

Rekreatif Amaçlı Fitness Salonlarını Kullanan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Adem SARI  Ömer ZAMBAK 

Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gümüşhane, Türkiye

Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Gümüşhane, Türkiye

Derleme Makale/ Review		DOI: 10.5281/zenodo.18098047
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarihi/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
10.09.2025	20.12.2025	31.12.2025

Özet

Bu çalışma, rekreatif amaçlı fitness salonlarını düzenli olarak kullanan bireylerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, Gümüşhane’de düzenli fitness yapan 142 kadın, 56 erkek toplam 198 katılımcı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ), Mutluluk Ölçeği (MÖ) ve kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde ilişkisiz örneklem için t-testi, tek yönlü varyans analizi için ANOVA ve pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları, demografik faktörler arasında, cinsiyet, yaş ve haftalık fitness süresi gibi değişkenlerin egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı etkiler oluşturduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. MÖ puanlarında yaşa bağlı anlamlı farklılaşma görülmüştür. Haftalık fitness süresi arttıkça mutluluk düzeylerinin de yükseldiği, fakat aşırı egzersiz yapmanın bağımlılığı tetikleyebileceği gözlemlenmiştir. Düzenli egzersizin bireylerin mutluluk düzeylerini artırmaya yardımcı olduğunu, ancak egzersiz bağımlılığının belirli bir noktadan sonra bireylerin psikolojilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermiştir.

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

Anahtar Kelimeler: Egzersiz bağımlılığı, mutluluk düzeyi, fitness, spor psikolojisi

Examination of Exercise Addiction and Happiness Levels of Industrials Using Recreational Fitness Centers

Abstract

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

As data collection tools, the Exercise Addiction Scale (EAS), the Happiness Scale (HS), and a personal information form were used. For the analysis of the data, t-test for unrelated samples, one-way ANOVA, Pearson correlation, and regression analyses were employed. The research findings indicate that demographic factors such as gender, age, and weekly fitness duration have significant effects on exercise addiction and happiness levels. It was found that men's happiness levels were higher than women's. A significant differentiation in HS scores was observed based on age. As the weekly fitness duration increased, happiness levels also rose; however, excessive exercise was observed to trigger addiction. The study demonstrated that regular exercise helps increase individuals' happiness levels but exercise addiction could negatively impact individuals' psychology beyond a certain point.

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

Keywords: Exercise addiction, happiness level, fitness, sport psychology.

Sorumlu Yazar/ Corresponded Author: Adem SARI, E-posta/ e-mail: sariadem2999@hotmail.com

*Bu çalışma, Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanan "Rekreatif Amaçlı Fitness Salonlarını Kullanan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışmasından üretilmiştir.

GİRİŞ

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

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

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

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

şiddet içerikli davranışların önlenmesinde de sporun önemli bir etkiye sahip olduğu ifade edilebilir (Taşdemir ve Demirkan, 2022).

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

Egzersiz, bireyin yaşam kalitesini arttıran, vücut işleyişini geliştiren, yorgunluğa karşı direnci azaltan, esnekliği arttıran, daha iyi iş verimliliğini sağlayan olgudur. Ayrıca egzersiz kas gücünü ve dayanıklılığını geliştiren, kilo kontrolüne olanak sağlayan, depresyonu azaltan, bireyin sağlığını koruyan fiziksel aktivitelerdir (Blair vd., 1989). Egzersiz bireye pek çok yönden fayda sağlasa da egzersiz süresindeki artış, "hastalık derecesinde vazgeçilemez hale gelen egzersizlerin" ortaya çıkmasına neden olabilir ve egzersiz bağımlılığına dönüşebilir (Demir ve Türkeli, 2019). Ayrıca yapılan araştırma sonucunda spor yapan kadınlarda 36 yaşından itibaren artan yaşın mutluluk düzeyi üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle ilerleyen yaşa rağmen kadınlarda sporla ilişkili sağlıklı olma hali yaşam kalitesini arttırdığı ve bunun sonucunda mutluluk düzeylerinin arttırdığı söylenebilir (Atmaca ve Çeviker, 2021).

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

YÖNTEM

Araştırma Modeli

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

Evren ve Örneklem

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

Veri Toplama Süreci

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

Veri Analizi

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

BULGULAR

Tablo 1.Örnekleme tanımlayıcı demografik bulgular

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

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

Bulgular

Tablo 2.Örnekleme tanımlayıcı demografik bulgular

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

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

eğitim düzeyindedir. Lise ve altı eğitim seviyesinde olanlar ise %21,7 oranındadır. Bekâr katılımcılar %82,8 ile büyük bir çoğunluğu oluştururken, evli olanlar %17,2 oranındadır.

Tablo 3. EBÖ ve MÖ puanları ile ilgili Betimsel istatistikler

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

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

Tablo 2 incelendiğinde, EBÖ ve MÖ ölçeklerine ait katılımcıların betimsel istatistik sonuçları sunulmuştur. Tabloda madde sayısı, katılımcı sayısı (N), minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalama, standart sapma (Ss), çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, EBÖ puanlarının ($\bar{x} = 53,27 \pm 13,59$) ve katılımcıların EBÖ alt boyutlarından aşırı odaklanma puanlarının ($\bar{x} = 25,92 \pm 6,24$), tolerans tutku puanlarının ($\bar{x} = 12,52 \pm 4,12$) aritmetik ortalamalarının üzerinde olduğu; erteleme ve çatışma puanlarının ($\bar{x} = 14,83 \pm 5,86$) ise ortalamanın altında olduğu tespit edilmiştir. MÖ puanlarına bakıldığında ise mutluluk ortalamanın üzerinde olduğu ($\bar{x} = 23,04 \pm 5,27$) görülmüştür. Ölçek puanlarının dağılım sonuçları incelendiğinde ise basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olduğu ve verilerin parametrik test analizine uygun olduğu görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4. EBÖ ve MÖ puanları cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

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

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

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

Tablo 5.EBÖ ve MÖ puanları yaş değişkenine göre ANOVA sonuçları

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

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

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

Tablo 6. EBÖ ve MÖ puanları medeni durum değişkenine göre T-testi sonuçları

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

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

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların medeni durum değişkenine göre EBÖ ve alt faktörleri ile MÖ ölçeği puanlarına ilişkin uygulanan t-testi sonuçlarına göre EBÖ toplamda [$t_{(196)}=0,196$, $p>0.05$], aşırı odaklanma [$t_{(196)}=-0,279$, $p>0.05$], erteleme ve çatışma [$t_{(196)}=0,310$, $p>0.05$], tolerans ve tutku [$t_{(196)}=0,628$, $p>0.05$] boyutlarında medeni duruma bağlı farklılaşma tespit edilmemiştir. Katılımcıların MÖ puanlarında da [$t_{(196)}=0,058$, $p>0.05$] medeni duruma bağlı farklılaşma görülmemiştir (Tablo 5).

Tablo 7.EBÖ ve MÖ puanları gelir algısı değişkenine göre ANOVA sonuçları

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

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

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

Tablo 8.EBÖ ve MÖ puanları eğitim durumu değişkenine göre T-testi sonuçları

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

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

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

Tablo 9. EBÖ ve MÖ puanları haftalık fitness süresi değişkenine göre ANOVA sonuçları

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

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

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

Tablo 10.EBÖ ve MÖ korelasyon sonuçları

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

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

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

Tablo 11. EBÖ ve MÖ regresyon sonuçları

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

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

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

TARTIŞMA

Araştırmada katılımcıların egzersize katılamadığında hissettiği duygularının, olumsuz duygular ve “mış gibi” hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorilerinde toplandığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu kategorilere göre katılımcıların, egzersize katılamadığı zamanlarda kendini kötü hissettiği savunulabilir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen olumsuz duygular kategorisi altında, mutsuzluk, huzursuzluk, vicdan azabı, kaygı, karamsarlık, öfke, yorgunluk/bitkinlik, sinirlilik, enerjisizlik, gerginlik, endişe, stres, suçluluk, tükenmişlik kodlarının yer aldığı saptanmıştır. Buna göre katılımcıların egzersize katılamadığında genel olarak olumsuz duygulara kapıldığı, mutsuz olduğu, kendini kötü hissettiği söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak egzersiz bağımlılığının olumsuz duygular ile ilişkili olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Bratland-Sanda, Sundgot-Borgen, Ro, Rosenvinge, Hoffart ve Martinsen, 2010: 88). Egzersiz bağımlılığı düzeyindeki artışla, bireylerin kaygı düzeylerinin arttığı, gerginlik hissine maruz kaldıkları belirtilmektedir (Egorov ve Szabo, 2013). Egzersize katılamayan ve egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin kendini endişeli hissettiği de ifade edilmektedir (Hausenblas ve SymonsDowns, 2002). Araştırmada katılımcıların egzersize katılamadığında vicdan azabı yaşamasının nedeni, kendilerini egzersiz yapmaya zorunlu hissetmesi olabilir. Nitekim egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin, egzersize katılamadığında vicdan azabı hissettiğine, egzersize katılımı zorunluluk olarak algıladığına dair bulgular literatürde de yerini almaktadır (Egorov ve Szabo, 2013). Ayrıca katılımcıların görüşlerinden elde edilen “mış gibi” hissetme/olmayan bir şeyi olmuş gibi hissetme kategorisinin kendini eksikmiş gibi hissetme, boşa yaşıyormuş gibi hissetme, zamanı boşa harcamış gibi hissetme, kilo almış gibi hissetme, kas kütlelerini kaybetmiş gibi hissetme kodlarından oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların kaliteli zaman geçirme algısının egzersiz yapmadan olamayacağına yönelik görüşlerinin olduğu, egzersize katılamadığı zamanlarda katılımcıların kaslarının hızlıca zayıflayıp hızlıca kilo aldığına yönelik fikirlerinin olduğu söylenebilir. Ayrıca egzersiz bağımlılık düzeyi riskli, bağımlı, yüksek düzey bağımlı grupta yer alan katılımcıların verdiği bu yanıtlardan, onların yaşam rutinleri, kilo ve kas durumları ve zamanlarını kullanmada mükemmeliyetçi bir yaklaşım içinde olduğu düşünülebilir. Literatürde de egzersiz bağımlılığı düzeyi ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur (Hagan ve Hausenblas, 2003; Hall, Kerr, Kozub ve Finnie, 2007). Literatürde araştırma bulgularına benzer olarak, egzersiz bağımlılığı semptomu gösteren bireylerin beden imajlarına bağlı olarak, kilo ile ilgili endişeli oldukları belirtilmektedir (Starcevic ve Khazaal, 2017). Yates, Leehey ve Shisslak (1983) egzersiz

bağımlılığı gösteren bireylerin kilo kontrolüne aşırı takıntılı olduğunu bildirmiştir. Denizci Nazlıgül (2019) egzersiz bağımlılığı semptomlarının nedenleri arasında kilo kontrolünün veya kilo verme arzusunun olduğunu altını çizmiştir. Ayrıca Hamer ve Karageorghis (2007) ile Hausenblas ve SymonsDowns (2002) da egzersiz bağımlılığında ana motivasyonun kilo kontrolü ve manipülasyonundan beslendiğine işaret etmektedir.

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

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

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

Eğitim düzeyi ile EBÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunmaması ($p > 0.05$), (Tablo 7) katılımcıların fitness alışkanlıklarının, eğitim düzeyinden ziyade kişisel motivasyon ve fiziksel

farkındalıkla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin, fitness merkezlerine katılım oranlarının daha yüksek olduğu bilinse de (Kaya, 2019), bağımlılık geliştirme açısından benzer bir risk taşıdığı bu çalışmada gözlemlenmiştir. Bu durum, düzenli egzersizin hem yüksek hem de düşük eğitim gruplarındaki bireyler için bir yaşam tarzı haline geldiğini göstermektedir.

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

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

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

Bu çalışma, fitness sporunun bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bir çerçeve sunmaktadır. Bulgular, bireylerin egzersiz bağımlılığı ve

mutluluk düzeylerini etkileyen demografik faktörlerin daha detaylı incelenmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırmanın kısıtlı bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiş olması, sonuçların genelleştirilebilir olmasını sınırlamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda daha geniş örneklemlemlerle çalışılması, özellikle farklı demografik grupların egzersiz bağımlılığı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına olanak tanıyacaktır.

SONUÇ

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

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

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

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

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

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

ÖNERİLER

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

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

Spor psikologlarıyla iş birliği yapılarak bireylerin psikolojik motivasyonlarının artırılması sağlanmalıdır.

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

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

Kadın katılımcılar için, motivasyonu artırmaya yönelik özel programlar oluşturulabilir.

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

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

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

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

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

KAYNAKÇA

- Aksoy, A.B., Güngör-Aytar, A. ve Kaytez, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk ve alçak gönüllülük düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(3), 1119-1132
- Atmaca, G., & Çeviker, A. (2021). Sosyo-Demografik Değişkenlerine Göre Spor Merkezlerine Üye Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 103-112.
- Baysal, S. ve Aka, Ç. İ. (2013). Bir pazarlama stratejisi olarak mutluluk temasının markalar tarafından kullanılması: Mutluluk temelli pazarlama üzerine bir araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- 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.
- 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.
- Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Ekenci, G., İmamoğlu, A. F. (Ed.) (2002). *Spor İşletmeciliği*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. s. 27.
- Ekren, N., Çağlar, A. B. (2003). Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. *Active Dergisi*, 32, 17-25.
- Elahi, T., McAuley, E., Richards, J., et al. (2012). The psychological benefits of physical activity. *Mental Health in Sport*.
- Gracia-Marco, L., Vicente-Rodriguez, G., Casajus, J. A., Molnar, D., Castillo, M.J. ve Moreno, L.A. (2011). Effect of fitness and physical activity on bone mass in adolescents: The Helena Study. *Europea nJournal of Applied Physiology*, 111(11), 2671-2680.
- Güdül, N. (2008). *Fitness salonlarına giden bireylerin beklentileri (Bursa ili örneği)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.
- Hamer, M. ve Karageorghis, C. I. (2007). Psychobiological mechanisms of exercise dependence. *Sports Medicine*, 37(6), 477-484.
- Hausenblas, H. A. ve SymonsDowns, D. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89-123.
- Kaya, E. (2019). *Fitness salonuna giden sedanter bireylerin fitnessa yönelme nedenleri ve fiziksel durumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Köse, B. G., Balık, T., Kurt, S., Öztürk, H. (2018). Happiness levels of the nurses working at a university hospital. *New Trends and Issues Proceedings on Advances in Pure and Applied Sciences*, 10, 62–68.
- Lesani, A., Mohammadpoorasl, A., Javadi, M., Ansari, H. & Fakhari, A. (2016). Happiness among college students: a cross-sectional web-based study among Iranian medical students. *Biotechnology And Health Sciences*, 3 (2),1- 6. doi: 10.17795/bhs-36029.
- Morris, L., Stander, J., Ebrahim, W., Eksteen, S., Meaden, O.A., Ras, A. ve Wessels, A. (2018). Effect of exercise versus cognitive behavioural therapy or no intervention on anxiety, depression, fitness and quality of life in adults with previous methamphetamine dependency: A systematic review. *Addictio nScience&Clinical Practice*, 13(1), 2-12.
- Mumcu, N. ve Mumcu, H.E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara, Akademisyen Kitabevi.

Schmidt, S.C., Tittlbach, S., Börs, K. ve Woll, A. (2017). Different types of physical activity and fitness and health in adults: an 18-year long itudinal study. *BioMed Research International*, 2-10.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston: Allyn and Bacon.

Taşdemir, D.Ş. ve Erkan Demirkan. (2022). Spor Yapan ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Turkish Studies*.

Yetim, A.A. (2006). *Sosyoloji ve Spor*, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.

Yetim, A.A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Gazi Kitabevi, 8.Baskı.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü Idea or Notion	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak Form the research hypothesis or idea	A.S Ö.Z
Tasarım Design	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak To design the method and research design.	A.S Ö.Z
Literatür Tarama Literature Review	Çalışma için gerekli literatürü taramak Review the literature required for the study	A.S Ö.Z
Veri Toplama ve İşleme Data Collecting and Processing	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak Collecting, organizing and reporting data	A.S Ö.Z
Tartışma ve Yorum Discussion and Commentary	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi Evaluation of the obtained finding	A.S Ö.Z

Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment

Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır.
No contribution and/or support was received during the writing process of this study.

Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict

Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.

Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee

Bu araştırma, Gümüşhane Üniversitesi Etik Kurulunun 2023/3 sayılı kararı ile yürütülmüştür.

This research was conducted with the decision of Gümüşhane University Ethics Committee numbered 2023/3.



Bu eser [Creative Commons Atıf-Gayri Ticari 4.0 Uluslararası Lisansı \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile lisanslanmıştır.