSİZİN ETKİLERİ	5
1.2.1. Egzersizin Fiziksel Etkileri	5
1.2.2. Egzersizin Psikolojik Etkileri	7
1.2.3. Egzersizin Sosyolojik Etkileri	7
1.3. BAĞIMLILIK.....	8
1.3.1. Bağımlılık Türleri	9
1.3.1.1. Madde bağımlılığı	9
1.3.1.2. Davranışsal bağımlılık.....	10
1.3.1.3. İnternet bağımlılığı	11
1.4. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI	11
1.4.1. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri.....	12
1.4.3. Egzersiz Bağımlılığının Bazı Değişkenlerle İlişkisi	14
1.5. MUTLULUK KAVRAMI.....	15
1.5.1. Genel Mutluluk Durumu.....	16
1.5.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler.....	17
1.5.3. Mutluluk ve Spor İlişkisi	18
1.6. YAŞAM DOYUMU	18
1.6.1. Yaşam Doyumunun Önemi	19

1.6.2. Yaşam Doyumu Kuramları	19
1.6.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Faktörler	22
İKİNCİ BÖLÜM	25
2. YÖNTEM	25
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ	25
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	25
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	25
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	25
2.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği.....	25
2.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği	26
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	26
2.4. VERİ ANALİZİ.....	26
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	28
3. BULGULAR	28
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	36
Sonuç	36
Tartışma	36
Öneriler.....	47
KAYNAKÇA.....	48
EKLER	58
Ek 1: Kişisel Bilgi Formu.....	58
Ek 2: Egzersiz Bağımlılık Ölçeği	59
Ek 4: Yaşam Doyumu Ölçeği:.....	61
Ek 5: Etik Kurul İzni	62
Ek 6: Ölçek İzinleri.....	63
ÖZ GEÇMİŞ	64

TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	28
Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	29
Tablo 3: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre t-Testi Sonuçları	29
Tablo 4: Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	30
Tablo 5: Araştırma Grubunun Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	30
Tablo 6: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	31
Tablo 7: Araştırma Grubunun Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	31
Tablo 8: Araştırma Grubunun Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	32
Tablo 9: Araştırma Grubunun Egzersize Başlama Nedeni Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları	33
Tablo 10: Araştırma Grubunun Spor Türü Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre t-Testi Sonuçları	34
Tablo 11: Araştırma Grubunun Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	35

KISALTMALAR

EBÖ	: Egzersiz Bağımlılık Ölçeği
Ort.	: Ortalama
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

SİMGELER

sd	: standart sapma
%	: yüzde
f	: frekans
n	: katılımcı sayısı
p	: anlamlılık düzeyi
t	: t-Testi
r	: korelasyon

GİRİŞ

Egzersiz, fiziksel uygunluğu korunmak veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlı, tekrarlayan fiziksel aktivitedir (Özer, 2013). Düzenli egzersiz, sağlıklı yaşam için bireylere kan basıncını düzenlemek, kiloyu kontrol etmek gibi pek çok fayda sunmaktadır. Aynı zamanda kaygı ve depresyonu azaltarak bireylerin ruh sağlığına da fayda sağlar (Koruç ve Bayar, 2004; Taylor, 2000). Düzenli fiziksel aktivite beden ve zihin için faydalıdır.

Bağımlılık, bir maddenin veya hizmetin uzun süre kullanılmasından kaynaklanan geçici bir iyilik hissi olarak tanımlanır (Seferoğlu ve Yıldız, 2013). Patolojik bir davranış olan bağımlılık, teknolojinin gelişmeye başladığı yıllarda sadece televizyonda gördüğümüz ve çevremizde duyduğumuz bir durum iken günümüzde ciddi bir sorun haline gelmiştir (Taşkent, 2010). Bağımlılık yalnızca bir maddeye bağımlı olmak anlamına gelmez. Aynı zamanda bireylerde davranışsal bağımlılıklar gelişebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı buna bir örnektir. Adams vd. (2002) egzersiz bağımlılığını şöyle tanımlamaktadır; bir aktivitenin tekrarlanma sıklığını insanların kontrolü dışında bir aktivite olarak tanımlar. Sonuçlara daha hızlı ulaşmak için yapılan faaliyetler sürekli tekrarlanarak daha güçlü hale gelir. Çevrelerindeki insanlara vakit ayıramazlar. İlk önceliği sosyalleşmek yerine egzersiz yapmaktır ve tüm hayatı buna göre yeniden şekillenir. Ağır aktivite sonucu bağımlılık oluştuğunda kaygı, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır (Hausenblas ve Downs, 2002).

Mutluluk, bireyin davranışlarının ve hayatta hissettiği doyumun temel nedeni ve hedefidir. Mutluluk, bireyin hayatından memnuniyet düzeyinin bir ölçüsüdür ve bireyin yaşamdan yüksek düzeyde tatmin olması, o bireyin mutluluk düzeyinin bir ölçüsü olarak kabul edilmektedir (Lyubomirsky, 2007). Mutluluk kişisel ve öznel bir duygu olup, mutluluk düzeyi bireyin kendi yaşamında yaşadığı tüm deneyimlerin, doyumların ve duyguların toplamıdır. Bireyin kendi hayatına ilişkin değerlendirmesini temsil eden mutluluk kavramı, olumlu duyguları da içermektedir (Diener, 1984). Mutluluk ayrıcalıklı bir duygudur çünkü bireyin üst düzey bir yaşam standartlarına sahip olmasını, hayattan keyif almasını sağlar, motivasyonunu artırır ve İnsanların fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı yaşamalarını sağlar (Diener ve Chan, 2011). Mutluluğun egzersizle arttığı söylenmektedir (Blair vd., 1989). Ancak mutluluk ve keyif düzeyini artırmak amacıyla egzersiz yapmaya, süreç içinde kontrolden çıkmaya ve aşırılaşmaya yol açan egzersiz bağımlılığı, bireylerin kendilerini mutlu hissetmelerine de neden olabiliyor. Aslında bağımlılık belirtileri gösteren kişilerde mutluluk belirtileri göstermektedir (Türk Dil Kurumu, 2022; Uzbay, 2009).

Yaşam doyumu, kişinin iyi oluşuyla ilişkili olarak öznel iyi oluşun zihinsel yönünü temsil etmek anlamına gelir. Kişinin yaşamının duygusal ve kişisel değerlendirmesi öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Bu karar ve değerlendirmeler, bireyin olaydan duyduğu memnuniyetin yanı sıra duygusal tepkilerinin de dikkate alınmasını içerir (Diener, 1984). Bu çıkarımlara dayanarak, egzersiz yapan kişilerin durumlarının iyiye gitmesi, mutluluk ve tatmin düzeylerinin artmasına yol açtığı görülebilir. Egzersiz yapan kişilerde görülen bu değişiklikler aynı zamanda onlarla yaşam doyumu arasında bir bağlantı olduğunu da gösterebilir.

Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacını, Bayburt üniversitesi spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılık düzeylerinin, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, haftalık spor yapma sıklığı, spor yaşı, bölüm, gelir düzeyi, egzersize başlama sebebi ve spor türü değişkenlerine göre de farklılaşmaların ve ilişkilerin tespit edilmesi alt amaç olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Günümüzde teknoloji kullanımının artması, yoğun iş hayatı ve hareketsiz yaşam, insan doğasına uygun olmayan hareketsiz bir yaşam tarzını da beraberinde getirmektedir. Bu tür hareketsiz ve pasif yaşam tarzı hemen hemen her yaştan insanda sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. İnsanların yaşamlarında ve kariyerlerinde başarılı ve mutlu olabilmeleri için sağlıklı olmaya ihtiyaçları vardır. Sağlıklı bir yaşam için ise düzenli ve metabolizmaya uygun olarak hareketli olmak, yani spor yapmak gereklidir. Sporun insan sağlığı için önemli olduğu spor yapan kişiler üzerinde yapılan araştırmalarla da görülmektedir. Ancak yapılan egzersizler bireylerde yaşam kalitesini yükseltebileceği gibi aşırı şekilde yapılmasının bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebileceği de göz ardı edilmemelidir. Sağlıklı bir alışkanlık olan egzersiz rutinde aşırıya kaçılması halinde olumlu bir durum olumsuzla dönüşebilmektedir. Bu kapsamda çeşitli eğitimlerle sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivite ve hareketli bir yaşam tarzını benimsemenin önemi anlatılarak toplumda sağlıklı yaşam için spor yapma bilinci oluşturulmalı ve toplum spora teşvik edilmelidir. Çalışmamızın bu anlayışa ve gelecekte yapılacak araştırmalara katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Bu bağlamda, elde edilecek çalışma sonuçlarının gelecekte yapılacak benzer çalışmalara da ışık tutması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın yapısında bulunan veya araştırmacı tarafından öngörülen temel sınırlamalar şunlardır:

Araştırma sonuçlarının kaynağı, 10 Nisan 2023 ile 15 Haziran 2023 tarihleri arasında toplanan verilerle sınırlıdır.

Araştırma için toplanan verilerin geçerliliği ölçek formunun uygulandığı dönemle sınırlıdır.

Araştırma, konuyla ilgili erişilebilir kaynaklardan sağlanan verilerle sınırlıdır.

Varsayımlar

Bu çalışma tasarlanırken, yürütülürken ve sonuçlar yorumlanırken aşağıdaki varsayımlar dikkate alınmıştır: Bu bağlamda çalışmanın önkoşulları şunlardır: Katılımcıların ölçek formunu doğru, samimi ve içtenlikle cevapladıkları kabul edilmektedir.

Araştırma konusuna ilişkin erişilebilir kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılır.

Anket formundaki açıklamaların anketi dolduran kişiler tarafından doğru anlaşıldığı varsayılmaktadır.

Anket formunun uygulandığı iç ve dış koşulların tüm katılımcılar için aynı olduğunu varsayılmaktadır.

Anket formuna girilen cevaplar doğru kabul edilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçüm araçları, ölçülen durumu doğru bir şekilde ölçer.

Araştırma Hipotezleri

1. Katılımcıların egzersiz bağımlılığının mutluluk düzeyi arasında ilişki vardır.
2. Katılımcıların egzersiz bağımlılığının yaşam doyumu arasında ilişki vardır.
3. Katılımcıların mutluluk düzeyi ile yaşam doyumu arasında ilişki vardır.
4. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
5. Katılımcıların yaş değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında ilişki vardır.
6. Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
7. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında ilişki vardır.
8. Katılımcıların bölüm değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

9. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
10. Katılımcıların egzersize başlama sebebi değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
11. Katılımcıların spor türü değişkenine göre egzersiz bağımlılık düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
12. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
13. Katılımcıların yaş değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında ilişki vardır.
14. Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre mutluluk arasında anlamlı farklılık vardır.
15. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında ilişki vardır.
16. Katılımcıların bölüm değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
17. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
18. Katılımcıların egzersize başlama sebebi değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
19. Katılımcıların spor türü değişkenine göre mutluluk düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
20. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
21. Katılımcıların yaş değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında ilişki vardır.
22. Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık vardır.
23. Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında ilişki vardır.
24. Katılımcıların bölüm değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
25. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
26. Katılımcıların egzersize başlama sebebi değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.
27. Katılımcıların spor türü değişkenine göre yaşam doyumu düzeyi arasında anlamlı farklılık vardır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. EGZERSİZ

Egzersiz, amacı fiziksel uygunluğu geliştirmek ve sürdürmek olan planlı ve programlı fiziksel aktivite anlamına gelir (Taylor, 2000). Fiziksel aktivite ise iskelet ve kas kasılması ile ortalamanın üzerinde bir enerji harcaması sağlamak için hayatımızda düzenli olarak yaptığımız çömelme, ayakta durma, günlük ev işleri, koşma, yürüme gibi her türlü fiziksel aktivitedir (Özer, 2013; Pitta, 2006).

Fiziksel aktivite sırasında kas kasılması nedeniyle bazal eşiğin üzerinde enerji oluşur ve bu enerji oluşumu sırasında meydana gelen tüm fiziksel hareketler fiziksel aktivite olarak tanımlanır. Bir diğer fiziksel aktivite türü ise egzersizdir. Egzersiz, planlanmış ve programlanmış faaliyetler olarak bilinir (Eroğlu, 2006). Egzersiz metabolizmayı hızlandırmak, yağları azaltmak, vücuttaki oksijen miktarını düzenlemek, eklem ve kasların dayanıklılığını artırmak gibi insanlara pek çok fayda sağlar. Bu faydaları göz önüne alındığında egzersiz, her yaştan ve cinsiyetten insan için yaşam standardı içinde yer alması gereken bir durumdur. Ancak egzersizin süresi ve yoğunluğu kişinin yaşına göre değişebilmektedir. Genel olarak haftada 3 kez 20 dakika ve üzeri egzersizler önerilir. Ayrıca egzersiz programınızda haftada 5 ya da daha fazla 15-20 dakikalık egzersizlerin olmasının birçok faydası vardır. (Yıldırım vd., 2015). Egzersiz, bir birey üzerinde pozitif fiziksel ve zihinsel etkilere sahip olabilir, ancak aşırı egzersiz, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını negatif yönde etkileyerek, onu bağımlılık seviyelerine getirebilir (Szabo, 2000; Yates, 1991).

1.1. EGZERSİZİN ETKİLERİ

Planlı ve programlı egzersiz “insan bedeninde bedensel ve ruhsal olarak olumlu yönde birçok etkisi olduğu belirtilmektedir” (Başar, 2018; Ardıç, 2014). Egzersiz “fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik” olarak tanımlanan üç alt boyutu vardır.

1.1.1. Egzersizin Fiziksel Etkileri

Egzersiz sağlıklı yaşamın en önemli ön koşullarından biridir, yaşamın her aşamasında gereklidir ve yaşam kalitesini artırır. Egzersiz, genç ve orta yaşlı kişilerin fiziksel sağlığına katkıda bulunurken, yaşlı kişilerde vücut direncini artırarak yaşlılıkta ortaya çıkan hastalıklara karşı korunmaya yardımcı olur. Egzersiz, gençlerin başkalarıyla daha yakın sosyal ilişkiler kurmasını sağlar. Bu açıdan bakıldığında egzersizin bireylerin fiziksel sağlığına faydalı önemli bir neden olduğu söylenmelidir. Rekreatif etkinlik, bireylerin kaliteli bir hayat devam

ettirmelerini ve sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini sağlayan önemli bir yöntemdir. Egzersiz sırasında yapılan hareket, vücudun belirli bir bölümünün işleyişini iyileştirebileceği, yani sağlıklı hale getirebileceği gibi, programlanmış hareketlerle vücudun birçok bölümünün doğru koşullarda çalışmasını sağlar. Bu açıdan bakıldığında düzenli fiziksel aktivite olan egzersiz, insan vücudunun ideal durumda ve istenilen seviyede olmasını sağlar (Akkurt, 2018).

Bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için egzersizleri planlı ve programlı bir şekilde yaşam tarzı haline getirerek uygulamaları gerekmektedir. Ersoy'a (1995) göre egzersiz ve fiziksel aktivitenin faydaları şunlardır;

- Bireylerin vücut direncini arttırarak daha az hastalanmalarına ve daha çok çalışmalarına yardımcı olur.
- Egzersiz sırasında salınan hormonlar sayesinde birey daha enerjik ve daha aktif egzersizlere hazır hale gelir.
- Öz güveni artırmasının yanı sıra bireylerin mutlu ve sakin olmalarına da yardımcı olur.
- Vücudu stresin olumsuz etkilerinden korur.
- Zihinsel performansı artırır.
- Yağ dokusunu azaltır ve kemik mineral içeriğini arttırır.
- Uykusuzluğu önler.
- Daha sağlıklı bir cilt ve gelişmiş kas gücü sağlar.
- Kardiyovasküler hastalık riskini azaltır.
- Kan lipit düzeylerini (kolesterol, LDH) düşük tutar.
- Felç riskini azaltır.
- Diyabet semptomlarını azaltır.
- Sindirim sistemi kanserleri azalır.
- Yara iyileşmeleri daha hızlı gelişir.
- Regl ağrılarını azaltır.
- Vücudun enfeksiyonlara ve nezle'ye karşı direncini arttırır.
- Gelecekteki günlük aktivitelerin sürdürülebilirliğini artırır.

Kısaca egzersizler; Kas gücünü artırır, dayanıklılığı artırır, dayanıklılığı artırır, kilo vermede ve kiloyu korumada etkilidir. Kardiyovasküler hastalık ve kan pıhtılaşması riskinin yanı sıra kan lipid ve glikoz seviyelerini azaltır. Aynı zamanda kişilerin psikolojik durumunu düzenler ve uyku kalitesini artırır. Ayrıca kemik mineral yoğunluğunu artırır, belirli kanser türlerinin görülme sıklığını düşürür ve kronik ağrıyı hafifletir (Lee vd., 2012).

1.1.2. Egzersizin Psikolojik Etkileri

Bazı insanlar için egzersiz, temel bir fiziksel aktiviteden çok zihinsel bir rahatlama aracıdır. İnsanlar egzersizi ancak fizyolojik sağlığa değil hem de zihinsel sağlığa da yarar elde eden bir aktivite olarak yapma eğilimindedir. Bu anlamda fiziksel aktiviteyi gerçekleştirirken çevre ile etkileşim ve sosyal bir varlık olma ihtiyacının karşılanması ve bunun farkında olunması gibi olgular için yapılmıştır. Ayrıca bireyin sosyalleşmesi, sorumluluk yükü, koordinasyonu da kaçınılmaz olarak kişiyi olumlu yönde şekillendirmektedir. Bu anlamda bireyin aidiyet ve bağlılık duygusu artar. Psikolojik olarak bu sporcularda, spor yapmayanlara göre coşku ve mutluluk durumu daha yüksektir. Egzersiz yapan insanlar stresle oldukça iyi başa çıkarlar. İnsanları günlük hayatta, özellikle sıkıcı ve havasız bir yaşam tarzında egzersiz yapmaya yönlendirerek aşılabılır. İnsanlar egzersiz yaptığında daha iyi yaşam kalitesine ulaşacak, psikolojik olarak iyi olma hali, mutluluk ve keyif elde edecekler, bu da günlük yaşamda ve işte başarıya yol açacaktır (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Yapılan araştırmalar sonucunda yüzme, yürüyüş, bahçe işleri, koşu ve dans gibi fiziksel aktivitelerin insanlarda anksiyete ve depresyon duygularını azalttığı, ayrıca tedavi gören psikiyatri hastalarında depresyon ve benzeri sorunları azalttığı tespit edilmiştir (Guszkowska, 2004).

Toplumda psikozlu ergenlerin ruh sağlığı sorunu olmayan ergenlere göre fiziksel olarak daha az aktif oldukları ve spora katılma olasılıklarının daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu konuyu araştırmak için Norveç'te bir çalışma yapılmış ve çalışmanın sonucu ruhsal bozukluğu olan ergenlerin ruhsal bozukluğu olmayanlara göre üç kat daha az fiziksel aktivitede bulunduklarını, takım ve bireysel sporlara katılmadıklarını göstermiştir (Mangerud vd., 2014).

1.1.3. Egzersizin Sosyolojik Etkileri

Spor, insanın günlük yaşamının hemen her yönünü etkileyebilecek, oldukça önemli ve popüler bir kurum gibi görünmektedir. Sporun en büyük güçlerinden biri sosyolojik açıdan ele alınırsa, sporun insanları sosyalleştiren ve yaşamda birleştiren bir doğası bulunduğunu kabul etmek gerekir. Diğer bir ifade ile spor, sosyalleşme ve toplumsal değişim için etkili bir yoldur (Yetim, 2005). Her bir toplumsal grubun sosyoekonomik/psikolojik koşulları ve diğer gruplarla

ilişkisi ile herhangi bir toplumun kendine özgü yapısı ve özelliklerinin, geleneksel/modern geleneksel toplumlarda farklılık gösterdiği bilinmektedir. Bu farklılıkların yanı sıra toplumdaki spor faaliyetleri de zihinsel yalnızlık kavramını yerle bir etmektedir. Kişi egzersizlere katılmanın yanı sıra ruhsal olarak da yaşayabileceği yalnızlık duygularına neden olan rahatsızlıkları ortadan kaldırabilir (Erkal, 1996). Egzersiz, insanların enerji ile dolmasını, sosyal gruplarla bütünleşmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda birey ve toplum arasındaki ilişkinin manevi yönden belirli bir şekilde çözülmesini sağlar. Egzersiz sayesinde insanların benzer hedefler doğrultusunda çalışmaya yönelmelerini ve birlikte hareket etme duygusu kazanmalarını sağlıyoruz. Ayrıca egzersize katılan kişiler toplum içindeki yalnızlıklarını hafiflettiği için sorumluluk duygusu kazanır ve sorumsuz davranma eğiliminde olmazlar (Ramazanoğlu vd., 2005).

Egzersiz, kişiyi aktif tutan sosyal bir aktivite olduğu için kişinin sosyalleşmesinde önemli rol oynar. Yetim'in (2005) de ifade ettiği gibi, bireyler kendi küçülen dünyalarını egzersizlerle terk ederek iletişim kurmalarına, yeni insanlardan, yeni inanç ve düşünce setlerinden etkilenmelerine ve etkilenmelerine, yeni bir çevre ile farklı düşünmelerine olanak tanır. Bu etkileri ile egzersizin yeni dostluklar için temel oluşturma, sosyal uyumu güçlendirme ve güçlendirme avantajına sahip olduğu söylenebilir (Yetim, 2005). Çünkü egzersiz insanlara yeni bir kişisel ve sosyal kimlik, bir gruba ait olma duygusu ve aynı zamanda onları birbirine bağlar. Bu bağlamda, egzersiz çok daha fazlasını başarabilir. Katılımın sosyal sınıf, ırk, cinsiyet, yaş ne olursa olsun kabul edilebilir bir olgu olması, sosyal rollerin kolayca yerine getirilmesini teşvik eder. Etkileyici imajıyla egzersiz aynı zamanda gerilim ve direnç sınırlarını aşarak insan/toplum arasında bir iletişim ağı oluşmasını sağlar. Kısacası egzersiz, bireyleri ailesinin, komşusunun, şehrinin veya ülkesinin birer üyesi haline getirme ve toplumla yeniden bütünleşme potansiyeline sahiptir (Pedersen ve Thibault, 2018).

1.2. BAĞIMLILIK

Bağımlılık beyni ve davranışları etkileyen bir durumdur. Başka bir deyişle bağımlılık, bir maddeye, başka bir kişiye, varlığa veya etkinliğe karşı kontrol edilemeyen bir arzudur. İnsanlar; Maddeden kaynaklanan ciddi fiziksel, zihinsel ve sosyal olumsuzluklara rağmen, bağımlısı olduğu "şey" üzerinde hareket etme arzusunu kontrol edemediğini hisseder (Ayçiçek, 2013).

Psikologlar ve psikiyatristler bağımlılığı, bir nesneye karşı gereğinden fazla ve istenen süre boyunca kullanmak olarak tanımlamışlardır. Birey bu tedbiri azaltmak istese de azaltamaz ve bu noktada başarısız olur. Bu nesnenin kullanımı nedeniyle birey, toplumsal yaşamındaki diğer faaliyetlerden vazgeçmek zorunda kalır (Kubey ve Csikszentmihalyi, 2002).

Bağımlılık tanısında yedi bağımlılık kriteri listesi belirlenmiş olup, bir bireyin bağımlı sayılabilmesi için son 12 ay içinde bu yedi kriterden en az üçünü karşılamış olması gerekir.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA 2012) tarafından belirlenen bu tanı ölçütleri aşağıda sıralanmıştır;

1. Tolerans; aynı miktarda alkol, uyuşturucu veya uyarıcının kullanılmasına bağlı olarak bu maddelerin vücut üzerindeki etkileri giderek azalması durumunda kullanıcı istenen etkiyi eski haline getirmek veya arttırmak için kullanılan madde miktarını artırmak ister.

2. Yoksunluk belirtileri; kişinin alkol, uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanmayı bıraktığında ya da bu semptomların ortaya çıkmasını durdurmak amacıyla aynı maddeyi tekrar aldığı anda yaşadığı fiziksel veya psikolojik belirtilerdir.

3. Aşırı tüketim; bağımlılık yapan maddelerin kullanımı genellikle belirlenen dozu ve planlanan kullanım süresini aşar.

4. Kontrol kaybı; Bu, uyuşturucu kullanımındaki kontrolün kaybedilmesi veya uyuşturucu kullanmayı bırakacak kadar zevk veya başarı elde edilememesi anlamına gelir.

5. Sürekli madde sağlayabilmek ile meşgul olma; Alkol, uyuşturucu veya uyarıcıları kullanarak veya bunlara erişerek aşırı zaman harcamak.

6. Madde kullanması ile toplumsal çevre, aile ve iş hayatında aksama.

7. Kalıcı veya yinelenen fiziksel ve zihinsel sorunlara rağmen bağımlılık yapan maddelerin sürekli kullanımı.

Bağımlılık uzun zaman fiziksel ve zihinsel olarak iki gruba ayrılmıştır. Ruhsal bağımlılık, duygusal benliği tatmin etmek için maddelerin kullanılması olarak tanımlanır. Psikoaktif maddelerin tüketimi kişide doyum ve haz duygusu yaratır. Fiziksel bağımlılık, kişinin bir maddeye karşı duyduğu fizyolojik istek olarak tanımlanır. Fiziksel olarak bağımlı olan bir kişi maddeyi almazsa, vücut maddeye alıştıkça bazı belirtiler ortaya çıkacaktır. Ancak bu iki bağımlılık artık birbirinden net bir şekilde ayırt edilemiyor ve sıklıkla bir bütün olarak ele alınıyor (Ögel, 1997).

1.2.1. Bağımlılık Türleri

1.2.1.1. Madde bağımlılığı

Bağımlılık için Latince kelime olan "addictus" kelimesi, eski insan köleleştirme geleneğini ifade eder. Sözcüğün diğer dilleri kendine zarar verme arzusu uyandırırken, Anglo-

Sakson terminolojisi, bağımlı öznenin zihinsel acıdan kaçınmak için tek çözümün kölesi olduğu izlenimini verir.

Madde bağımlılığı, sürekli ve aralıklı olarak bir maddeyi yutma arzusu ve bazılarının maddenin haz verici etkilerini hissetme veya uyuşturucu benzeri maddenin yokluğunun neden olduğu rahatsızlıktan kaçınma ile karakterize edilen bir beyin bozukluğu olarak söylenebilir. (Uzbyay ve Yüksel, 2003)

1.3.1.2. Davranışsal bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, uyuşturucu kullanımı dışında bir bağımlılık türüdür ve uyuşturucu veya uyarıcılara bağımlılık veya alışkanlık haline gelme korkusu olmadan patolojik davranışsal özellikler sergileyen bir bağımlılıktır (Sevindik, 2012). Uyuşturucu kullanımı dışındaki oyun, internet, televizyon ve spor bağımlılıkları gibi davranışsal bağımlılıklar. Bir kişinin bağımlı durumda olup olmadığını bulmak için kişinin madde bağımlılığı kriterlerinde kullanılan kriterlere göre değerlendirilmesi önerilir (Işık, 2007). Bir davranış veya eylemin kişiyi bağımlı hale getirmesi durumunda, davranışsal bağımlılık altı kritere göre belirlenir (Griffiths, 2000).

- Dikkat Çekme: Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını değiştirmesinin hayatının en önemli parçası olduğu söylenir.
- Duygu-Durum Değişikliği: Bu, bireyin amaçlanan aktiviteye ilgi duyduğunu ifade ettiği bir deneyim ve başarılı olma stratejisi olarak gösterilir.
- Tolerans: Bu, belirli bir aktivitenin etkisini (zevkini) sürdürmek için aktivitenin sürdürülmesi gereken bir durumdur.
- Yoksunluk Belirtisi: Bu, herhangi bir aktiviteye devam edemediğiniz veya durduramadığınız zaman, huzursuzluk, sinirlilik ve stres gibi ruh hali değişikliklerinin fiziksel etkisidir.
- Çatışma: Çevresindeki insanlarla yaşanan çatışmalar, çalışma ortamındaki değişiklikler, hobiler ve arkadaşlıklar, bağımlı kişinin kendi iç dünyasındaki çatışmalar olarak tanımlanmaktadır.
- Nüksetme: Yıllar sonra bile bir aktiviteyi bırakıp o aktiviteyi belirli sınırlar içerisinde tutarak tekrar etme eğilimidir.

1.3.1.3. İnternet bağımlılığı

İlk kez 1996 yılında Goldberg tarafından öne sürülen internet bağımlılığı, kişinin hayatını olumsuz yönde etkilemekte, olumsuzluklara ve kontrol kaybına neden olacak kadar ileri giden internet kullanımıdır (Young, 1996).

İnternette gereğinden fazla zaman geçiren kişilerde hem ruhsal hem de fiziksel sorunlara yol açmaktadır. İnsanların eklemleri ve kasları sürekli oturmaktan zayıflar. Ayrıca ruh sağlığı sorunları okuma, konuşma, okuyup anlama, iletişim kurma ve bunlarla baş etme gibi ruh sağlığı faaliyetlerine de yansımaktadır (Bayraktar ve Gün, 2007).

1.4. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI

Egzersiz, fiziksel yapının gelişimi için belirli bir düzen çerçevesine bağlı bir tasarımda, belirli bir sistem içinde ve sıklıkta gerçekleştirilen vücut hareketleridir. İstenilen kiloya ulaşım bu kiloyu korumanın, kronik hastalıkları azaltmanın, daha keyifli ve kaliteli zaman geçirmenin, kişilerarası iletişim ve iletişimi artırmanın birçok olumlu yönü vardır (Koruç ve Arsan, 2009). Belirli bir sıklık ve düzende egzersiz yapmak genellikle sağlıklı ve faydalı bir alışkanlık olarak kabul edilir. Ancak belli bir sıklık ve düzenlilikte egzersiz yapma davranışını benimseyen kişilerin zamanla egzersiz takıntısı haline gelebileceği ve bu nedenle bu tutumun insanlara zarar verebilecek bir davranışa dönüşebileceğine inanılmaktadır. Egzersiz davranışının bireyler için zararlı olarak algılandığı bu durum egzersiz bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Szabo ve Griffiths, 2007).

Egzersiz bağımlılığının sorunlara yol açmasının nedeni yapılan aktivitelere fiziksel ve zihinsel bağılıktır ve kişinin spora olan kontrolsüz bağlılığını güçlendirmesinin ve bırakamamasının temel nedeni de budur (Polat ve Şimşek, 2015). Kişilerde iştah azalması, uykusuzluk, sürekli egzersiz yapma isteği, kaygı, egzersiz yapamamanın getirdiği suçluluk duygusu, tembellik ve sinirlilik egzersiz bağımlılığının negatif belirtileri arasında sayılabilir (Adams, 2009).

Egzersiz bağımlılığı zevkli bir aktivitedir çünkü bireylere hem fiziksel aynı zamanda psikolojik açıdan fayda sağlar. Bir süre sonra kişi egzersiz yapmadan yaşamaya devam edemeyeceğine inanır ve sorunla baş edebilmek için egzersiz yapmaya başlar. Bu da durumun olumsuz yönde ilerlediğini gösteriyor. Bu durumda bireyin egzersiz yapmamasına bağlı olarak çeşitli belirtiler ortaya çıkar. Ortaya çıkan olumsuz özellikler; uykusuzluk, baş ağrısı, sinirlilik, huzursuzluk, rahatsızlık, kaygı ve gerginlik yer alır (Koruç ve Arsan, 2009).

Literatürde aşırı egzersiz için koşma bağımlılığı, sağlıksız egzersiz ve koşma anoreksiyası gibi terimler kullanılsa da Amerikan Psikiyatri Birliği'nin bağımlılık tanı

kriterlerine göre bağımlılık bozukluğu olarak değerlendirilmeye başlandı (Block, 2008). Ancak egzersiz bağımlılığı söz konusu olduğunda özellikle üç faktörden bahsedilmektedir. Birincisi toleranstır (Adams ve Kirkby, 1997). Bu, istenen etkiye ulaşmak için egzersiz miktarını artırmak anlamına gelir. Bir diğer önemli bileşen çekilme etkisidir. Bir kişinin egzersiz yapması engellendiğinde yoksunluk belirtileri ortaya çıkmakta ve sosyal izolasyon süreci başlamaktadır (Adams, 2009). Üçüncü bileşen kompulsif davranıştır. Bu da olası egzersiz stresi ve kaygısına rağmen egzersiz davranışını tekrarlamak anlamına gelmektedir (Vardar, 2012).

1.4.1. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Egzersiz bağımlılığını tanımlamak ve tedavi etmek için yedi ana belirti vardır, "bu belirtilerden üç veya daha fazlasının bağımlılık belirtisi sayılabileceği bildirilmektedir" (Terry vd., 2004). Belirtileri;

Belirginlik: Belirginlik, belirli bir fiziksel aktivitenin bireyin yaşamının merkezindeki en önemli olgu haline gelmesi, düşünce, duygu, istek ve arzularının kontrol edilememesi durumunda ortaya çıkan ve her zaman insanın zihninde gerçekleşen bir kavramdır.

Duygu-Durum Değişikliği: Bu belirti, kişinin belirli bir egzersizi yaptığında ve sonucunda ruh halinde ve durumunda değişikliklere neden olabilir.

Tolerans: Bu belirti, kişilerde meydana gelen duygulanım miktarının yüksek olduğu ve belli bir olaydan alınan zevkin ve miktarın artmasıyla ifade edilen bir süreçtir. Örneğin, "bir bahisçinin, çok daha küçük bir ilk bahisle elde edilebilecek coşkulu etkiyi deneyimlemek için bahsin boyutunu kademeli olarak artırması gerekebilir".

Yoksunluk Belirtileri: Bunlar, belirli bir alışılmış faaliyetin aniden kesilmesi veya azaltılmasından kaynaklanan, kişi için hoş olmayan ruh hali değişiklikleridir.

Çatışma: Bu ölçüt ise, bağımlıyı yaşamda veya sosyal etkinliklerde çevreleyen kişilerle veya belirli etkinliklerle ve kişinin çevresi ile olan çıkar çatışmalarını ifade eder.

Nüksetme: Bu semptom, "belirli bir fiziksel aktiviteden tekrarlayan tepkiler alma eğilimidir." (Terry vd., 2004).

1.4.2. Egzersiz Bağımlılığının Nedenleri

Egzersiz bağımlılığı birçok faktörden etkilenebilir. Bunun en önemli nedenleri kişilerin dış görünüşlerinden memnun olmaması ve kilolarıyla ilgili endişeleridir (Tekkurşun-Demir ve Türkeli, 2019). Egzersiz bağımlılığının nedenleri farklı alanlardaki faktörlerden kaynaklanabileceği gibi bireysel farklılıklar, genetik faktörler, psikolojik faktörler ve sosyal faktörler olarak da ayrılabilir.

Bireysel Faktörler

Erken alışkanlıklar veya erken deneyimler hayatta kalmak için önemlidir. Araştırmalar yetişkinlikte fiziksel aktivite riskinin çocukluktan geldiğini göstermektedir (Brooks, 1988). Çocukluktan gelen egzersiz alışkanlıkları yetişkinliğe kadar devam eder. Bu boş zamanlarında hareketsiz kalan kişilerin fiziksel aktiviteyi bırakma olasılığının aktif insanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuyla tutarlıdır (Knapp vd.,1983).

Öte yandan eğer bir kişi stresi yönetmek için egzersize ya da yoğun egzersize güveniyorsa bu onun sağlıksız bir vücuda sahip olduğu izlenimi verebilir. İnsanların egzersiz yapmasının nedeni düşüncelerinde veya duygularında bir boşluğu doldurmaktır. Belirlenen spor ve egzersiz hedefi doğrultusunda ayna karşısında kalmak için egzersiz programında sürekli değişiklik ve artışlar yapılmaktadır. Bu fenomen bazı sporcular tarafından zihinsel ve fiziksel semptomları tedavi etmek için bir ilaç olarak rapor edilmiştir. Dolayısıyla insanların stresten ve olumsuz aktivitelerden uzaklaşmak için çok fazla zaman harcadıkları dönemdir (Weinstein ve Weinstein, 2014).

Genetik Faktörler

Kemirgenler üzerinde yapılan bir araştırma, artan ilaç ihtiyacının koşu bandı egzersizi ihtiyacının artmasına yol açtığını gösterdi. Bu çalışmalar, uyuşturucu isteğini kontrol eden genlerin aynı zamanda fiziksel aktivite gibi faydalı davranışları da kontrol edebildiğini göstermektedir (Brené vd., 2007). Koşmanın ve egzersizin insanların üzerinde sakinleştirici bir etkisi olduğuna inanılıyor. Bu durumda yeme davranışı ve egzersize bağlı olarak ödül merkezinin ana nörotransmitteri olan dopaminin salgılanmasını arttıran sistemde metdana gelen değişikliklerin bağımlılığa yol açabileceği belirlenmiştir (Mathes vd., 2010).

Psikolojik Etmenler

Egzersiz bağımlılığı durumunda en önemli psikolojik faktör bireydir. Düzenli egzersizin benlik saygısı ile pozitif bir ilişkisi vardır ve fiziksel aktivite olumlu duyguları deneyimleme sıklığını arttırdığı gösterilmiştir (Stern ve Cleary, 1981). Hareketsiz yaşayan ve özgüveni düşük olan kişilerde fiziksel aktiviteyi bırakmanın daha yaygın olduğu görülmüştür (Koruç ve Arsan, 2009). Kişilik tipi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma, a tipi kişilerin, genotip b'ye sahip kişilere göre egzersizi bırakma olasılığının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır (Shephard ve Cox, 1980). Ek olarak, çalışmalar bağımlılık söz konusu olduğunda nevroz, psikopati ve kişilik bozukluklarında artış olduğunu göstermiştir (Dishman, 1985). Bir çalışmada kaygı ve yıkıcı davranışlar psikolojik risk faktörleri olarak

değerlendirilmiş ve sporcularda bu davranışsal belirtiler ile bağımlılık arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışma aşırı kaygının egzersiz bağımlılığının önemli bir göstergesi olduğunu ve spora olan güçlü ilginin bu eğilimi desteklediğini buldu. Fiziksel aktivite ile kaygı arasındaki ilişkinin açıklaması, fiziksel aktivitenin stres, kaygı ve olumsuz ruh hali ile baş etmede bir başa çıkma stratejisi olduğu ve egzersizin kaygıya bağlı beyin aktivitesini azalttığı yönündedir (Back vd., 2019).

Sosyal Etmenler

Birçok bağımlılık türünde olduğu gibi egzersiz bağımlılığının gelişmesinde de sosyal faktörler önemli rol oynamaktadır. Eş, aile ve arkadaşlar gibi sosyal destek faktörleri kişinin egzersiz rutininin belirlenmesinde önemli faktörlerdir. Her ne kadar bu faktörler kişiyi sağlıklı egzersiz yapmaya teşvik etse de bu faktörlerle olumsuz ilişkiler veya algılanan olumsuz durumlar, özellikle olumsuz bir egzersiz bağımlılığının gelişmesine yol açıyorsa, kişiyi egzersize daha fazla zaman ayırmaya teşvik edebilir. Öte yandan olumsuz deneyimler yaşanmasa da grup antrenmanlarına katılımın bireysel antrenmanlara göre egzersiz bağımlılığı gelişimini daha fazla teşvik ettiği de bilinmektedir (Koruç ve Arsan, 2009).

1.4.3. Egzersiz Bağımlılığının Bazı Değişkenlerle İlişkisi

Cinsiyet

Cinsiyet ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi göstermeye çalışan bazı çalışmalar, egzersiz bağımlılığı açısından kadın ve erkekler arasında farklılıklar bulurken, bazıları da kadın ve erkekler arasında herhangi bir fark bulamamıştır. Cinsiyet ve egzersiz bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar, egzersiz bağımlılığının cinsiyet bağımlılığı olmadığını göstermektedir. (Yeltepe, 2007).

Kişilik

Spor bağımlılığının ortaya çıkmasının ilk sebeplerinden biri kişisel özelliklerdir. Araştırmacılar literatürü gözden geçirdikten sonra; bağımlılık kavramı ile egzersiz alışkanlıkları arasında kişilikten farklı davranışlar, mükemmellik, aşırı egzersiz ve kaygı ile ilişkiler bulmuşlardır. (Szabo ve Parkin, 2001).

Egzersize Katılım Yılı

Bir çalışmada, yıllarca tutarlı egzersiz katılımı ile egzersiz bağımlılığı arasında pozitif bir ilişki buldu. Birkaç yıldır egzersiz yapan kişilerin bağımlılık düzeyleri, daha sonra egzersiz yapmaya başlayan kişilere göre daha yüksek olduğu görüldü (Yeltepe ve İkizler, 2007).

Egzersiz tipi

Kaynaklar incelendiğinde egzersiz bağımlılığı ile ilgili araştırmaların çoğunun aerobik egzersiz, özellikle de koşu ile ilgili olduğu belirtiliyor. Bu bilgi göz önüne alındığında, egzersiz bağımlılığının koşuya özgü olup olmadığını düşünmemiz gerekir. Bu durumu kanıtlamak ve netleştirmek için farklı spor dalları ile fiziksel aktivite bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran yeni araştırmalara ihtiyaç vardır (Yeltepe, 2007).

Psikolojik Faktörler

Zihinsel faktörler ve egzersiz bağımlılığının arasındaki ilişkileri keşfetmek için yapılan çalışmalar şunları içerir: egzersiz bağımlılığının farkına varılarak, egzersizin bireylerde olumlu düşünmeye, stresli durumların üstesinden gelmeye ve memnuniyet duygularına (öfori) yani bireyleri mutlu etmeye yol açtığı bulunmuştur. Bu egzersizi yapmasına izin verilmeyen kişilerde içe dönüklük, üzüntü, sinirlilik, kaygı, suçluluk, uykusuzluk, yorgunluk, depresyon, yeme bozuklukları ve düşük enerji gibi kafa karışıklığı sendromlarının belgelenmiş olması, psikolojik nedenlerle egzersiz bağımlılığı iletişimin varlığını doğrulamaktadır (Yeltepe, 2007)

Sosyal Etmenler

Bağımlılığın hemen her türünde olduğu gibi spor bağımlılığının gelişmesinde de sosyal faktörler kavramı önemli rol oynamaktadır. Sosyal destek oluşturma nedenleri şunlardır: Eşinizin, ailenizin ve arkadaşlarınızın egzersiz programınıza karşı olumlu bir tutum sergilemesini teşvik eder. Araştırmalarda, grup halinde spor yapan kişilerin, tek başına spor yapanlara göre daha fazla egzersiz bağlılığı gösterdikleri ortaya çıkmıştır (Yıldızçiçek, 2019).

1.5. MUTLULUK KAVRAMI

Farklı kültürlerin dillerini incerseniz mutluluk kavramının bereket anlamına gelen "aug" sözcüğü kökünden geldiğini görürsünüz. Bu kökten türetilen kelimelerin neredeyse tamamı zenginlik ve başarıyı temsil eder. Mutluluk kavramı iyi bir hayat yaşama arzusundan doğmuştur. Kişisel mutluluk ancak toplumsal mutlulukla birlikte var olabilir. Çünkü bireyin özgür gelişimi her bireyin özgür gelişimine bağlıdır (Hançerlioğlu, 1996).

Mutluluk kavramı sporcunun motivasyonunu ve başarı duygusunu etkilemektedir. Öncelikle bu kavramı açıklamamız gerekmektedir. Türk Dil Kurumu (2022), mutluluk kavramını “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” anlamlarında açıklamıştır.

Yaşamı birçok şair, felsefeci ve düşünür değişik halde algılamış, tanımlamış ve mutluluğun gizemini anlatmıştır. Hepsinin ortak noktası, başkalarını kabul ederek, barışı,

sevgiyi, adaleti, eşitliği yaratarak ve bu değerleri paylaşarak yaşamın bireyleri ve toplumu mutlu etmesidir. İnsanların doğduğu/yaşadığı sosyal çevre, aile, coğrafya, alt kültür özellikleri gibi pek çok parametre çoğu zaman onların yaşama biçimini etkilese de hayatının geri kalanını şekillendirmek bireyin kişilik özelliklerine bağlıdır. Hayatta istemeden gerçekleşen şeyler vardır, ancak yapmayı seçebileceğiniz şeyler de vardır. Bundan dolayı mutluluk her ortamda ve her durumda yaratılabilir. Dolayısıyla bireyler boş zamanlarını değerlendirerek kendi istekleri doğrultusunda ve kendi kararlarıyla yaşamlarını sürdürebilirler. Herkesin mutluluk anlayışı farklıdır ve bir gülümseme bunu tüm dünyaya yansıtır. Daha mutlu bir yaşam için başta zaman olmak üzere diğer tüm kaynakların etkili ve randımanlı kullanılması ve yönetilmesi gerekmektedir. Bir hedef belirlemeniz ve ona adım adım ulaşmak için uygun çabayı göstermeniz gerekir. Boş zaman aktiviteleri yapmak için uzman olmanıza gerek yok. Önemli olan korkmamak, kendin denemek, pes etmemek, eğlenmek, becerebildiğinde mutlu olabilmek ve mutluluğunu başkalarıyla paylaşabilmektir. Dahası, mutluluğun çoğu zaman yaratılan bir değer olduğunun farkına varmak önemlidir (Ardahan vd., 2016).

1.5.1. Genel Mutluluk Durumu

Mutluluk, iyi hissetmek, yaşamdan keyif almak ve hayatın harika olduğunu hissetmek demektir. Mutsuzluk, kendini kötü hissetmek ve istediğini istememek demektir. Mutluluğun, acının ve mutsuzluğun sayısız kaynağı vardır. Ancak mutluluk, her deneyimde ne kadar iyi ya da kötü hissettiğimize bağlıdır (Layard, 2003).

İyi ya da kötü şansımız her şeye renk verir. Mutlu insanlar sadece dünyayı daha güvenli algılamakla kalmıyor, aynı zamanda kendilerine daha çok güveniyorlar. Karar verirler, daha kolay iş birliği yaparlar ve daha hoşgörülüdürler. Geçmişteki olumsuz deneyimlerden kaynaklanan olumsuz düşünceleri bir kenara bırakır, olumsuz kalmadan hayatın tadını çıkarır ve sosyal olarak daha bağlı hale gelirler. Ruh haliniz kasvetli olduğunda tüm yaşamınız kasvetli ve anlamsız görünür. Şüpheli düşünürsünüz ve çevrenize daha eleştirel davranırsınız. Ruh haliniz aydınlanacak, düşünceniz gelişecek ve daha eğlenceli ve yaratıcı olacaksınız (Akyüz vd., 2018)

Mutlu kişilerin, yaşam olaylarını yorumlama, değerlendirme ve tepki verme biçimleri açısından daha az mutlu insanlardan farklı olduğunu biliyoruz. Evrimsel açıdan bakıldığında pozitif refahın, bireyleri stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada sağlanan desteğe katılmaya ve uyum sağlamaya motive etme işlevi gördüğü vurgulanmaktadır. Araştırmalar mutluluğun çeşitli olumlu etkileri olduğunu ve ruhsal bozukluklara karşı koruyucu etkileri olduğunu gösteriyor. Örneğin mutluluğun iyi sağlık, yüksek yaşam memnuniyeti, olumlu kişilerarası ve

duygusal ilişkiler ve işindeki başarısı gibi özelliklerle ilişkili olduğu bulunmuştur (Özdemir ve Koruklu, 2011).

1.5.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Rath ve diğerleri (2010) mutluluk kavramını etkileyen faktörler şu şekilde sıralamaktadır:

- Kariyer iyilik hali: Zaman kavramının nerede ve nasıl harcandığını açıklanması
- Sosyal iyilik hali: Bir bireyin hayatındaki refahla ilgili koşulları açıklar.
- Finansal iyilik hali: bir bireyin mali durumunun açıklanması.
- Fiziksel iyilik hali: Bir bireyin genel sağlığının tanımı.
- Toplumsal iyilik hali: Bireyin sosyal hayata katılım düzeyinin ve konumunun tanımı.

Mutluluk kelimesi, kişinin olumlu duyguları daha fazla hissetmesi, insanı üzen olumsuz duyguları daha az hissetmesi ve mevcut hayatından daha fazla tatmin olması şeklinde yorumlanmaktadır (Argyle ve Martin, 1991; Diener ve Tay, 2015). Bu bakımdan mutluluk kavramı, bu duyguyu yaşayan bireylerin bilişsel ve duygusal süreçleri değerlendirmesinden ortaya çıkmaktadır. Yaşamla ilgili değerlendirme kısmı mutluluk kavramının bilişsel yönlerini, olumsuz ve olumlu değerlendirme kısımları duygusal yönlerini temsil ettiğinden ve elde edilecek haz ya da tatmin kavramı mutlulukla doğrudan ilişkili olduğundan, insanlar mutluluğu çok sık algırlar. Olumlu duygular yaşamak isterken, mümkün olduğunca az olumsuz duygu yaşamak istiyoruz. Çünkü olumsuz duygulardan uzaklaşarak hayatından daha istikrarlı ve memnun olmak ister (Lyubomirsky vd., 2005).

Bu konuyla ilgili araştırmalar, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini artırıp artırmadığı sorusuna çok az önem verildiğini gösteriyor. Daha önceki birçok çalışma bu soruyu yanıtladı. Spor yapmak, fiziksel aktiviteye katılmak ve fiziksel olarak aktif olmak kişiler için haz kaynağı olarak bulunmuştur. ABD ve İtalya'daki gençler üzerinde yapılan bir araştırma, oyunlara ve spor aktivitelerine ilgi duyan gençlerin daha mutlu olma eğiliminde olduğunu buldu (Csikszentmihalyi ve Wong, 1991). Mutluluk kelimesinin moda bir kelime olarak kullanıldığı araştırmalar son yıllarda hızla arttı ve bu artış birçok alanı kapsıyor. Özellikle turizm, iş, psikoloji ve spor alanlarında bu konuyu ele almış ciddi araştırmaların yapıldığını gördük. Fiziksel aktivitenin psikososyal ve entellektüel gelişim üzerinde olumlu etkileri olduğunu gösteren çalışmalar olmasına rağmen, spora katılım ve mutluluk üzerine yapılan çalışmaların yeterince bilinmediği düşünülmektedir.

1.5.3. Mutluluk ve Spor İlişkisi

Spor, insanın fiziksel, zihinsel, sosyal ve kültürel boyutlarda her türlü ihtiyacını karşılayabilecek potansiyele ve toplumsal yapıya sahip bir olgudur. Spor faaliyetleri, insan organlarını meşgul ederek gelişimini destekler. İnsanlar sağlıklı olduklarında daha mutlu olurlar.

İnsanların fiziksel aktivitelerinden dolayı kendilerini iyi hissettikleri bilinen ve bilimsel olarak kanıtlanmış bir gerçektir. Bunun, egzersiz sırasında beyinde biriken "dopamin hormonu" adı verilen bir kimyasaldan kaynaklandığı yaygın olarak kabul edilmektedir. Bu hormona mutluluk hormonu denir ve doğrudan iyilik duygularıyla bağlantılıdır. "Beyinde bir nörotransmitter görevi görür ve bize mutluluk ve neşe verir."

İnsan vücudundaki dopamin depoları yaşla birlikte azalmaya başladığından, egzersizin önemi yaşla birlikte artar. Ek olarak, kardiyovasküler ve hormonal değişiklikler egzersizle düzenlenerek stresin azalmasına kapı aralanır. Sporun hem fiziksel hem de zihinsel olarak büyük faydaları olduğu bilinmektedir. Bu faydalar aynı zamanda mutluluğun artması için de sebeplerdir.

Sporcularda mutluluk farklı şekillerde ele alınır. Çünkü mutluluk kişiden kişiye farklılık gösteren bir olgudur ve kişinin sosyal hayatta hissettiği mutluluk ile sporcu başarısından aldığı mutluluk arasında değer duygusu farklılık göstermektedir. Motivasyon bu seviyede ana faktördür. Mutlu sporcular daha motive olurlar ve yüksek motivasyonlu sporcular hem kendilerine hem de takım arkadaşlarına fayda sağlar. Özetle, mutlu olan sporcunun motivasyonunda yüksektir, yüksek motivasyonlu sporcuda başarıyı getirir (Özgün vd., 2017).

Aristoteles'e göre mutluluk, başarılı faaliyetlerin mutluluk getirdiğine inanan bir kişinin erdemli eylemlerinin sonucudur. Bir kişinin yeteneği veya performansının altındaki faaliyetler kişiye sıkıcı gelebilir. Aşırı aktivite anksiyete bozukluklarına yol açabilir. İnsanlar, yeteneklerine uygun faaliyetlerde bulunduklarında, bundan keyif ve mutluluk duyarlar ve sonuç olarak bu faaliyetlere uyum sağlarlar (Yılmaz, 2001; Köksal, 2019).

1.6. YAŞAM DOYUMU

"Yaşam doyumu" kavramı ilk defa 1961 yılında Neugarten tarafından öne sürülmüş ve o günden bugüne kadar pek çok çalışmada açıklığa kavuşturulmuştur. Yaşam memnuniyetini tanımlamak için öncelikle "doyum" kelimesinin ne anlama geldiğini bilmemiz gerekir. Memnuniyet, beklentilerin, ihtiyaçların, isteklerin ve arzuların yerine getirilmesidir. Öte yandan, "yaşam doyumu", başkalarının beklentileri ile kişinin sahip olduklarıyla karşılaştırılarak elde edilen durum veya sonuçtur. Yaşam doyumu, kişinin bir bütün olarak

yaşam ve yaşam evreleri dahil olmak üzere hedeflere ulaşma değerlendirmesinin sonucudur. Bu kavram, herhangi bir özel durumdan değil, genel olarak tüm deneyimlerden memnuniyet anlamına gelir. Moral, mutluluk vb. ile ilgili bir refah durumunu temsil eder (Karataş, 1988).

1.6.1. Yaşam Doyumunun Önemi

Mutlu bir hayat yaşamak hiç şüphesiz birçok insan için hayattaki en büyük hedeflerden biridir. Yaşam doyumu mutluluğun yaratılmasında önemli bir rol oynar. İnsanlar kendi varlıklarını anladıkları ve bu ihtiyaçları karşılayan sürdürülebilir şeylerin peşinde oldukları sürece mutlu olacaklardır.

Hayatında nelere sahip olduğuna, nelerin eksik olduğuna, nelere sahip olması gerektiğine karar vermek bireyin kendisine kalmıştır. İnsan hayatında ulaşmak istediği şeye ne kadar yaklaşırsa hayatından da o kadar memnun olacaktır (Ada, 2021). Bu nedenle birey, yaşamın amacını ve yeteneklerini tanıır, daha yüksek bir amaç belirler ve ona katkıda bulunur.

Hayat, doğumdan ölüme kadar geçen sürenin tamamıdır. Memnuniyet, kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. Yaşam doyumu kavramının tanımına bakıldığında, kişinin hayatı boyunca yaptığı tüm faaliyetlerin toplamından memnun olma durumu olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmalar yaşam memnuniyetini birçok farklı faktörün birleşiminden kaynaklanan bir yol ve sonuç olarak tanımlıyor (Yılmaz vd., 2010).

İnsanlar bazen çeşitli sebeplerden dolayı hayatlarında istenmeyen durumlarla karşı karşıya kalabilirler. Sırf para kazanmak için istemedikleri işleri alıyor olabilirler. Her ne kadar yaşadıkları toplumun kurallarına uyma konusunda isteksiz olsalar da. Kendileri için önemli olmayan eylemlere odaklanabilirler. Bu gibi durumlarda bireyin yaşam doyumu azalır. Öte yandan sosyal etkileşim, resim, müzik, egzersiz, spor gibi aktivitelere zaman ayırmak, kendinizi üretken hissettiren bir işe sahip olmak, hayatınızla ilgili kararlarda söz sahibi olmak bireyin yaşam doyumunu artırabilir. Derecenin artacağına inanılıyor. Hayata karşı tutum eyleme eşlik eder. Yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktörün olduğu bilinmektedir. Yaşam doyumunun önemini daha iyi anlamak için yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin dikkate alınması gerekmektedir.

1.6.2. Yaşam Doyumu Kuramları

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları

Bu teori, yaşam doyumu ve esenliğin durumlar mı yoksa özellikler mi olduğuna dair farklı fikirleri yansıtır. Aşağıdan yukarıya teorisi, mutluluğun yaşananlara bağlı olarak anlık

zevklerin ve acıların toplamı olduğunu savunan tümevarımcı bir yaklaşım benimsiyor. Felsefede indirgemeci ya da atomistik bir bakış açısı olarak tanımlanan bu yaklaşım, yaşam doyumunu bir koşul olarak görmektedir. Aksine, yukarıdan aşağıya teoriler, genel bir kişilik özelliği olarak mutluluğun, bireyin olaylara tepkisini belirlediğini savunur. Filozoflar tarafından yaygın olarak önerilen yaklaşım yukarıdan aşağıya teoridir. Demokritos'a göre, kader ve dış koşullar ne olursa olsun, mutlu bir yaşamın büyük bölümü insanların beyinlerinde gerçekleşir (Diener, 1984). Andrews ve Withey (1976), araştırmalarında yukarıdan aşağıya bir yaklaşımı destekleyen kanıtlar buldular. Araştırmacılar, konut memnuniyetinin tek başına genel yaşam memnuniyetini tahmin etmek için yeterli olmadığını savundu. Birlikte ele alındığında sonuçlar, habitat memnuniyetlerinin küresel yaşam doyumlarına değil, küresel yaşam doyumlarına dayandığını gösterdi. Hayatta olumlu deneyimler yaşamak açısından olumlu bir dünya görüşü geliştirmek gerekir. Başka bir deyişle, genel bir eğilim olarak mutlu bir dünya görüşünün oluşması aşağıdan yukarıya yaklaşımın temelini oluşturmaktadır. Ancak bu dünya görüşü bir kez oluştuktan sonra alıcının aldığı tatmini belirler. Hedonistlere göre, insanlar zevkleri özenle seçilip biriktirildiğinde (aşağıdan yukarıya teori) daha mutlu olurlar (Yetim, 2001; Şahin, 2008). Yukarıdaki her iki görüş de kısmen kabul edilebilir. Fakat yukarıdan aşağıya yaklaşımda bahsedilen içsel faktörlerin nasıl ortaya çıktığı ve aşağıdan yukarıya yaklaşımda moleküler olayların nasıl etkileştiği net değildir. İnsanlar olayları sübjektif olarak algıladıkları için yukarıdan aşağıya bir sürecin varlığı gereklidir. Fakat bazı olaylar herkes tarafından eğlenceli olarak algılanabilir. Bu aslında aşağıdan yukarıya yaklaşımın işe yaradığını gösteriyor (Yetim, 2001; Şahin, 2008).

Bağ Kuramları

Çeşitli teoriler, insanların neden mutlu olma eğiliminde olduklarını açıklar. Bu teorilerin çoğu, bağlanma modellerindeki hafıza, koşullanma veya bilişsel ilkelere dayanmaktadır. Mutluluk ile ilgili bilişsel yaklaşımlar hala çok yenidir. Bilişsel yaklaşımlardan biri, kendisiyle ilgili olayları biriktirmektir. Nihayetinde, içsel bir bilişsel bileşene atfedilebilirlerse, iyi olaylar daha fazla mutluluk ve neşe getirecektir. Diğer bir olasılık da yüklenme olsun ya da olmasın güzel olayların mutluluk getirmesidir. Bilişsel psikologlar arasında yaygın olarak kabul edilen bir hipotez, mutluluk ağının hafızada var olduğudur. Bower (1981), insanların geçmiş anıları hatırladıklarını ve onları mevcut ruh hallerine göre yorumladıklarını bulmuştur. Hafıza üzerine yapılan araştırmalar, mutlu insanların zengin bir olumlu ilişkiler ağına sahip olduğunu gösteriyor. Tersine, mutsuz insanların olumsuz ilişkiler yoluyla birbirine bağlı sınırlı ve izole ağlara sahip olduğu bulunmuştur. Pozitif ağlara sahip insanlar, olaylara iyimser ve olumlu tepki verirler. Bu konudaki bir başka teori, duyguların oluşmasında klasik koşullanmanın önemini

vurgulamaktadır. Araştırmalar, duygusal koşullanmanın yok olmaya karşı oldukça dirençli olduğunu göstermiştir. İnsanların böyle duygusal geçmişleri ve deneyimleri vardır ve bunları çeşitli günlük uyaranlarla ilişkilendirebilirler (Şahin, 2008).

Yargı Kuramları

Yaşam doyumunun bazı standartları gerçek koşullarla karşılaştırmaktan kaynaklandığını öne süren birçok teori vardır. Mutluluk, gerçek durum belirlenen standartların üzerine çıktığında ortaya çıkar. Doyum için, kasıtlı olarak bu tür karşılaştırmalar yapılabilir. Bununla birlikte, duygu ve ruh hali normuyla karşılaştırma bilinçsiz veya bilinçdışı gerçekleşir. Yargı teorileri, hangi olayların olumlu veya olumsuz olduğunu belirler; ortaya çıkan duygusal olayın miktarını tahmin edebilirler. Yargı teorilerini sınıflandırmanın amacı, uygulandıkları standartlara bakmaktır. Burada seçilen diğerinin statüsü, kişinin seviyesinden daha düşük veya daha yüksektir. Bir kişi karşılaştırma standardı olarak düşük seviyeli bir kişiyi seçtiğinde, düşük seviyeli bir karşılaştırma yapıyor demektir. Bir kişi diğerlerinden daha iyi olduğunu düşünürse, tatmin olur veya mutlu olur. Yargı teorileri arasında en popüler yaklaşım, gerçek koşullar ve arzular arasındaki çatışmayı ele alan emel düzeyi teorisidir. Bu teoriye göre, kötü koşullar kadar yüksek hedefler de mutluluğu tehdit eder. Emel düzeyi, kişinin kendi deneyimlerinden ve hedeflerinden doğar. Tüm Yargı teorilerinin çok genel bir sorunu vardır: Karşılaştırmalar sadece alanlarda mı (örneğin gelir alanında) yoksa genel olarak hayatın değerlendirilmesinde mi yapılır? Dermer ve diğerleri (1979) karşılaştırmaların hayatın her alanında yapıldığını bulmuşlardır. Ayrıca Emmons ve diğerleri (1983) ve Dermer ve diğerleri (1979), birçok memnuniyet yargısında sosyal karşılaştırmaların önemli olduğunu belirtmiştir; Duyguların bir insanın hayatı üzerinde büyük etkisi olduğu sonucuna vardılar. Bu nedenle karşılaştırmaların bir etki sınırı olmalıdır (Şahin, 2008).

Ereksel (Telik) Kuramları

Yaşam doyumunun amaca yönelik veya sınırlı açıklamaları, mutluluğun amaç ve ihtiyaçlar gibi koşullar karşılandığında elde edildiğini öne sürmektedir. Wilson (1960) tarafından sunulan teorik bir varsayım, "karşılanan ihtiyaçlar mutluluğa, karşılanmayan ihtiyaçlar mutsuzluğa yol açar" şeklindedir. Filozofların çoğu teleolojik teorilerle ilgili problemlerle ilgilenmişlerdir. Örneğin mutluluk, arzuları tatmin etmenin mi yoksa bastırmanın mı sonucudur? Hedonistler, arzuların yerine getirilmesinin esenlik yarattığını onaylarken, etik, arzunun yokluğunu mutluluğun kaynağı olarak görür. Alternatif teleolojik teoriler, öğrenilen deneyimlerin bir sonucu olarak ihtiyaçların tatmin edilmesine odaklanır. Bazen insan bunların farkındadır, bazen değildir. Hedef teorilerinde, bir kişinin farkında olduğu belirli arzulara odaklanır. İnsan bilinçli olarak belli bir hedefe ulaşmayı ister ve o hedefe ulaşıldığında mutluluk

ortaya çıkar. İhtiyaçlar ve hedefler, ihtiyaçların belirli hedeflere yol açması anlamında ilişkilidir. Ayrıca insan vücudunun değerlerinde belirli hedeflerin ortaya çıkmasına neden olurlar. Maslow'un öne sürdüğü gibi ihtiyaçlar evrensel olabilir veya Murray'in öne sürdüğü gibi ihtiyaçlar bireyler arasında farklılık gösterebilir (Şahin, 2008).

Etkinlik Kuramları

Etkinlik kuramı, mutluluğun insanın kendi aktivitelerinden ve deneyimlerinden kaynaklandığı varsayımına dayanmaktadır. Aristo'ya göre mutluluk, bireyin erdemli eylemlerinden beklenir. Mevcut anlayışta aktivite, hobiler, sosyal ilişkiler ve egzersiz gibi kolektif terimlerle ifade edilmektedir. Davranış teorisinin ana teması, bireyin benlik kavramı arttıkça mutluluğun azalmasıdır. Kalıcı mutluluğa ulaşma fikri anlamsız bir düşüncedir. Bu yaklaşıma göre, kişi önemli faaliyetlere odaklandığında mutluluk otomatik olarak takip eder (Diener, 1984). Bu duruma bağlı olarak sosyal hayatı yoğun yaşayan, kendine yeterli zamanı ayırabilen ve boş zaman yaratabilen kişilerin yaşam doyumları daha yüksektir (Tümkiye vd., 2008; Doğan ve Morali, 1999).

1.6.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Faktörler

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu, tüm yaşam kalitesinin olumlu gelişme derecesi olarak açıklarken, toplum kalitesi, kişinin toplum içindeki yeri, bireysel becerileridir. Yaşam olaylarının akışı, deneyimleme, içsel gelişim süreci, sonuçlara varmak, duyguların altında yatan anlamları keşfetmek ve yaşam doyumu ile doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmek olduğunu açıklar (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu kavramı ne derece bireyselleştikine bağlı olarak kavramın tanımlanmasında ve tanımlanmasında belirsizlikler bulunmaktadır. Kavramın daha iyi anlaşılması için yaşam doyumunu etkileyen faktörler şu şekilde sıralanmıştır (Yetim, 2003):

1. Günlük hayattan saadet duymak.
2. Yaşamı anlamlı bulmak
3. Hedeflere ulaşmak için uyum sağlamak
4. Olumlu kişisel kimlik
5. Fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi
6. Ekonomik güvenlik
7. Sosyal ilişkiler

Yaş

İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu gösterse de son araştırmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişki olmadığını gösteriyor. Braun (1977) göre gençler olumlu ve olumsuz duygularını daha fazla ifade ettiklerini bildirmişler; Bununla birlikte, yaşlıların daha genel mutluluk ifadeleri ifade ettiğini buldu. Bu karışık bulguları anlamak için yapılan bir meta-analitik çalışmada yaş ile yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkinin sıfıra yakın olduğu ve ilgili diğer değişkenler kontrol edilsin veya edilmesin bu sonucun aynı olduğu gösterilmiştir (Yetim 1991).

Cinsiyet

Kadınlar erkeklere göre daha fazla negatif duygu bildirirler de hayatlarından daha çok keyif alıyorlar. Pek çok çalışma, doyum veya mutluluk açısından cinsiyetler arasında çok az fark bulmuştur. Doyumda cinsiyet farkı çok az (Yetim, 1991).

Eğitim

Campbell, Amerika Birleşik Devletleri'nde 1957'den 1978'e kadar eğitimin yaşam memnuniyetini etkilediğini gösteriyor. Ancak bu etki çok güçlü değil ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim halinde görünüyor. Birçok çalışma, diğer değişkenler kontrol edildikten sonra eğitimin yaşam doyumu üzerinde hiçbir etkisi olmadığını gösterse de bazı araştırmalar eğitimin kadınlar üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Eğitimin beklentileri yükseltirken aynı zamanda insanları alternatif yaşam tarzlarına teşvik ettiği bulunmuştur (Yetim. 1991).

Medeni Durum

35 milyon kişinin katıldığı bir Amerikan ulusal kamuoyu yoklamasının sonuçlarına göre; evli olanlar %40 bekar, boşanmış, boşanmış veya dul olanlar sadece %24'ünün mutlu olduğu ortaya çıkmıştır. Evli çiftlerin yaş, cinsiyet ve gelir farklılıklarına bakılmaksızın daha mutlu olduğu söyleniyor. Ancak mutlu insanların daha kolay evlendiği, mutsuz insanların ise daha yalnız olduğu düşünüldüğünde, evlilik ile mutluluk arasında bir ilişki olduğu konusunda fikir birliği yoktur (Seligman, 2007). Dikmen (1995) tarafından yapılan araştırmada evlilik süresi uzadıkça bireyin iş ve yaşam doyumunun da arttığı bulunmuştur.

Gelir Düzeyi

Moller (1996) Güney Afrikalı üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Doğan ve

Moralının ğretim yeleri üzerine yaptıkları araştırma sonucunda ğretim üyelerinin ekonomik durumları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı ortaya çıkmıştır (Doğan ve Moralı, 1999). Diener ve Biswa-Diener (2002), bireysel ve milli gelirin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini inceledi. Dört sonuç var. İlk olarak, ülkelerin refah düzeyleri ile öznel refah düzeyleri arasındaki korelasyon yüksektir. İkincisi, insanların yaşam standartları ile gelirleri arasındaki ilişki fakir ülkelerin zengin ülkelere göre daha yüksektir ve fakirler afetlere karşı daha savunmasızdır. ncs, son on yıldıki ekonomik büyüme öznellik üzerinde çok az etkiye sahiptir. Son olarak, finansal hedefleri diğer değerlerin üzerinde tutan bir kişi, zengin olana kadar diğerlerinden daha mutlu olacaktır.

Çalışma hayatı insanın iş hayatının önemli bir parçasıdır ve yaşamının büyük bir kısmını işte geçirmektedir. Bu nedenle yaşam doyumunu kavramı çalışma hayatından ayrı değerlendirilemez (Uyguç vd.,1998).

Yaşam doyumunu etkileyen şeylerden biri de kişinin genel yaşamında büyük yer tutan iş yaşamıdır. Bu bağlamda iş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında etkileşim olduğuna dair yerleşmiş bir anlayış vardır (Keser, 2005).

Üç farklı bakış açısı bulunmaktadır: iş doyumunu yaşam doyumunu artırır (yayıma etkisi), iş doyumunu yaşam doyumunu azaltır (eleme etkisi) ve yaşam doyumunu ile iş doyumunun arasında ilişki yoktur (dağıtım etkisi) (Uyguç vd.,1998).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen çalışmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve veri analizi hakkında bilgiler sunulmuştur.

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu çalışmanın amacına ulaşabilmek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir” (Karasar, 2020).

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Bayburt Üniversitesi Spor Bilimleri öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise basit seçkisiz yöntem ile araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 104 erkek, 109 kadın olmak üzere toplam 213 spor bilimleri öğrencileri oluşturmuştur.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında elde edilecek verilere ulaşabilmek için dört farklı form kullanılmıştır. Bu formlar; “Kişisel Bilgi Formu”, “Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Yaşam doyumu Ölçeği”. Araştırma grubunda yer alan Bayburt üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin araştırmanın amaçlarına uygun olarak hazırlanan ölçek formları gönüllülük esası gözetilerek internet üzerinden “Google Form” anket uygulaması vasıtasıyla uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubunun kişisel verilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan “kişisel bilgi formu” 8 madde içermektedir. Bu maddeler; cinsiyet, spor yaşı, yaş, haftalık spor yapma sıklığı, bölüm, gelirinizi hangi düzeyde görüyorsunuz, egzersize başlama sebebiniz, yaptığınız spor türüdür.

2.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla Tekkurşun-Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EDÖ) kullanılmıştır. Bu ölçek toplam 17 madde ve 3 alt boyuttan (1-Aşırı Odaklanma ve Duygu

Değişimi, 2-Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, 3-Tolerans Gelişimi ve Tutku) oluşmaktadır. Boyutlar sırasıyla aşırı odaklanma ve duygu değişimi 7 madde, bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma 6 madde ve tolerans gelişimi ve tutku boyutu 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 seviyesinde bulunurken, 1. alt boyut için 0,83, 2. alt boyut için 0,79, 3. alt boyut için ise 0,77 değerleri tespit edilmiştir (Tekkurşun-Demir vd., 2017).

2.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği

Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği, 2011 yılında Doğan ve Çötök tarafından bireylerin mutluluğunu değerlendirmek amacıyla yapılan geçerlilik ve güvenirlik çalışmasında kullanılmıştır. Ölçek beşli Likert tipi olup 7 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Kullanılan ölçek maddeleri 1'den 5'e kadar sırasıyla 'hiç katılmıyorum, katılmıyorum, biraz katılıyorum, katılıyorum, tamamen katılıyorum' şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,91 ve Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçek Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,74 olarak 45 belirlenmiştir (Hills, Argyle, 2002; Doğan, Akıncı Çötök, 2011).

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları, (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin özgün formu bir faktör ve beş maddeden oluşmaktadır. Değerlendirme maddeleri şu şekilde derecelendirilmiştir: Hiç katılmıyorum (1), Çok az katılıyorum (2), Orta düzeyde katılıyorum (3), Büyük oranda katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5). Yaşam doyumu ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 25 arasında değişmektedir. Ölçekte belirlenen değer ne kadar yüksekse yaşam doyumu düzeyi de o kadar yüksektir (Dağlı ve Baysal, 2016).

2.4. VERİ ANALİZİ

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Birimi'nden etik kurul onayı alındı. Bu bağlamda araştırma amaçlarına uygun olarak hazırlanan anket formu internet aracılığıyla katılımcılara gönüllü olarak uygulanmıştır. Veri toplama araçları uygulanırken katılımcılara araştırmanın amaçları hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. Ölçme aracı teslim edildikten sonra katılımcılardan bir araştırmacı eşliğinde ölçek formunu doğru bir şekilde cevaplandırmaları sağlanmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 26 versiyon ile analiz edilmek üzere dijital ortama aktarılmıştır. Bu verilerin ilk olarak tanımlayıcı istatistikleri ve basıklık-çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. Basıklık-çarpıklık değerlerinin +2

ile -2 değ er aralığına sahip olması nedeniyle tüm verilere parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (George ve Mallery, 2021). Parametrik testlerden ikili karşılaştırmalar için Independent Samples t-Testi uygulanırken    ve daha fazla gruba sahip değişkenlerin sınanması için One-Way ANOVA uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin test edilmesi adına ise Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Tüm bu istatistiksel hesaplamalarda anlamlılık düzeyi “ $p<0,05$ ” ve “ $p<0,01$ ” olarak dikkate alınmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizinden elde edilen tüm sonuçlar bir tablo halinde sunulmaktadır.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	<i>f</i>	%	Skewness	Kurtosis
Cinsiyet	Kadın	109	51,2	,047	-1,017
	Erkek	104	48,8		
Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı (Gün)	1 Gün	46	21,6	-,258	-,575
	2-3 Gün	93	43,7		
	4-5 Gün	60	28,2		
	6-7 Gün	14	6,6		
Öğrenim Görülen Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi	51	23,9	,209	-1.169
	Antrenörlük Eğitimi	72	33,8		
	Spor Yöneticiliği	47	22,1		
	Rekreasyon	43	20,2		
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük Düzey	74	34,7	,242	-,634
	Orta Düzey	116	54,5		
	Yüksek Düzey	23	10,8		
Egzersize Başlama Nedeni	Kas Gelişimi	41	19,2	-,003	-1,740
	Sağlıklı Yaşam	67	31,5		
	Doktor Tavsiyesi	3	1,4		
	Kilo Vermek	20	9,4		
	Bir Sporla İlgilenmek	82	38,5		
Spor Türü	Bireysel	135	63,4	,559	-1,703
	Takım	78	36,6		

Tablo 1’de araştırma grubunun demografik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları bulunmaktadır. Bu tablodaki sonuçlara göre katılımcıların %51,2’si ($f=109$) kadın %48,8’i ($f=104$) erkektir. Haftalık egzersiz yapma sıklığına göre katılımcıların %21,6’sı ($f=46$) 1 gün, %43,7’si ($f=93$) 2-3 gün, %28,2’si ($f=60$) 4-5 gün ve %6,6’sı ($f=14$) 6-7 gün egzersiz yapmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm incelendiğinde %23,9’u ($f=51$) beden eğitimi ve spor eğitimi, %33,8’i ($f=72$) antrenörlük eğitimi, %22,1’i ($f=47$) spor yöneticiliği, %20,2’si ($f=43$) rekreasyon bölümünde okuduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %34,7’si ($f=74$) gelir durumunu düşük düzeyde, %54,5’i ($f=116$) orta düzeyde ve %10,8’i ($f=23$) yüksek olarak algılamaktadır. Katılımcıların egzersize başlama nedenleri incelendiğinde %19,2’si ($f=41$) kas gelişimi için, %31,5’i ($f=67$) sağlıklı yaşam için, %1,4’ü

($f=3$) doktor tavsiyesi, %9,4 ($f=20$) kilo vermek ve %38,5'i ($f=82$) bir sporla ilgilenmek için egzersiz yaptığı tespit edilmiştir. Katılımcıların yaptığı spor türü incelendiğinde %63,4 ($f=135$) bireysel sporlar, %36,6'sı ($f=78$) takım sporlarına katılmaktadır.

Tablo 2: Araştırma Grubunun Yaş ve Spor Yaşına İlişkin Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

	Yaş (yıl)	Spor Yaşı (yıl)
Ortalama	21,95	6,83
Medyan	22,00	6,00
ss.	2,398	3,827
Skewness	,472	,567
Kurtosis	,186	-,328
Minimum	17,00	1,00
Maksimum	30,00	19,00

Tablo 2’de araştırma grubunun yaş ve spor yaşına ilişkin tanımlayıcı analiz sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre katılımcıların yaş ortalaması 21,95 ($\pm 2,398$) iken spor yaşı ortalaması 6,83 ($\pm 3,827$) olarak bulunmuştur.

Tablo 3: Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre t-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Kadın	109	22,72	4,4093	-,528	,598
	Erkek	104	23,0412	4,372		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Kadın	109	14,00	5,160	,657	,512
	Erkek	104	13,52	5,372		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Kadın	109	10,97	2,539	1,645	,102
	Erkek	104	10,32	3,158		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Kadın	109	40,38	8,385	,321	,749
	Erkek	104	40,01	8,545		
Mutluluk Ölçeği Toplam	Kadın	109	22,93	4,063	1,646	,101
	Erkek	104	21,93	4,815		
Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam	Kadın	109	14,74	2,920	1,969	,049*
	Erkek	104	13,90	3,336		

$p < 0,05^*$

Tablo 3’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerine ilişkin gruplar arasında istatistiki açıdan anlamlı

farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Ancak yaşam doyumu ölçeğine ilişkin veriler incelendiğinde istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$; $t=1,969$). Ortalama puanlar incelendiğinde ise bu farklılığın kadın katılımcıların lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Araştırma Grubunun Yaş Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Mutluluk Ölçeği Toplam	Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam
Yaş	r	,183**	,270**	,155*	,281**	-,166*	-,094
	p	,007	,000	,024	,000	,015	,173

$p<0,01$ **

$p<0,05$ *

Tablo 4’de araştırma grubunun yaş değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutları ve toplam puanları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Mutluluk ölçeği toplam puanları ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Fakat yaşam doyumu ölçeği toplam puanları ile yaş değişkeni arasında ilişki olmadığı sonucuna rastlanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 5: Araştırma Grubunun Haftalık Egzersiz Yapma Sıklığı Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Ortalaması	sd.	Kareler Toplamı	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplar Arası	328,834	3	109,611			
	Gruplar İçi	3745,762	209	17,922	6,116	,001*	4 > 1, 2, 3
	Toplam	4074,596	212				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gruplar Arası	65,773	3	21,924			
	Gruplar İçi	5795,218	209	27,728	,791	,500	-
	Toplam	5860,992	212				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplar Arası	159,987	3	53,329			
	Gruplar İçi	1586,853	209	7,593	7,024	,000*	4 > 1, 2 3 > 1
	Toplam	1746,840	212				
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	850,981	3	283,660			
	Gruplar İçi	14272,232	209	68,288	4,154	,007*	4 > 1, 2
	Toplam	15123,213	212				
Mutluluk Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	236,973	3	78,991			
	Gruplar İçi	3988,421	209	19,083	4,139	,007*	4 > 1, 2

	Toplam	4225,394	212				
Yaşam	Gruplar Arası	132,542	3	44,181			
Doyumu Ölçeği	Gruplar İçi	1973,098	209	9,441	4,680	,003*	4 > 1, 2, 3
Toplam	Toplam	2105,640	212				

$p<0,05^*$

Tablo 5’de araştırma grubunun haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre ANOVA sonuçları gösterilmektedir. Bu sonuçlara göre aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında, egzersiz bağımlılığı ölçeği, mutluluk ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarında gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğuna rastlanmıştır ($p<0,05$). Bu farklılıklar haftada 6-7 gün egzersiz yapan (4) grubun haftada 1 gün (1), 2-3 gün (2) ve 4-5 gün (3) egzersiz yapan gruplara oranla daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 6: Araştırma Grubunun Spor Yaşı Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Tolerans Gelişimi ve Tutku	Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Mutluluk Ölçeği Toplam	Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam
Spor	r	,241**	,208**	,201**	,277**	-,094	-,044
Yaşı	p	,000	,002	,003	,000	,169	,521

$p<0,01^{**}$

Tablo 6’da araştırma grubunun spor yaşı değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre pearson korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutları ve toplam puanları ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ancak mutluluk ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanları ile yaş değişkeni arasında ilişki olmadığı sonucuna rastlanmıştır ($p>0,05$).

Tablo 7: Araştırma Grubunun Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Ortalaması	sd.	Kareler Toplamı	F	p	Fark
Aşırı	Gruplar Arası	120,351	3	40,117			
Odaklanma ve	Gruplar İçi	3954,245	209	18,920	2,120	,099	-
Duygu	Toplam	4074,596	212				
Değişimi	Gruplar Arası	236,440	3	78,813			
Bireysel-Sosyal	Gruplar İçi	5624,552	209	26,912	2,929	,035*	2 > 4
İhtiyaçların							

Ertelenmesi ve Çatışma	Toplam	5860,992	212				
Tolerans	Gruplar Arası	25,954	3	8,651			
Gelişimi ve Tutku	Gruplar İçi	1720,886	209	8,234	1,051	,371	-
	Toplam	1746,840	212				
Egzersiz	Gruplar Arası	524,276	3	174,759			
Bağımlılığı	Gruplar İçi	14598,937	209	69,851	2,502	,060	-
Ölçeği Toplam	Toplam	15123,213	212				
Mutluluk	Gruplar Arası	124,968	3	41,656			
Ölçeği Toplam	Gruplar İçi	4100,426	209	19,619	2,123	,098	-
	Toplam	4225,394	212				
Yaşam	Gruplar Arası	40,419	3	13,473			
Doyumu Ölçeği	Gruplar İçi	2065,221	209	9,881	1,363	,255	-
Toplam	Toplam	2105,640	212				

$p<0,05^*$

Tablo 7’de araştırma grubunun öğrenim görülen bölüm değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı düzeylerine ilişkin yalnızca bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Bu farklılık antrenörlük eğitimi bölümü (2) öğrencilerinin rekreasyon bölümü (4) öğrencilerinden daha yüksek ortalama puana sahip olmalarından kaynaklanmaktadır. Ancak mutluluk ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarına ilişkin istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

Tablo 8: Araştırma Grubunun Algılanan Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Ortalaması	sd.	Kareler Toplamı	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplar Arası	15,498	2	7,749			
	Gruplar İçi	4059,098	210	19,329	,401	,670	-
	Toplam	4074,596	212				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gruplar Arası	56,585	2	28,293			
	Gruplar İçi	5804,406	210	27,640	1,024	,361	-
	Toplam	5860,992	212				
Tolerans	Gruplar Arası	18,500	2	9,250			
Gelişimi ve Tutku	Gruplar İçi	1728,340	210	8,230	1,124	,327	-
	Toplam	1746,840	212				
Egzersiz	Gruplar Arası	149,712	2	74,856			
Bağımlılığı	Gruplar İçi	14973,501	210	71,302	1,050	,352	-
Ölçeği Toplam	Toplam	15123,213	212				

Mutluluk Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	144,738	2	72,369	3,724	,026*	3 > 1, 2
	Gruplar İçi	4080,657	210	19,432			
	Toplam	4225,394	212				
Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	242,668	2	121,334	13,677	,000*	3 > 1, 2
	Gruplar İçi	1862,972	210	8,871			
	Toplam	2105,640	212				

$p<0,05^*$

Tablo 8’de araştırma grubunun algılanan gelir düzeyi değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin hem alt boyutlarında hem de toplam puanlarında istatistiki açıdan anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır ($p>0,05$). Ancak mutluluk ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği toplam puanlarına ilişkin istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Her iki ölçeğin toplam puanlarında rastlanılan bu farklılıklar, aylık gelirini yüksek düzeyde (3) algılayan grubun düşük (1) ve orta düzeyde (2) algılayan gruplardan daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 9: Araştırma Grubunun Egzersize Başlama Nedeni Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre ANOVA Sonuçları

		Kareler Ortalaması	sd.	Kareler Toplamı	F	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Gruplar Arası	140,684	4	35,171	1,860	,119	-
	Gruplar İçi	3933,911	208	18,913			
	Toplam	4074,596	212				
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Gruplar Arası	350,216	4	87,554	3,305	,012*	1 > 5
	Gruplar İçi	5510,775	208	26,494			
	Toplam	5860,992	212				
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Gruplar Arası	41,026	4	10,257	1,251	,291	-
	Gruplar İçi	1705,814	208	8,201			
	Toplam	1746,840	212				
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	598,410	4	149,603	2,142	,077	-
	Gruplar İçi	14524,803	208	69,831			
	Toplam	15123,213	212				
Mutluluk Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	201,449	4	50,362	2,603	,037*	1 > 5
	Gruplar İçi	4023,945	208	19,346			
	Toplam	4225,394	212				
Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam	Gruplar Arası	25,676	4	6,419	,642	,633	-
	Gruplar İçi	2079,964	208	10,000			
	Toplam	2105,640	212				

$p<0,05^*$

Tablo 9’da araştırma grubunun egzersize başlama nedeni değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre ANOVA sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı düzeylerine ilişkin yalnızca bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0,05$). Öte yandan mutluluk ölçeğinin toplam puanlarında da istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Her iki parametrede de rastlanan farklılıklar, kas geliştirmek (1) amacıyla egzersize başlayan grubun herhangi bir spor ile ilgilenmek (5) amacıyla egzersize başlayan gruptan daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır. Ancak yaşam doyumu ölçeğinin toplam puanları incelendiğinde gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10: Araştırma Grubunun Spor Türü Değişkenine İlişkin Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre t-Testi Sonuçları

	Spor Türü	n	Ort.	ss.	t	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	Bireysel	135	23,08	4,325	,911	,363
	Takım	78	22,51	4,489		
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	Bireysel	135	14,14	5,188	1,365	,174
	Takım	78	13,12	5,348		
Tolerans Gelişimi ve Tutku	Bireysel	135	10,71	2,655	,401	,689
	Takım	78	10,55	3,223		
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Bireysel	135	40,80	8,382	1,369	,172
	Takım	78	39,16	8,508		
Mutluluk Ölçeği Toplam	Bireysel	135	22,29	4,434	-,653	,514
	Takım	78	22,71	4,533		
Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam	Bireysel	135	14,50	3,197	1,041	,299
	Takım	78	14,03	3,067		

Tablo 10’da araştırma grubunun spor türü değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre t-testi sonuçları yer almaktadır. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığı ölçeğinin hem alt boyutlarında hem de toplam puanlarında gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılığa saptanmamıştır ($p>0,05$). Aynı zamanda mutluluk ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinin toplam puanlarında da gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 11: Araştırma Grubunun Egzersiz Bağımlılığı, Mutluluk ve Yaşam Doyumu Düzeylerine İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Toplam	Mutluluk Ölçeği Toplam	Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam
Egzersiz Bağımlılığı	r	1		
Ölçeği Toplam	p			
Mutluluk Ölçeği	r	-,188**	1	
Toplam	p	,006		
Yaşam Doyumu	r	,128	,552**	1
Ölçeği Toplam	p	,061	,000	

*p<0,01***

Tablo 11’de araştırma grubunun egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumuna ilişkin pearson korelasyon analizi sonuçları gösterilmektedir. Bu verilere göre egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile mutluluk ölçeği toplam puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,01$). Ancak egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile yaşam doyumunu ölçeği toplam puanları arasında ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Öte yandan mutluluk ölçeği toplam puanları ile yaşam doyumunu ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,01$).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu çalışma; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, haftalık spor yapma sıklığı, spor yaşı, bölüm, gelirinizi hangi düzeyde görüyorsunuz, egzersize başlama sebebiniz, yaptığınız spor türü değişkenleri açısından incelemek ve aralarındaki ilişkinin ortaya konulması amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Bayburt üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 104'ü erkek, 109'u kadın olmak üzere 213 kişi katılım göstermiştir. Araştırma sonuçlarında egzersiz bağımlılığı ile Oxford Mutluluk Ölçeği arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki, yaşam doyumu açısından ise Oxford Mutluluk Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tartışma

Çalışmada Egzersiz Bağımlılığı Ölçeğinin alt maddelerini ve toplam ölçek puanını katılımcıların cinsiyet değişkenine göre incelediğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuca dayanarak cinsiyetin egzersiz bağımlılığının ölçeği açısından özel bir rol oynamadığını varsayabiliriz. Literatürde daha önce yapılan çalışmalarda benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar bulunsa da egzersiz bağımlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini gösteren çalışmalar da mevcuttur. Araştırmalar incelendiğinde Demirel ve Cicioğlu (2020) elit sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyetler arasında egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Sonuçlarımızın yanı sıra anlamlı farklılık bulunmayan çalışmalar da mevcuttur (Arslanoğlu vd., 2021; Batu ve Aydın, 2020; Sucular, 2020; Birgönül, 2019). Çalışmamızdan farklı olarak egzersiz bağımlılığında erkek bireylerin kadınlara göre daha yüksek puanlar aldığını gösteren çalışmalar (Cicioğlu vd., 2019; Demir ve Türkeli 2019; Güven vd., 2021), kadınların ise erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Pierce vd., 1997). Pierce ve diğerleri (1997) tarafından düzenli egzersiz yapan erkek ve kadınlar arasındaki egzersiz bağımlılığındaki olası farklılıklar üzerine yapılan çalışmada şu sonuca varılmıştır: Evet, kadınların egzersiz düzeyleri daha yüksektir ve bağımlılığı erkeklere göre daha fazladır. Araştırmacılar bunun temel sebebinin kadınların görünüşlerine erkeklerden daha fazla değer vermesi olabileceğini söylüyor. Güven ve diğerleri (2021), düzenli fiziksel aktivite ile ilgilenen bireylerin vücut tercihlerini ve egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemek için fiziksel aktivite değişkenlerini temel alan bir çalışma tasarladılar. Araştırmanın sonuçları, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösterdi.

Araştırmacılar bunun sebebinin, içinde bulunduğumuz çağ dikkate alındığında erkekler için atletik bir vücut yapısına sahip olmanın daha önemli olması olduğunu düşünüyor. Araştırmamızda farklılığın ortaya çıkmamasının sebebini katılımcıların spor bilimleri fakültesi öğrencileri olmasına bağlayabiliriz.

Araştırmada katılımcıların cinsiyet değişkenine göre mutluluk ölçeği puanı incelendiğinde anlamlı fark tespit edilmemiştir. Yine Başaran, Doğanay ve diğerlerinin yaptığı araştırma sonucuna göre de mutluluk ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiki açıdan fark bulunmamıştır (Başaran vd., 2019).

Çalışmamızda kadınların yaşam doyum düzeyleri erkeklerden daha yüksek olup, yaşam doyumlarında cinsiyet açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Besaci (2019) tarafından yapılan çalışmada, yükseköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, ilgili çalışmaya 18 yaş üstü 442 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Barış (2017) tarafından yapılan çalışmanın amacı pozitif psikoloji alanında eğitim almış ve almamış üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını incelemektir. Araştırmayı 2.460 kişi katıldı ve Üsküdar Üniversitesi'nden 68 öğrenci yürüttü. Araştırma sonucunda pozitif psikoloji dersi alan ve almayan kız öğrencilerin yaşam doyumlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özkara ve diğerleri (2015) “Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması” konulu çalışmalarında; cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri arasında istatistikî açıdan anlamlı bir ilişkinin olmadığını ancak kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip olduğu belirtmiştir. Bu bulgulara göre kadınların erkeklere göre biraz daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir. Bizim çalışmamıza ek olarak yaşam doyumunda cinsiyete göre farklılık olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Kara vd., 2018; Çolak ve Ünal, 2020; Hisoğlu, 2018). Kara ve diğerleri (2018) tarafından yapılan çalışmada, çeşitli üniversitelerden 165'i kadın, 171'i erkek olmak üzere toplam 336 beden eğitimi öğretmeni adayı çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğretmen adayları arasında cinsiyete göre yaşam doyumu açısından bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde bizim çalışmamıza benzer şekilde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyete göre farklılaştığı bulgusunun daha yaygın olduğu dikkat çekmektedir. Araştırma sonuçlarının benzerlik göstermemesinin sebebinin araştırmanın farklı sosyokültürel bölgelerden ve farklı yaşam tarzlarına sahip öğrencilerle yapılmış olması olduğu düşünülmektedir.

Yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılığı ölçeğinin tüm alt boyutları ve toplam puan arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde pozitif korelasyon bulunmuştur. Sonuçlara göre yaş değişkeninin artmasıyla egzersiz bağımlılığı ölçeğinin hem alt maddelerinde hem de toplam puanında artış sağlanmıştır. Yaş ilerledikçe egzersiz yapmaya daha fazla motive olduklarına ve egzersiz yapmak için kişisel sosyal ihtiyaçlarını ertelemeye başladıklarına inanılmaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Cicioğlu ve diğerleri (2019), Paksoy (2021), Kalkaban ve diğerleri (2021) yaş değişkenlerine bağlı olarak egzersiz bağımlılığında anlamlı farklılıklar bulmuştur. Sadeq (2018), Bootan (2018) ve Demirel (2019) ise bizim çalışmamızdan farklı olarak yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Çalışmamıza katılanların yaşı arttıkça egzersiz bağımlılığının artmasının nedeni, katılımcımızın okudukları bölümlerde daha fazla deneyime sahip olmaları ve daha ileri düzeyde eğitim almaları olabilir. Bu deneyim ve uzmanlığın, onların spora katılımlarına ve daha yüksek düzeyde performans göstermelerine yardımcı olduğuna inanılmaktadır.

Katılımcıların yaş değişkenleri ile mutluluk ölçekleri arasında anlamlı negatif farklılıklar bulunmuştur. Yıldız (2021), Egzersiz Bilimleri Bölümü öğrencileri arasındaki mutluluk düzeylerinin etkisini araştırırken, farklı yaş grupları arasında mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Bozkuş ve diğerleri (2006) öznel iyi oluş ve mutluluk düzeylerini etkileyen faktörleri araştırdıkları çalışmada mutluluğun yaş faktörlerinden etkilendiği sonucuna varmışlardır. Diener ve Myers (1997) yaptıkları çalışmada mutluluğun yaşa göre değişiklik gösterdiği sonucuna varmışlardır. Literatür çalışmaları incelendiğinde birçok çalışmanın mutluluğun yaş kategorileri üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun olası bir nedeni, deneyim kazanan insanların yaşlandıkça daha mutlu olmalarıdır. Ancak yaptığımız çalışmadaki farklılığın sebebi negatif yönde anlamlı farklılık olduğundan durumun sebebi katılımcıların gelecek kaygısı yaşadığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinin yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sporcularda yaşam doyumuna ilişkin çalışmalar sınırlı olmasına rağmen, Sönmez (2022) voleybolcularda yaş grubu değişkenine göre yaşam doyum düzeyine ilişkin bulgular incelendiği zaman yaşam doyumunun yaş grubu değişkenine göre farklılaştığı bulunmuştur. Sonuçlar, 26-30 yaş arası voleybolcuların ve 31 yaş üstü voleybolcuların, 18-21 yaş arası voleybolculara göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduklarını gösterdi. Bu bağlamda yaşam doyumunun ileri yaş grubundaki voleybolcuları tercih ettiği gözlenmiştir. Bunun temel nedeninin, insanların yaşlandıkça daha fazla yaşam deneyimi kazanmaları olduğunu düşünülmektedir. Ancak bulgular, seçilen araştırma grubunun bu

nedenle benzer bir yapıya sahip olduğunu ve hayatlarında henüz zor durum ve olaylarla karşılaşmamış yaştaki gençler için uygun olduğunu göstermektedir.

Haftalık spor yapma sıklığı incelendiğinde egzersiz bağımlılık ölçeği bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi alt boyutunda anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak Haftada 6-7 gün spor yapan katılımcıların aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda haftada 1 gün, 2-3 gün ve 4-5 gün spor yapan katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir. Tolerans Gelişimi alt boyutunda haftada 6-7 gün spor yapan katılımcıların haftada 1 gün ve 2-3 gün egzersiz yapan gruplara oranla daha yüksek puan ortalamasına sahip ve haftada 4-5 gün egzersiz yapanların haftada 1 gün egzersiz yapan gruba oranla anlamlı derecede yüksektir. Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında ise haftada 6-7 gün spor yapan katılımcıların haftada 1 gün ve 2-3 gün egzersiz yapan gruplara göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde egzersiz bağımlılığı belirtilerini gösteren en önemli parametrelerden birinin egzersiz sıklığı olduğu vurgulanmıştır (Berczik vd., 2012; Nogueira vd., 2018; Costa, 2013). Haftada yapılan egzersiz gün sayısının egzersiz bağımlılığının belirleyicisi olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Karademir, 2020; Bavlı vd., 2011). Costa ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, en az 1 yıldır düzenli egzersiz faaliyetleriyle uğraşan 500'den fazla İtalyan'da egzersiz bağımlılığı ölçülmüştür. Çalışma sonuçları, egzersiz günü sayısı arttıkça katılımcıların bağımlılık düzeylerinin de arttığını ve haftada daha fazla egzersiz aktivitesi gerçekleştiren bireylerin de daha yüksek egzersiz bağımlılığı düzeylerine ulaşma ihtimalinin yüksek olduğunu gösterdi. Araştırmamız bu araştırmayı desteklemektedir. Çalışmamızda bu sonuçların temel sebebinin, devam ettirilen aktivitelerin bireyde alışkanlık haline gelmesi ve bu alışkanlıkların zamanla bağımlılığa dönüşme ihtimalinin olduğu düşünüldü.

Katılımcıların haftalık spor yapma sıklığı değişkeni açısından incelendiğinde mutluluk ölçeği arasında haftada 6-7 gün spor yapan katılımcıların haftada 1 gün ve 2-3 gün egzersiz yapan gruplara oranla daha yüksek puan olduğundan anlamlı fark tespit edilmiştir. Bunun sebebi egzersiz ile birlikte salgılanan mutluluk hormonu olan seratonin hormonu olduğu düşünülmektedir. Gönener ve diğerleri (2007) yaptıkları çalışmada sporla ilgilenen öğrencilerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu, fiziksel aktivitenin mutluluğu arttırdığını vurgulamışlardır. Demir ve Duman (2019) sporun vücutta mutluluk hormonu olan seratoninin salgılanmasını teşvik eden şeylerden biri olduğunu, spor yapmanın insana psikolojik fayda sağlaması nedeniyle önemli olduğunu ifade etmiştir. Buna bağlı olarak spor süresinin kişinin yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu saptamışlardır.

Araştırma grubunun haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine ilişkin yaşam doyumu düzeylerinin ANOVA sonuçlarına göre haftada 6-7 gün egzersiz yapan grubun haftada 1 gün,

2-3 gün ve 4-5 gün egzersiz yapan gruplara oranla daha yüksek ortalama puan elde ettiğine ulaşılmıştır. Literatürde araştırma sonucunu destekleyecek şekilde Tabuk'un çalışmasından bahsedilebilir. Tabuk'un araştırması profesyonel spor yapma süresi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur (Tabuk, 2009). Literatürdeki araştırma sonuçlarının aksine; Toy'un (2015) güreşçiler üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların spor deneyimlerinin uzunluğuna göre yaşam doyumu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Benzer sonuçlara sahip başka bir çalışmada ise İncekara (2018), İstanbul Psikoloji Bölümü lisans öğrencileri arasında 175'i kız, 116'sı erkek olmak üzere toplam 291 öğrencinin katıldığı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma raporları incelendiğinde düzenli egzersizin yaşam memnuniyeti puanlarına etkisine rastlanmamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, haftalık egzersiz günü fazla olan bireylerin kendine güven, mutluluk, yaşama sevincini arttırması ve stres azaltmasından dolayı yaşam doyumunu arttırdığını düşünülmektedir.

Katılımcıların spor yaşı değişkenine göre egzersiz bağımlılık ölçeği tüm alt boyutları ve ölçek toplam puanları incelendiğinde pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır. Literatür incelendiğinde Batu ve Alan (2020) yapılan çalışmalarda egzersiz yaşı ile egzersiz bağımlılığının alt boyutları arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmışlardır. Güler (2020) araştırmasında kişisel antrenör eşliğinde antrenman yapan kişilerin egzersiz bağımlılığı, aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ortalama puanlarının egzersiz deneyimine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlardan, çalışma yılı arttıkça bağımlılığın da arttığını söyleyebiliriz. Birgönül (2019) tenisle ilgilenen sporcularının egzersiz bağımlılığının egzersiz yılıyla paralel olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı desteklemektedir. Bu bağlamda, spor yaşı arttıkça katılımcıların deneyim, bilgi, beceri vb. faktörlerinin de arttırdığı için egzersiz bağımlılık düzeylerinin de artış gösterdiğini düşünülmektedir.

Çalışma grubunun spor yaşı değişkenine ilişkin mutluluk ölçeği toplam puanları arasında ilişki olmadığı sonucuna rastlanmıştır. Cürüp (2023) yaptığı çalışmada katılımcıların fitness salonuna katılım geçmişlerine göre mutlulukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Literatürdeki çalışmalar, katılımcıların boş zamanlarındaki mutluluk düzeylerinin, egzersiz yaptıkları yıl sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır (Dikici, 2020). Aydın (2016) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların antrenman süresine göre tanımlayıcı istatistiksel verileri değerlendirdiğinde katılımcıların en yüksek ortalama antrenman süresi 13-24 ay grubunda, en düşük ortalamanın 25 ay ve yukarısı olan grubunda olduğunu bulmuştur. İstatistiksel sonuçlara göre antrenman süresi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bu çalışma sonuçları araştırma bulgularımız ile

paralellik göstermektedir. Bu bililer ışığında, spor yaşının mutluluk düzeyini etkilemediği düşünülmektedir.

Araştırma grubunun spor yaşı değişkenine ilişkin sonuçlarına göre yaşam doyumu ölçeği ile anlamlı bir ilişki olmadığı ulaşılmıştır. Literatürdeki benzer çalışmalar yaşam memnuniyetinin sporda geçirilen yıl değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin yaşam doyumlarının spor yaptıkları yıla (1-3 yıl, 4-6 yıl, 7-9 yıl, 10- 12 yıl) göre anlamlı farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. (Berktaş, 2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları spor yaptıkları yıla göre anlamlı bir farklılık göstermediği literatür araştırmalarında genel olarak spor yaptıkları yıldan ziyade spor yapma amacının yaşam doyumunda belirleyici faktör olduğu belirtilmektedir (Durmaz, 2017). Ayrıca fiziksel aktivitenin öğrencilerin yaşam kalitesini artırarak yaşam memnuniyetini olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Joseph vd., 2014). Öte yandan yapılan araştırmalar, spor yapmanın psikolojik yapı üzerinde olumlu etki yarattığı ve yaşam doyumunu artıran bir faktör olduğunu da ortaya koymuştur (Etiler, 2017). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi ve Çanakkale On sekiz Mart Üniversitesi'nden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre Beden eğitimi öğretmeni adaylarının yaşam doyumlarının fiziksel aktivite sıklığına bağlı olarak farklılık gösterdiği rapor edilmiştir (Dönmez ve Soyer, 2019). Araştırma bulguları ve literatür bulguları değerlendirildiğinde, değişen spor yılları ile öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki ilişkiye ilişkin farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Bunun temel nedenleri araştırmaya katılan öğrencilerin spora katıldıkları yıl sayısı, spora katılma nedenleri ve ilgilendikleri spor dalına göre farklılık göstermesi olabilir.

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm değişkenine göre egzersiz bağımlılık ölçeği bireysel sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma alt boyutunda anlamlı farkın olduğu gözlemlenmektedir. Ölçek toplam puanlarında ve aşırı odaklanma ve duygu değişimi ve tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Bu sonuç, antrenörlük bölümü öğrencilerinin müfredatının diğer bölümlere göre farklı olması nedeniyle eğitime daha istekli olduklarını ve temel ihtiyaçlarını ikinci plana attıklarını düşünmekteyiz. Benzer bir çalışmada, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nin “bireysel, sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma” alt boyutunda katılımcıların bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Güzel, 2021; Paksoy 2021). Bizim çalışmamızdan farklı olarak bazı çalışmalarda bölüm değişkenlerine bağlı olarak egzersiz bağımlılık derecesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğini de gözlemledik. Beden eğitimi bölümü, antrenörlük bölümü ve spor yöneticiliği bölümü öğrencileri arasında yapılan ankette,

antrenörlük bölümü ve rehberlik bölümündeki öğrencilerin fiziksel uygunlukları yüksek, Yöneticilik Bölümündeki öğrencilerin ise fiziksel uygunluklarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ışığında, bölüm, sınıf ve ilgilenilen branşın egzersiz bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını bulunmuştur (Borazan, 2015).

Çalışmamızda katılımcıların öğrenim gördüğü bölüm ile mutluluk ölçeği arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların aynı fakültede öğrenim görmesi ve derslerinin de benzer olmasından dolayı farklılık çıkmadığı düşünülmektedir. Mumcu (2019) tarafından yapılan araştırmada spora aktif olarak katılan öğrencilerin mutluluk düzeyinde öğrenim gördüğü bölüm değişkenlerine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır. Gürsel (2018) “Üniversite öğrencilerinde Facebook kullanım alışkanlıkları ve mutluluk” adlı çalışmasında bölümler arasında anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Bu sonuçlar çalışmamızı desteklemektedir. Yıldız (2021) yaptığı çalışmasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin ortalamasının spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre, antrenörlük bölümü öğrencilerinin ortalamasının ise diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur Bunun nedeni, bu sektörlerin mesleki açıdan daha görünür, çekici ve sosyal açıdan daha tanınır olması, katılımcıların kendilerine olan güvenlerinin daha yüksek olması ve kariyer fırsatlarının açık olması nedeniyle kendilerini daima mutlu hissetmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Söz konusu çalışmalarda farklılığın sosyal kültürel yapılarının benzerlik göstermemesinden kaynaklandığı öngörülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görülen bölüm değişkeni ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanına ilişkin istatistiki açıdan anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatürdeki benzer çalışmalar üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının bölüm ve fakülte türü değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediğini saptanmıştır. Berktaş (2019) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin yaşam doyumlarında bölüm değişkenine bağlı olarak farklılık olmadığı bulunmuştur. Sincar (2019) tarafından yapılan bir diğer araştırma ise üniversite öğrencilerinde yaşam doyumuyla ilişkili demografik değişkenlerin incelenmesini amaçlamıştır. Araştırmaya Gaziantep Üniversitesi'nden 1180 öğrenci katıldı. Araştırma sonucunda öğrencilerin yaşam doyumlarının bölüm değişkenine (iktisat, ilahiyat, ilköğretim matematik öğretmenliği, ingilizce öğretmenliği, işletme, mimarlık, PDR, sınıf öğretmenliği, Türkçe öğretmenliği) göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Kalfa (2017) tarafından Uşak Üniversitesi'nin 1107 öğrencisi arasında gerçekleştirilen araştırmada spor bilimleri fakültesi ile eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumları karşılaştırılmış ve çalışma sonucunda Öğrencilerin yaşam doyumları okudukları bölüm türüne göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızdan farklı olarak

Eryılmaz (2012) tarafından bu konuyla ilgili yapılan araştırmada Eğitim Fakültesi lisans öğrencilerinin yaşam doyumlarının Fen Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Şahin (2010) bir grup üniversite öğrencisinin arasında sosyal destek ve yaşam doyumu algısı üzerine yaptığı araştırmada öğrencilerin okudukları fakülte ile yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre yüksek olmasının nedeni, bu fakültelerden mezun olanların iş olanaklarının ve diğer kariyer fırsatlarının daha fazla olması olabilir (Şahin, 2010). Bu araştırmaların bulguları ile bizim bulgularımız arasındaki farklılığın nedeni, çalışmaların yapıldığı öğrenci gruplarının ve okudukları bölümlerdeki ders yüklerinin farklılığından kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcıların algıladıkları gelir düzeyi değişkenine göre egzersiz bağımlılık ölçeği tüm alt boyutları ve toplam puanları açısından istatistiki olarak anlamlı farklılığa saptanmamıştır. Tekkurşun Demir ve arkadaşları yaptıkları çalışmada spor bilimleri öğrencileri arasında aylık gelire göre egzersiz bağımlılığında farklılık olmadığı sonucuna varmışlardır (Tekkurşun-Demir vd., 2018). Bu sonuç ekonomik durumun egzersiz bağımlılığı üzerinde etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanmıştır. Katılımcıların benzer düzeyde egzersize katılıp ve gün içinde benzer düzeyde egzersizi düşünmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada öğrencilerin mutluluk ve gelir düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür; aylık gelirini yüksek düzeyde algılayan grubun düşük ve orta düzeyde algılayan gruplardan daha yüksek ortalama puan elde etmelerinden kaynaklanmaktadır. Bu sonuca göre geliri yüksek olan öğrencilerin temel ihtiyaçları karşılama ve isteklerini yerine getirebilme ihtimalleri arttığından dolayı öğrencilerin mutluluk düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekleyen birçok çalışma ile karşılaşılmaktadır. Maşa (2021) üniversite öğrencilerinin mutluluk üzerine yaptığı araştırmada mutluluğun gelir değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmıştır. Bülbül ve Giray (2018) yaptıkları çalışmada gelirin mutlulukla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Nattavdh Powdhavee (2007) gelirin mutluluk üzerinde önemli bir pozitif etkiye sahip olduğu sonucuna varıyor. Bu çalışmanın sonuçları, mutluluğun gelir değişkenlerinden etkilendiği, yani üniversite öğrencilerinin yüksek yaşam standartlarının mutluluklarına doğrudan etki ettiği şeklinde yorumlanabilir. Literatürde aylık gelirdeki artışın mutluluk artışına yol açtığına sık rastlanır ancak Özgür (2021) tarafından yapılan bir araştırma bu sonucun tam tersini göstermektedir. Mutluluk puanı ile katılımcıların aylık geliri arasındaki ilişkiye ve mutluluk puanı ile aylık gelir arasındaki ilişkiye bakıldığında

gelir arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmamızla farklılık göstermesinin nedeni fitness merkezlerindeki üyeleri kapsadığı için farklılık görüldüğü düşünülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin yaşam doyumu ve gelir düzeylerinde de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür; aylık gelirini yüksek düzeyde algılayan grubun düşük ve orta düzeyde algılayan gruplardan daha yüksek ortalama puan elde ettiği tespit edilmiştir. Çevik ve Korkmaz (2014) tarafından yapılan araştırmada kişinin gelirinden ve gelirinden duyduğu memnuniyetin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır. Wang ve Shen (2003) tarafından 1688 katılımcıyla yapılan bir çalışmada, gelir düzeyi azaldıkça yaşam kalitesinin de düştüğü bulunmuştur. Gündoğar ve diğerleri (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada öğrencilerin ekonomik geliri arttıkça yaşam doyumunun da arttığını ve bu artışın stres, tatminsizlik, kaygı ve öfke gibi olumsuz etkileri azalttığı görülmüştür. Bu bağlamda, yaşam tarzı değişikliklerinin zamanla daha az etkili olduğu veya yaşam beklentisinin gelire bağlı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Yaptığımız çalışmada kişilerin neden egzersize başladıklarını ve egzersiz bağımlılık durumlarını inceleyen analizler istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların sadece bireysel sosyal ihtiyaçlar ve çatışma alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda rastlanan farklılıklar, kas geliştirmek amacıyla egzersize başlayan grubun herhangi bir spor ile ilgilenmek amacıyla egzersize başlayan gruptan daha yüksek ortalama puan elde etmesidir. Sonuçlar, katılımcıların kas geliştirme isteği ve görünüşe odaklanma isteğinin, egzersiz bağımlılığının ortaya çıkmasının olası bir nedeni olabileceğini düşündürmektedir. Zırhlıoğlu (2011) ve Uz (2015) yapmış oldukları çalışmalarda egzersiz yapma nedenleri genel olarak sağlıklı yaşam sürmek olduğu sonucuna varmışlardır. Ayrıca Hausenblas ve Fallon (2002) çalışmalarında egzersiz bağımlılığının özellikle kadın katılımcılar arasında daha zayıf, daha az yağlı vücut algısını hedeflediği sonucuna varmıştır. Bu farklılığın sebebi araştırma grubunun farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Katılımcıların mutluluk ölçeğinin toplam puanları ve egzersize başlama nedeni arasında istatistiki açıdan anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar, kas geliştirmek amacıyla egzersize başlayan grubun herhangi bir spor ile ilgilenmek amacıyla egzersize başlayan gruptan daha yüksek ortalama puan elde etmesinden kaynaklanmaktadır. Bu sonuç katılımcıların daha sağlıklı bir hayat ve iyi bir görünüşe sahip olmalarında kaynaklandığı düşünülmektedir. Yavuz Söyler ve diğerleri (2022), fitness salonunda egzersiz yapan kadınların iyilik hallerini araştırmış ve kilo vermek ve sağlıklı olmak için egzersiz yapan katılımcılar arasında anlamlı farklılıklar

bulmuştur. Sağlık nedeniyle egzersiz yapan kişilerin, zayıflamak için egzersiz yapanlara göre daha mutlu olduğu bulunmuştur. Egzersizin sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğunu tespit etmiştir.

Çalışmamızda katılımcıların egzersize başlama nedenine göre yaşam doyumu ölçeğinin toplam puanları incelendiğinde gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır. Literatür incelendiğinde Yüksel (2019) yaptığı çalışmada yüksek yaşam doyumuna sahip grubun %44,39'u sporun yararına inandığı için spor yapmaktadır. Egzersiz yapmanın diğer nedenleri ise, %15,95 “çevreyi etkileme”, %15,09 “yakın çevrenin etkisi”, %13,79 “çevreden etkilenme”, %10,78 “sosyal çevre edinme” şeklinde sıralanmaktadır. Düşük yaşam doyumuna sahip katılımcıların %42,25'si sporun yararına inandığı için spor yapmaktadır. Egzersiz yapma nedenleri ise şunlardır, %16,67 “çevreyi etkileme”, %15,40 “çevreden etkilenme”, %14,15 “yakın çevrenin etkisi”, %11,53 “sosyal çevre edinme” olarak sıralanmaktadır. Yüksek yaşam doyumuna sahip grubun egzersiz yapmamalarının ana nedenlerinin başında %53,51 ile “zaman yetersizliği” faktörü gelmektedir. Diğer egzersiz yapmama nedenleri ise sırasıyla, %21,06 “kişisel özellikler”, %17,93 “fiziki nedenler”, %7,5 “maddi ve sosyal çevre nedenleri” şeklindedir. Düşük yaşam doyumu olan katılımcıların egzersiz yapmama nedenlerinin ana nedenlerinin başında %41,8 ile “zaman yetersizliği” faktörü gelmektedir. Diğer spor yapmama nedenleri ise sırasıyla, %21,55 “kişisel özellikler”, %19,4 “fiziki nedenler”, %17,25 “maddi ve sosyal çevre nedenleri” şeklindedir.

Araştırma grubunun spor türü değişkenine ilişkin egzersiz bağımlılığı ölçeğinin hem alt boyutlarında hem de toplam puanlarında gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılığa saptanmamıştır. Güzel (2021) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeği ile spor branşı arasında tüm boyutlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Benzer şekilde Demirel ve Cicioğlu (2020) da yaptıkları çalışmada anlamlı bir farklılık bulamadılar. Bu sonuçlar bizim çalışma sonuçlarımız ile tutarlıdır. Üzgü (2023) yaptığı çalışmada sadece aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda ferdi sporlarla ilgilenen katılımcıların bir branşı olmayanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu saptamıştır. Bingöl (2015) katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri ile spor branşı değişkeni arasında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Egzersiz bağımlılığı branşlara göre sıralandığında basketbol, futbol, güreş, taekwondo, hentbol, voleybol, boks ve muay thai şeklinde yer almaktadır. Bu bağlamda spor branşlarının içeriği, antrenman sıklığı, yoğunluk ve yoğunluk, teknik, sosyal ortam, kullanılan kas grupları gibi farklılıklar göstereceğinden katılımcıların egzersiz bağımlılığının da farklılık göstermesi beklenmektedir.

Katılımcıların spor türü değişkenine ilişkin mutluluk ölçeği toplam puanında gruplara göre farklılık göstermemektedir. Katılımcıların bireysel spor ve takım sporları değişkenine göre mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde bu konulara ilişkin çalışmalar oldukça sınırlıdır. Zhou, Heim ve O'Brien (2015) araştırmada takım sporcularının mutluluk düzeylerinin bireysel sporculara göre daha yüksek olduğu gözlemlendi.

Araştırmamızda spor türü değişkeni ile yaşam doyumu ölçeğinin toplam puanlarında da gruplar arası istatistiki açıdan anlamlı farklılık bulunmamıştır. Taştan (2022) yapmış olduğu araştırmada katılımcıların takım sporları ya da bireysel sporlarda yer almasına bakıldığında yaşam doyumu ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde spor türü değişkeni açısından yaşam doyumu düzeyi üzerine yapılan çalışmalar sınırlı olduğundan bunun literatür için eksik olduğu görülmüştür.

Çalışmamıza katılımcıların egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile yaşam doyumu puanları arasında bir ilişki tespit edilmemiştir. Yapılan literatür taramasında Bahçıvan, O. (2020) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeği aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlamıştır. Araştırmacı bunun temel nedeninin egzersizin artan serotonin yoluyla kaygı ve paranoyayı azaltarak ruh halinin olumlu gelişimine katkıda bulunmasını sağlar. Ayrıca özgüveni, iş birliğini, uyumu ve iletişimi artırır, vücudun olumsuz durumlara verdiği olumsuz tepkileri azaltır. Böylece kişi kendini daha iyi ve daha rahat hisseder. Çalışmamızla paralel olarak Kocaeli ilindeki fitnes merkezleri üyeleri üstünde yapılan araştırmada egzersiz bağımlılık düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Başaran vd., 2019).

Araştırmamızda egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanları ile mutluluk puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişkiye saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyi azalmaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların aşırı egzersiz yapmaları veya egzersiz bağımlısı olmaları durumunda kaygı, gerginlik, depresyon, sinirlilik, uykusuzluk gibi davranışlar yaşadıkları düşünülmektedir. Ayrıca egzersiz bağımlısı olan bireylerin ailelerine, arkadaşlarına ve sosyal etkinliklere zaman ayırmaması mutsuzluğun oluşmasında bir etken olarak düşünülmektedir. Tekkurşun-Demir (2022) yaptığı araştırmada egzersiz bağımlılığı ile mutluluk arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulmuştur. Başaran (2019) yaptığı çalışmada egzersiz bağımlılığı ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Katılımcıların mutluluk ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmamızı destekler nitelikte Başaran ve diğerleri (2019) Yaptığı bir çalışmada mutluluk ile yaşam doyumu arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Öneriler

Araştırma bulgularına ilişkin sınırlılıklar dikkate alınarak yapılan öneriler aşağıda yer almaktadır:

1. Spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeyini azaltıcı faaliyetler (eğitim, seminer, kurs vb.) gerçekleştirilebilir.
2. Spor bilimleri öğrencilerinin mutluluk düzeylerini arttıracak sosyal faaliyetler düzenlenebilir.
3. Spor bilimleri öğrencilerinin her yaş düzeyi için özellikle yüksek yaştaki öğrenciler için mutluluk düzeyini arttırabilmek amaçlı eğitim, seminer, kurs v.b düzenlenebilir.
4. Analiz sonuçları araştırma grubu dikkate alındığında sınırlı sayıda katılımcı verisini içermektedir. Dolayısıyla tüm yaş gruplarını kapsayan çok daha geniş bir veri seti ile benzer çalışmalar yapılabilir.
5. Literatürde yaşam doyumunu içeren çalışmalara bakıldığında yaşam doyumunu etkileyen birçok değişken olduğu görülmüştür. Ancak bu değişkenlerden farklı olarak katılımcıların spor geçmişinde takım sporlarında mı yoksa bireysel sporlarda mı yer aldığına bakılarak yaşam doyumu düzeyleri tespit edilmiştir. Literatürde bu konuyla ilgili daha fazla çalışmanın yer alması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Ada, G. (2021). *Beş faktörlü kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkisi ve bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 675540)
- Adams, J., & Kirkby, R. (1997). Exercise dependence: A problem for sports physiotherapists. *Australian Journal of Physiotherapy*, 43(1), 53-58.
- Adams, J. (2009). *Understanding exercise dependence*. Journal of Contemporary Psychotherapy, 39(4), 231.
- Akkurt, M. (2018). *Sekiz haftalık fitness egzersizlerinin bayanlarda kardiyovasküler risk faktörlerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.507518)
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Karataş, İ., Türkmen, M.,&Zorba, E., (2018) *Rekreasyon bölümünde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman motivasyonlarının mutluluk düzeyleri üzerine etkisi*. Journal of Human Sciences, 15(2), 1086-1096.
- Altundaş, Y (2019). *Üniversitelerin tenis oynayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin özgüven düzeylerinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.613895)
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). *The Psychological Causes of Happiness*. Oxford: Pergamon.
- Ardahan, F., Turgut, T., Kaplan Kalkan, A. (2016). *Her Yönüyle Rekreasyon* (Birinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 1-55.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E. (2021). *Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı*. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 19(1), 137-146.
- Ayçiçek, İ. M. (2013). *Bağımlılık Görünmez Kaza Değildir*. Diyarbakır: Aram Yayıncılık.
- Aydın, İ. (2016). *Fitnes Katılımcılarının Rekreasyonel Etkinliklere Yönelik İlgi ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.462762)
- Back, J., Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2019). *Psychological risk factors for exercise dependence*. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1-12.
- Bahçıvan, O. (2020). *Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılıkları, yaşam doyumları ve zihinsel dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.663147)
- Barış, B. (2017). *Üniversitede bir dönem boyunca pozitif psikoloji dersi almış ve almamış öğrencilerin bağlanma stilleri ve yaşam doyumlarının karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.485546)
- Başar, S. (2018). *Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi*. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(3), 25-34.
- Başaran, Z., Doğanay, M., Çolak, S., Erdal, R., (2019). *fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi.2*. Uluslararası Herkes İçin Spor Ve Wellness Kongresi Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
- Batu, B., ve Aydın, A. (2020). *Elit yüzme sporcularının egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 399-412.

- Bavlı Ö, Kozanoğlu ME, Doğanay A. *Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2011; 13(2): 150-153.
- Bayraktar, F., Gün, Z., 2006. *Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus*. CyberPsychology & Behavior, 10(2), 191-197.
- Bedük A. (2022). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile diğer fakültede okuyan öğrencilerin egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.734532)
- Berczik K, Szabo A, Griffiths M, Kurimay T, Kun B, Urbán R. ve diğ. *Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology*. Substance Use and Misuse, 2012; 47: 403-11.
- Berktaş, S. (2019). *İnönü üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.567937)
- Besaçi I. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.586338)
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 419979)
- Birgönül, Y. (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 582855)
- 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.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction.
- Bootan JS: *Kickboks, taekwondo ve muay thai sporcularının egzersiz bağımlılığının araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 487317)
- Borazan H. *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören bayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 381189).
- Bozkuş, S., Çevik, E., ve Üçdoğruk, Ş. (2006). *Subjektif refah ve mutluluk düzeyine etki eden faktörlerin sıralı logit modeli ile modellenmesi: Türkiye örneği*. İstatistik Araştırma Sempozyumu Bildiriler Kitabı, 93-116
- Brené, S., Bjørnebekk, A., Åberg, E., Mathé, A. A., Olson, L., & Werme, M. (2007). *Running is rewarding and antidepressive*. Physiology & behavior, 92(1-2), 136-140.
- Bülbül, Ş., ve Gıray, S. (2011). *Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi*. Ege Akademik İnceleme, sayı: 11, 113-123.
- Caner, Y (2019) *Yaşam doyumu seviyelerine göre demografik değişkenler ekseninde bireylerin spor yapma ve yapmama nedenlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 553763).

- Cicioğlu H., Tekkurşun-Demir G, Bulgay C, Çetin E: *Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri*. Journal of Dependence, 20(1), 12-20, 2019
- Costa S, Hausenblas AH, Oliva P, Cuzzocrea F, Larcen R. *The role of age, gender, mood states and exercise frequency on exercise dependence*. Journal of Behaviour Addictions 2013; 2(4): 216-223. 85.
- Costa S, Cuzzocrea F, Hausenblas HA, Larcen R, Oliva P. (2012). *Psychometric examination and factorial validity of the Exercise Dependence Scale-Revised in Italian exercisers*. J Behav Addict, 1(4):186-190
- Csikszentmihalyi, M. & Wong, M. (1991). *The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison*. In N. S. Michael Argyle (Ed.), Fritz strack. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. Pergamon.
- Cürüp H, 2023 *Rekreatif amaçlı fitness egzersizi yapan bireylerin sosyal medya kullanımları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 803496).
- Çelik, M., Tümkaya, S., (2012). *Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 13, Sayı 1, Nisan 2012, ss 223-238.
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). *Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi*. Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 7(1), 126-145.
- Çolak, H., & Ünal, H. (2020). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması*. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (7), 344-357.
- Dağlı, A., Baysal, N. (2016). *Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59).
- 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, K. ve Duman, S. (2019). *Bireylerin spor yapma durumlarıyla, benlik saygıları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(4), 437-449
- Demirel H. G. (2019). *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 589641).
- Demirel, H., Cicioğlu, H. (2020). *Üst düzey sporcuların egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5 (3), 242-254.
- 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., Tay, L. (2015). *Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World*. Poll. Int J Psychol, 50(2), 135-149.
- Diener, E. (1984) *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). *Assesing subjective well-being: progress and opportunities*. Social Indicators Research, 31, 103-157.

- Dikici, İ. (2020). *Serbest zamanlarını gençlik merkezlerinde değerlendiren üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum, yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.609110).
- Dishman, R. K. (1985). *Medical psychology in exercise and sport*. Medical Clinics of North America, 69(1), 123-143.
- Doğan, B., Morali, S. (1999). *Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam Ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi*. Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(1). 16-27.
- Dogan, T., & Çötök, A. N. (2011). *Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması (Adaptation of the Short Form of the Oxford Happiness Question Nairein to Turkish: a Validity and Reliability Study)*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-170.
- Dönmez, A. ve Soyer, F. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının yaşam doyumları ile benlik saygıları arasındaki ilişki*. ERPA International Congresses on Education. Sakarya/Turkey19-22 June / 2019.
- Durmaz E.E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyum ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.450820).
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Ankara: Damla Matbaacılık
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordama, yaşam doyum, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.326020).
- Eroğlu, E. (2006). *Spor merkezlerinde üyelik yenilemelerini etkileyen faktörlerin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.193556).
- Etiler, İ.E. (2017). *Sekiz haftalık antrenmanda sözel geribildirim, basketbolda turnike, top sürme, yaşam doyum ve öz-yeterlik, üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.454769).
- Fenichel O, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis*, New York, W.W. Norton & Co., 1945
- George, D., & Mallery, P. (2021). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Guszkowska, M. (2004). *Effects of exercise on anxiety, depression and mood*. Psychiatriapolska, 38(4),
- Güler F. (2020). *Temel Psikolojik İhtiyaçlar ile Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Kişisel Eğitim ile Çalışan Yetişkinler Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.645587).
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). *Üniversite Eğitiminde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin Değerlendirilmesi*. Klinik Psikiyatri, 10(1), 14-27
- Gürsel, C. & Taşkıran, H. (2018). *üniversite öğrencilerinin facebook kullanma alışkanlıkları ile mutluluk düzeyleri, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi ve okunan bölüm arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Research Studies Anatolia Journal, 1(2), 289-299.

- Güven N. K., Nalçakan G. R., ve Kazak Z. (2021). *Egzersiz Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Bedeni Beğenme ve Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 470-481.
- Güzel M. C. (2021). *spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Balıkesir ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.689079).
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). *Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi*. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1): 44- 55.
- Griffiths, M. (2000). *Internet addiction-Time to be taken seriously?* *Addiction Research*, 8(5), 413-418.
- Hausenblas HA, Fallon EA, 2002a, 2002b. *Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms*. *Eating Disorders*, 32(2), 179-185.
- Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). *How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale*. *Psychology and Health*, 17(4), 387-404. 611-620.
- Hançerlioğlu, O. (1996). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Hills, P. & Argyle, M. (2002). *The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*. *Personality and Individual Differences* 33, 1073 – 1082.
- Hisoğlu, A. (2018). *Otizm spektrum bozukluğu tanılı çocukların ebeveynlerinde algılanan sosyal destek ve problem çözme becerilerinin yaşam doyumu etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.486073).
- Işık U. (2007) *Medya bağımlılığı teorisi doğrultusunda internet kullanımının etkileri ve internet bağımlılığı*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.217464)
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.495720).
- Joseph, R. P., Royse, K. E., Benitez, T. J. ve Pekmezi, D. W. (2014). *Physical activity and quality of life among university students: exploring self-efficacy, self-esteem, and affect as potential mediators*. *Quality of Life Research*, 23(2), 659- 667.
- Joyce McDougall, “L'économie psychique de l'addiction (2004)”, *Revue française de psychanalyse*, vol. 68, s.511-527, (çevrimiçi) <http://www.cairn.info/articles>, erişim tarihi: 25.05.2010.
- Kalfa, s. (2017). *Spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumunun incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.476465).
- Kalkavan, A., Terzi, E., ve Kayhan, R. (2021). *Türkiye olimpiyat hazırlık merkezlerinde çalışma yapan sporcuların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin araştırılması*. *Spor Eğitim Dergisi*, 5 (2), 25-35.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2018). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağımlılık düzeylerinin incelenmesi*. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357

- Karacabey, K., & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor*. İstanbul: Bedray Yayıncılık, s.12.
- Karademir T. (2020) *The Effects of Regular Sports Activities on Exercise Dependence*. International Journal of Applied Exercise Physiology; 9(9): 190-197.
- Karataş, S.Ç. (1988). *Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etkenler*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.4544).
- Keser, A., (2005), *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama, Çalışma ve Toplum Dergisi*, Sayı: 4, 77-95.
- Knapp D, Gutman M, Squires R, and Pollock ML. (1983). *Exercise adherence among coronary artery bypass surgery patients*. Med Sci Sports Exerc 15: 120-8.
- Koruç, Z., ve Bayar, P. (2004). *Egzersiz depresyon tedavisindeki yeri ve etkileri*. Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 49-64.
- Koruç, Z., & Arsan, N. (2009). *Derleme: Egzersiz Davranışını İzleyen Etmenler: Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığı*. Spor Hekimliği Dergisi, 44(3), 105-113
- Köksal, F. (2019). *Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.557024).
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). Television Addiction. Scientific American, 286 (2), 74-81.
- Layard, R. (2003). Has social science a clue?: What is happiness? Are we getting happier?. London School of Economics Research Online, Original citation: Originally presented at Layard, Richard (2003) Has social science a clue?: what is happiness? Are we getting happier? In: Lionel Robbins memorial lecture series, 03-05 Mar 2003, London, United Kingdom. This version available at: <http://eprints.lse.ac.uk/47425/> Available in London School of Economics Research Online: November 2012.
- Li, L., Wang, H. M., & Shen, Y. (2003). *Chinese SF-36 Health Survey: Translation, Cultural Adaptation, Validation, And Normalisation*. Journal of Epidemiology & Community Health, 57(4), 259-263
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). *Why are Some People Happier than Others? The role of cognitive and motivational processes in well-being*, American Psychologist, 56(3), 239-249
- Mangerud, W. L., Bjerkeset, O., Lydersen, S. ve Indredavik, M. S. (2014). *Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population*. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 8(1), 2.
- Mathes, W. F., Nehrenberg, D. L., Gordon, R., Hua, K., Garland Jr, T., & Pomp, D. (2010). *Dopaminergic dysregulation in mice selectively bred for excessive exercise or obesity*. Behavioural Brain Research, 210(2), 155-163.
- Mehmet Ö, (2023) *spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz bağımlılığı ve fiziksel benlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.818721).
- Merve, Maşa., ve Kırıl, G. (2019). *Gençlerde Mutluluğun Belirleyicileri: Çukurova Üniversitesi Örneği*. Journal of Institute of Economic Development and Social Researches, 5(18), 227-233.

- Mumcu N, (2021). *Aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.584227).
- Nattavdh P. (2007). *Economics of happiness: a review of literature and applications* Chulalongkorn Journal of Economics 19(1), 51-57.
- Nogueira A, Molinero O, Salguero A, Márquez S, *Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review*. Front Psychol 2018; 9: 1484.
- Ögel, K., Cep Üniversitesi iletişim Yayınları, 1997
- Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1), 190-210
- Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.
- Özer, K., 2016. *Fiziksel Uygunluk*. 6.Baskı, Ankara: Nobel Yayın ve Dağıtım.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). *Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD), 3(Special Issue 2), 83-94
- Özgür, Ö. (2021). *Fitness katılımcılarının serbest zaman doyumunu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.669175).
- Özkara, A.B., Kalkavan, A., Selma Çavdar, S. (2015). *Spor Bilimleri Alanında Eğitim Alan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyum Düzeylerinin Araştırılması*. International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS), July 2015, Special Issue 3, ISSN : 2148-1148.
- Paksoy, S. M. (2021). *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.655277).
- Pedersen, P. M., & Thibault, L. (2018). *Contemporary sport management*. Champaign: Human Kinetics, s. 382-384.
- Pierce E. F., Rohaly K. A., ve Fritchley B. (1997). *Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race*. Perceptual and Motor Skills, 84(3), 991-994
- Polat, C., & Şimşek, K. Y. (2015). *Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği*. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(15), 354-369.
- Powdthavee, N. (2007). *Economics of happiness: A review of literature and applications*. Southeast Asian Journal of Economics, 51-73.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., & Altungül, O. (2005). *Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi*. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 3(3), 153-157.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). *Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 8(3): 63-69.
- Sadeq BJ (2019) *Investigation of the exercise dependence of Athlets' Kick Boxing, Taekwondo and Muay Thai*. Fırat University, Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports Master Thesis, 201

- Seferoğlu, S. S., ve Yıldız, H. (2013). *Dijital çağın çocukları: İlköğretim öğrencilerinin Facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma*. İletişim ve Diploması Dergisi. (2), 31-48
- Seligman, M.E.P., (2007), *Gerçek Mutluluk. Kalıcı Doyum Potansiyelinizi Geliştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, Ankara: HYB.
- Sevindik F. (2011)*Fırat üniversitesi öğrencilerinde problemleri internet kullanımı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi*. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.282091).
- Shaffer HJ, LaPlante DA, Nelson SE. APA handbooks in psychology. APA addiction syndrome handbook, American Psychological Association, 2012
- Shephard, R. J., & Cox, M. (1980). *Some characteristics of participants in an industrial fitness programme. Canadian journal of applied sport sciences*. Journal Canadien Des Sciences Appliquees au Sport, 5(2), 69-76.
- Sincar, S. (2019). *Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve depresyon durumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.575262).
- Stern, M. J., & Cleary, P. (1981). *National Exercise and Heart Disease Project: Psychosocial changes observed during a low-level exercise program*. Archives of Internal Medicine, 141(11), 1463-1467.
- Sucular, E. (2020). *Egzersiz yapan bireylerin yeme davranış bozukluklarının egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.666826).
- Szabo A, Griffiths MD. (2007) *Exercise addiction in British sport science students*. International Journal Of Mental Health And Addiction, 5(1), 25-28.
- Szabo, A. (2000). *Physical activity as a source of psychological dysfunction*. Physical Activity and Psychological Well-Being, 130-153.
- Szabo, A. & Parkin, A.M. (2001). *The psychological impact of training deprivation in martial artists*. Psychology of Sports and Exercise, 2, 187-199.
- Şahin, S. (2010) *Bir Grup Üniversitesi Öğrencisinin Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyum Düzeyleri*. 19 Eğitim Bilimleri Kongresi, Düzenleme Tarihi 16–18 Eylül 2010. Kıbrıs Üniversitesi
- Şahin, S. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.230225).
- Tabuk, M.E. (2009). *Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.240798).
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya madde bağımlıları ile bağımlılığı olmayan bireylerin savunma mekanizmaları açısından karşılaştırılması, çocukluk çağı travmaları, disosiyatif yaşantılar ve bağımlılık şiddetinin savunma mekanizmaları üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.278784).
- Taştan, Y (2022). *Spor merkezlerinde düzenli egzersiz yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*, (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.734207).

- Taylor, AH., (2000). *Physical activity, anxiety and stress. In: Physical activity and psychological well-being*. SJH Biddle, KR Fox, H Boutcher (Eds), London, Routledge
- Tekkurşun-Demir, A., & Türkeli, A. (2019). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4(1), 10-24.
- Tekkurşun Demir G, Hazar Z, Cicioğlu Hİ. *Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Kastamonu Eğitim Dergisi 2018; 26(3): 865-874.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). *The exercise addiction inventory: a new brief screening tool*. *Addiction Research And Theory*, 12(5), 489-499.
- Toy, A.B. (2015). *Serbest ve grekoromen stil güreşçilerin hedef yönelimi ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.431419).
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E ve Çelik, M. (2008). *Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(30). 1-18.
- Türk Dil Kurumu (2022, 12 Nisan). Bağımlılık nedir? Erişim Adresi: http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5bba6786c c03e5.62007271
- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E. ve Çıraklar, N., (1998), *İş ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Üç Temel Varsayım Altında İncelenmesi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt:13, Sayı:2, ss. 193-204.
- Uz İ, (2015). *Fitness Merkezlerine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığın İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.422893).
- Uzbay, İ.T. ve Yüksel, N. (2003). *Madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı: Psiko farmakoloji*. N. Yüksel (Ed.), Ankara: Çizgi Tıp Kitabevi, 485-520.
- Uzbay, İ. T. (2009). *Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler*. Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 9(1), 5-15.
- Vardar, E. (2012). *Egzersiz Bağımlılığı*. Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 21(3), 163-173.
- Veenhoven, R., (1996), *Is Happiness Relative?*, Social Indicators Research, 24, pp. 1-34.
- Weinstein, A., & Weinstein, Y. (2014). *Exercise addiction-diagnosis, bio-psychological mechanisms and treatment issues*. Current Pharmaceutical Design, 20(25), 4062-4069.
- Yavuz Söyler, D., Gacar, A. & Altungül, O (2022) *fitness merkezlerinde spor yapan kadınların mutluluk düzeylerinin incelenmesi*. İnönü üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi,9(1),30-41.
- Yates, A. (1991). *Compulsive exercise and the eating disorders: Toward an integrated theory of activity*. Psychology Press. Routledge
- Yeltepe, H., & İkizler, H. (2007). *Egzersiz bağımlılığı ölçeği-21'in Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması*. Bağımlılık Dergisi, 8(1), 29-35
- Yeltepe, H., 2007. *Spor ve egzersiz psikolojisi*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Yeltepe, 2013. *Bağımlılık Tedavisinde Egzersiz Tedavisi*. Nobel Yayınevi, Ankara,

- Yetim, Ü. (2003). *The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians*. Social Indicators Research, 61 (3), 297-317.
- Yetim, A. (2005). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Morpa Yayınları, s. 164-166.
- Yetim Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. (Doktora Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.16120).
- Yıldız, A (2021). *Spor bilimleri fakóltesi öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.693345).
- Yılmaz, A. (2001). *Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 4.
- Yılmaz, G., Keser, A., ve Yorgun, S. (2010). *Konaklama İşletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumunu belirlemeye yönelik bir alan araştırması*. Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, 6 (1), 87-107.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Sultan, Ö., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi*. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(9), 32-39.
- Yıldız çiçek, C. (2019). *Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yüksek öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.622211).
- 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.
- Zırhlıoğlu G, (2011). *Egzersiz bağımlılığının egzersiz davranış parametrelerine göre incelenmesi: Van il örneği*, e-Journal of New World Sciences Academy, 6 (4) , 214-222.
- Zhou, J., Heim, D., & O'Brien, K. (2015). *Alcohol consumption, athlete identity, and happiness among student sportspeople as a function of sport-type*. Alcohol and Alcoholism, 50(5), 617-623.

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

Kıymetli Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri,

Katılacağınız bu araştırma Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor programı kapsamında, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN danışmanlığında yüksek lisans tez öğrencisi Elyesacan CİBALİ tarafından yürütülmektedir. Bu anket formu, " Spor bilimleri öğrencilerinin egzersiz bağımlılık düzeylerinin mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerinin incelenmesi" amacıyla hazırlanmıştır. Cevaplarınızı samimiyeti çalışmamızın başarısı açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katılımınızda gönüllülük esastır. Değerli katkılarınız için çok teşekkür eder gelecek hayatınızda başarılar dilerim.

Elyesacan CİBALİ

- 1) **Cinsiyetiniz:** Erkek () Kadın ()
- 2) **Yaşınız:**
- 3) **Haftalık Spor Yapma sıklığınız:** 1 () 2-3 () 4-5 () 6-7 ()
- 4) **Spor yaşı:**
- 5) **Bölümünüz:**
 - () Beden eğitimi öğretmenliği
 - () Antrenörlük
 - () Spor Yöneticiliği
 - () Rekreasyon
- 6) **Gelirinizi hangi düzeyde görüyorsunuz:**
 - () Düşük
 - () Orta
 - () Yüksek
- 7) **Egzersize Başlama sebebiniz:**
 - () Kas gelişimi
 - () Sağlıklı yaşam
 - () Doktor tavsiyesi
 - () Bir spor dalı ile uğraşmak
 - () Kilo vermek
- 8) **Yaptığı spor türü:** takım () bireysel ()

Ek 2: Egzersiz Bağımlılık Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	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.Arkadaşlarımla/ailemle zaman geçirmek mi yoksa egzersiz yapmak mı noktasında çatışma yaşarım.	1	2	3	4	5
12.Egzersiz yaparken beslenme ihtiyacımı ertelemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
13.Sakatlandığım durumlarda bile egzersiz yapmayı sürdürürüm.	1	2	3	4	5
14.Planladığımdan daha uzun süre egzersiz yapmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5
15.Egzersiz yapacağım zamanın gelmesini sabırsızlıkla beklerim.	1	2	3	4	5
16.Egzersiz yapmadığım zamanlarda bile egzersiz yapmayı hayal ederim.	1	2	3	4	5
17.Her defasında aynı sürede egzersiz yapmak beni tatmin etmez.	1	2	3	4	5

Ek 3: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu:

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.					
2.Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum					
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.					
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.					
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.					
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.					
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.					

Ek 4: Yaşam Doyumu Ölçeği:

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

Ek 5: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 30.03.2023-126631



T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU
KARARI



Karar Tarihi
29.03.2023

Karar Sayısı
96

Oturum Sayısı
5

Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'nün 28.03.2023 tarihli ve E-83542712-050.99-126018 sayılı yazısı gereği, Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 212225016 numaralı öğrenci Eylesacan CİBALI'nın yüksek lisans çalışması olarak yürüttüğü "Spor Bilimleri Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.(Bayburt İli Örneği)" başlıklı araştırma önerisi üniversitemiz etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof.Dr. Ali Savaş BÜLBÜL
Başkan

BELGENİN ASLI ELEKTRONİK İMZALIDIR

Mevcut Elektronik İmzalar

Prof.Dr. ALİ SAVAŞ BÜLBÜL (Etik Kurulu - Başkan) 30.03.2023 12:30

Ayrıntılı bilgi için irtibat: Nuri TURAN



Tel. :

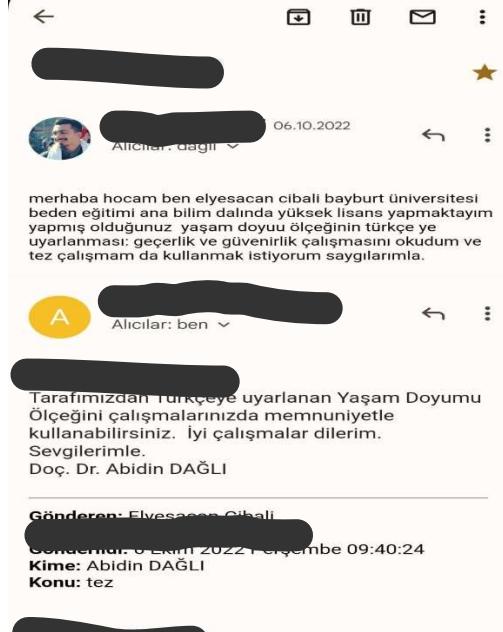
Faks:

E-Posta :

Elektronik ağ:

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 6: Ölçek İzinleri



ÖZ GEÇMİŞ

■■■■■■■■■■ yılında ■■■■■■■■■■ İlköğretim ve lise eğitimini Bayburt'da tamamladı. 2016 yılında Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Bölümünü kazandı ve 2020 yılında bu bölümden mezun oldu. 2021 yılında başladığı yüksek lisans eğitimini Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor bölümünde Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Ali CEYHAN danışmanlığında devam ettirmektedir. 2007 yılında başladığı karate branşında C sınıfı milli sporcu olmuştur. Bayburt Gençlik ve Spor İl Müdürlüğünde sözleşmeli antrenör olarak karate kursu vermektedir.

