

T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI  
YL-2024- 0048

**FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN SERBEST  
ZAMANDA SIKILMA ALGILARI, SERBEST ZAMAN  
TATMİN, EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ VE  
İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

**Mehmet Murat İPEKÇİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Çağatay DERECELİ**

**AYDIN-2024**

## KABUL VE ONAY

T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Mehmet Murat İPEKÇİ tarafından hazırlanan “Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 11/06/2024

Üye (T.D.)	Doç. Dr. Çağatay DERECELİ	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	Doç. Dr. Hasan GÜLER	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi
Üye	Doç. Dr. Ercan ZORBA	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

### ONAY:

Bu tez Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün ..... tarih ve ..... sayılı oturumunda alınan ..... nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Süleyman AYPAK

Enstitü Müdürü V.

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda her zaman hoşgörüsünü, ilgisini ve desteğini esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Çağatay DERECELİ'ye çok teşekkür ederim. Sürecin başında sağladığı destek ve yönlendirmeden dolayı Doç. Dr. Murat ÖZMADEN'e teşekkür ederim. Ayrıca her zaman ulaşabildiğim, bütün derdimi çeken, desteğini ve hoşgörüsünü eksik etmeyen değerli hocam Dr. Gökhan DOKUZUĞLU'na ve Öğr. Gör. Ebru DERECELİ'ye teşekkür ederim.

Tez çalışmam boyunca bana sağladıkları maddi manevi destek için güzel aileme ayrıca teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY .....	i
TEŞEKKÜR .....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	vi
GRAFİKLER DİZİNİ .....	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ÖZET .....	x
ABSTRACT .....	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırma Soruları .....	2
1.3. Araştırmanın Varsayımları .....	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
2. GENEL BİLGİLER .....	5
2.1. Egzersiz .....	5
2.1.1. Egzersizin Faydaları .....	5
2.1.2. Fitness Egzersizi.....	6
2.2. Zaman Kavramı .....	7
2.2.1. Serbest Zaman .....	8
2.2.1.1. Serbest Zaman Tatmini .....	9
2.2.2.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler .....	10
2.2.2.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı .....	11
2.3. Bağımlılık .....	12

2.3.1. Bağımlılık Türleri .....	13
2.3.2. Bağımlılık Çeşitleri .....	13
2.3.2.1. Davranışsal Bağımlılık .....	13
2.3.2.2. Kumar bağımlılığı .....	14
2.3.2.3. İnternet Bağımlılığı .....	15
2.3.2.4. Madde Bağımlılığı.....	15
2.3.2.5. Egzersiz Bağımlılığı .....	16
2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri .....	18
2.3.3.1. Tek Boyutlu Ölçümler .....	18
2.3.3.2. Çok Boyutlu Ölçümler.....	19
2.3.4. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri .....	19
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli.....	21
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	21
3.3. Veri Toplama Araçları.....	22
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	22
3.3.2. Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (GYEB).....	22
3.3.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği.....	23
3.3.4. Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği “LSS” (SZTÖ).....	23
3.4. Araştırmanın Etik Yönü.....	24
3.5. İstatistiksel Değerlendirme .....	24
4. BULGULAR .....	25
5. TARTIŞMA .....	47
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR .....	59
EKLER .....	70

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Anketler .....	70
Ek 2. Ölçek İzin Yazıları.....	75
Ek 3.Etik Kurulu İzni .....	76
BİLİMSEL ETİK BEYANI .....	77
ÖZ GEÇMİŞ.....	78

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- %** : Yüzdellik Dilim.
- F** : Frekans Değeri.
- Max** : Maksimum
- Min** : Minimum
- N** : Kişi Sayısı
- P** : Anlamlılık Değeri.
- Ss** : Standart Sapma.
- $\bar{x}$  : Aritmetik Ortalama.

## GRAFİKLER DİZİNİ

<b>Grafik 1.</b> Cinsiyet değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. ....	25
<b>Grafik 2.</b> Eğitim durumu değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. ....	26
<b>Grafik 3.</b> Meslek değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. ....	26
<b>Grafik 4.</b> Spor yapma sıklığı değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. ....	27
<b>Grafik 5.</b> Haftalık serbest zaman süresi değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. ....	27
<b>Grafik 6.</b> Serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. .	28
<b>Grafik 7.</b> Yaş değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler. ....	28
<b>Grafik 8.</b> Spor geçmişı değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler .....	29



## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 1.</b> Ölçeklere ilişkin puanları dağılımı.....	29
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları.....	30
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları. ....	31
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının eğitim durumu değişkenine göre Anova analizi sonuçları.....	31
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	32
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının meslek değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	33
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin meslek değişkenine göre Anova Analizi sonuçları. ....	34
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	35
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	36
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	37
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	38
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	39
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre Anova analizi sonuçları. ....	40

- Tablo 14.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, serbest zamanda sıkılma algısı ve serbest zaman doyum düzeyleri ile yaş ve spor geçmişi arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları. .... 42
- Tablo 15.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, serbest zamanda sıkılma algısı ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasında yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları. .... 44

## ÖZET

### FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI, SERBEST ZAMAN TATMİN, EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

**İpekçi, M.M. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2024.**

**Amaç:** Bu araştırmada fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Veriler katılımcılara yüz yüze ulaştırılmış olup gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 440 fitness egzersizi yapan katılımcıya ulaşılmış olup 5 anket formu aykırı uç değer gösterdiğinden değerlendirilmeden çıkartılmıştır. Aykırı uç değer gösteren formlar çıkartıldıktan sonra toplamda 435 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının birinci kısmında Araştırmacı tarafından hazırlanan 8 soruluk demografik bilgiler formu, ikinci kısımda Lichenstein ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dokuzoğlu ve ark. (2022) tarafından yapılan Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, üçüncü kısımda so-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından so-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından Kara ve diğerleri (2014) Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve son kısımda Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Idyll Arbor, Inc. (1991) tarafından 24 madde olarak revizyon yapılan ve Türkçeye uyarlamasının Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği oluşturulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Araştırmamızda verilerin normal dağılıma uygunluğu basıklık çarpıklık katsayılarıyla değerlendirilmiştir. Bu değerlerin  $\pm 2$  arasında olduğu görülmüş ve verilerin normal dağılımdan geldiği tespit edilmiştir. (George ve Malley, 2003). Araştırmada Cronbach alpha katsayıları hesaplamaları, frekans ve yüzde hesaplamaları, İkili değişkenlerin betimsel analizinde Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla değişkenler için

ise Tek Yönlü Anova Testi ve Bağımlı, Bağımsız Değişkenler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Analiz sonucunda betimsel analizleri yapılan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, spor geçmişi, haftalık spor yapma sıklığı, haftalık serbest zaman süresi, Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktiviteleri ile serbest zamanda sıkılma algıları serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının orta düzeyde olduğu, serbest zaman tatmin düzeylerinin yüksek düzey olduğu egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman tatmini ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman tatmini ile serbest zamanda sıkılma arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman tatmini ile serbest zamanda doyum arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısı ile egzersiz bağımlılığı arasında ise düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Egzersiz Bağımlılığı, Egzersiz, Fitness, Serbest Zaman Tatmini, Serbest Zamanda Sıkılma.

## ABSTRACT

### FITNESS EXERCISERS' PERCEPTIONS OF BOREDOM IN LEISURE TIME, LEISURE TIME SATISFACTION, EXERCISE ADDICTION LEVELS AND RELATED FACTORS

**İpekçi, M.M. Aydın Adnan Menderes University, Institute of Health Sciences, Physical Education and Sports Education Master Program, Master's Thesis, Aydın, 2024.**

**Objective:** The aim of this study was to examine the perceptions of boredom in leisure time, leisure time satisfaction, exercise addiction levels and related factors of fitness exercisers.

**Method:** The data were delivered to the participants face-to-face and voluntary participation was taken as a basis. A total of 440 fitness exercise participants were reached and 5 questionnaire forms were excluded from the evaluation because they showed outlier values. After the forms showing outlier values were removed, a total of 435 questionnaire forms were evaluated. In the first part of the measurement tools used in the study, the 8-question demographic information form prepared by the researcher, in the second part, the questionnaire developed by Lichenstein et al. (2018) and adapted into Turkish by Dokuzoğlu et al. (2022), the third part consists of the Perception of Boredom in Leisure Time Scale developed by So-Ahola and Weissinger (1990) by So-Ahola and Weissinger (1990) by Kara et al. (2014) and the last part consists of the Leisure Time Satisfaction Scale developed by Beard and Ragheb (1980), revised as 24 items by Idyll Arbor, Inc. (1991) and adapted into Turkish by Gökçe and Orhan (2011). The findings obtained in the study were evaluated with SPSS 25.0 package program at 95% confidence interval. In our research, the suitability of the data for normal distribution was evaluated with kurtosis and skewness coefficients. These values were found to be between  $\pm 2$  and it was determined that the data were normally distributed (George & Malley, 2003). Cronbach alpha coefficient calculations, frequency and percentage calculations, Independent Sample T Test for descriptive analysis of binary variables, One-Way Anova Test for more than two variables and Pearson correlation analysis were applied to calculate the relationship between dependent and independent variables.

**Findings:** As a result of the analysis, it was determined that there were significant differences between age, gender, education level, occupation, sports background, weekly frequency of doing sports, weekly free time duration, the activities you do most often in your free time and perceptions of boredom in free time, free time satisfaction, exercise addiction.

**Conclusion:** It was determined that the participants' perception of boredom in leisure time was at a medium level, their level of leisure time satisfaction was at a high level, and their level of exercise addiction was at a high level. A low level significant and positive relationship was found between leisure time satisfaction and exercise addiction. A moderately significant and negative relationship was found between leisure satisfaction and leisure boredom. A moderately significant and positive relationship was found between leisure satisfaction and leisure satisfaction. A low significant and positive relationship was found between the perception of boredom in leisure time and exercise addiction.

**Key Words:** Addiction, Exercise Addiction, Exercise, Fitness, Leisure Boredom, Leisure Satisfaction.

# 1. GİRİŞ

Geride bıraktığımız dönemlere baktığımızda teknolojik gelişmelerin hayatımıza girmesiyle insanın yapacağı işlerin yerini makineleşmeye bıraktığı ve bu sayede serbest zaman süresinde bir artış gözlemlenmektedir. Günlük hayatta yaşadığımız rutin düzenlerin getirdiği stres ve sıkılma gibi faktörler kişileri fiziki ve psikolojik anlamda yıpratmaktadır. Bu sorunlara çözüm yoluyla insanları serbest zamanlarında daha aktif değerlendirmek için birçok organizasyonlar ve kuruluşlar oluşturulmaktadır. Ekonominin ve çalışma koşullarının gelişmesiyle birlikte de insanlarda fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu gelişme görülmektedir. (Özşaker 2012).

İnsanlar rekreatif bir etkinlikte bulunmak istiyorsa öncelikle kendilerine bir serbest zaman aralığı yaratmaları gerekmektedir. Çalışma yaşantılarından, ailelerinden kısmı zaman aralıkları yaratarak kendilerine rekreasyonel etkinlikler için planlamalar oluştururlar. Serbest zaman; insanların iş dışı ve zorunlu ihtiyaçlarından sonra kalan zaman dilimi olarak tanımlanır (Karaküçük 2014). Serbest zamanda yapılan aktiviteler insanların çalışma hayatı haricinde geçirdikleri süreyi değerlendirmek için tasarladıkları etkinliklerdir. Bu etkinlikler birçok şekilde değerlendirilebilir; spor yapma, kitap okuma, seyahat etme, enstürman çalmak veya boyama yapmak gibi örnekler verilebilir. Bu etkinlikler kişinin kendini yansıtan ya da hayat ile ilgili kendini geliştirmek istediği şeyler olabilir. Kendi ekonomik düzeyine ve kültürüne bağlı olarak da çeşitlendirilebilir (Karaküçük, 1995).

Spor ise toplumu kadın erkek ayırt etmeden istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda rekreatif faaliyetleri kapsayan bir kavram olarak tanımlanabilir. Fitness ise içerisinde bulundurduğu hareketler ve kültürü ile beraber birçok spor türünün bir arada yansıtılması olarak gösterilebilir. Kasların gelişiminde ve insan vücudunun gündelik hayata karşı daha dirençli hale gelmesinde etken bir faktör olarak görülür. Yapılacak tüm spor branşları için vücudun alt yapısını oluşturmak için fitness oldukça önem arz etmektedir. ( Kaya, 2019). Egzersizi ele aldığımızda vücut kitle indeksimizi kontrol altına alıp gündelik hayatımızda kolaylık sağlayarak yapılan faaliyetler şeklinde açıklanmaktadır. (Ardıç, 2014).Egzersiz aynı zamanda sporsal faaliyetler üzerinde planlı ve sürekli gerçekleştirilen hareketlerin bütünü olarak tanımlanabilmektedir. (Ersoy, 1995).

Planlandırılmış aralıklarda ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilen egzersiz çağımızda sağlıklı olmak için alışkanlık haline getirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu faaliyetleri düzenli bir şekilde yapıp olumlu sonuçlarla karşılaşan kişilerin egzersiz bağımlılıklarının arttığı fakat bu artışın kişilerde sonradan olumsuz sonuçlar doğuracağı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar üzerinde egzersiz ne kadar vücuda ve ruha fayda sağlasa da bağımlılık boyutunda olumsuz bir durum olarak değerlendirilebilmektedir (Kaşka, 2022).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada, “Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler” üzerine bir uygulamadır”. Bu çalışmada katılımcıların, Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, spor geçmişi, haftalık spor yapma sıklığı, haftalık serbest zaman süresi, Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktiviteler değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **1.2. Araştırma Soruları**

1. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları ile yaş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?
4. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları mesleğe göre farklılık göstermekte midir?
5. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları ile spor geçmişi arasında ilişki var mıdır?



6. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları haftalık spor yapma sıklığına göre farklılık göstermekte midir?

7. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları haftalık serbest zaman süresine göre farklılık göstermekte midir?

8. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktivitelere göre farklılık göstermekte midir?

9. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

10. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri ile yaş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

11. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

12. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri mesleğe göre farklılık göstermekte midir?

13. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri ile spor geçmişi arasında ilişki var mıdır?

14. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri haftalık spor yapma sıklığına göre farklılık göstermekte midir?

15. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri haftalık serbest zaman süresine göre farklılık göstermekte midir?

16. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zaman Tatminleri Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktivitelere göre farklılık göstermekte midir?

17. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

18. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile yaş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

19. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

20. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları mesleğe göre farklılık göstermekte midir?

21. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile spor geçmişi arasında ilişki var mıdır?

22. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları haftalık spor yapma sıklığına göre farklılık göstermekte midir?

23. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları haftalık serbest zaman süresine göre farklılık göstermekte midir?

24. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktivitelere göre farklılık göstermekte midir?

25. Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları,, Serbest Zaman Tatmin ve Egzersiz Bağımlılığı arasında ilişki var mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Varsayımları**

- Örneklemin evreni temsil etmede yeterli düzeyde olduğu,
- Çalışmaya katılan bireylerin ölçek Formlarını doldururken gönüllü oldukları düşünülmüştür.

### **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışma; Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri Ölçeklerine vermiş oldukları cevaplar ile sınırlıdır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Egzersiz

Egzersiz plan ve program dâhilinde gerçekleştirilip bireyin fiziksel uygunluk düzeyinin korunumu ve gelişimi özelinde sürekli olarak tekrarlanan hareketler dizisi olarak açıklanır (Biddle,1995). Kişinin kassal dayanıklılık, güç, esnekliği ve yaşamsal fonksiyonları üzerinde iyileştirici özellikler sağlayarak vücudun zinde kalması amaçlanır (ACSM, 2021). Egzersiz tekrarlı ve planlı bir şekilde yapılarak fiziksel uygunluk parametrelerini artırmak amacıyla yapılan faaliyetler olarak tanımlanır (Paksoy, 2021).

Egzersiz amaçlı, planlı, periyodik ve programlandırılmış halde yapılarak fiziksel uygunluk unsurları üzerinde geliştirici role sahip tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir (Herting ve Chu 2017).

Egzersizin amacı bireyin istenilen düzeydeki sağlığını korumak, geliştirmek, uyku kalitesini artırmak, metabolizmayı canlı tutmak ve kas gelişimini sağlamak vardır (Yıldırım ve diğerleri 2015).

#### 2.1.1. Egzersizin Faydaları

Egzersiz fiziksel, sosyal, psikolojik ve bilişsel açıdan faydaları bulunmaktadır. Egzersiz vücuttaki kasın kuvveti, esnekliği ve dayanıklılığı üzerinde faydaları bulunmakla beraber kandaki yağ seviyesini düşürme, glikoz miktarını azaltma, fiziksel ve psikolojik olarak gündelik durumlara daha dirençli hale gelme, sakinliği sağlayabilme, kaliteli uyku süreci ve kalpte yaşanabilecek komplikasyonlara karşı yaşama olan bağlılığı geliştirmeye yönelik faydalar sağlamaktadır. (Ardıç, 2014).

Bireylerin ergenlik çağında düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunmaları sağlıklarını açısından birçok olumlu sonucu ortaya çıkarır. Yapılan çalışmalarda egzersizin kas ve iskelet gelişimini artırdığı, kardiyovasküler düzeyi geliştirdiği, obezite ve diyabet gibi birçok kronik hastalıktan korunmada önem arz ettiği görülmüştür (Lee ve diğerleri, 2020).

Tekrarlı yapılan egzersizlerle birlikte bireylerin kaslarındaki kılcal damar sayısında artış gözlemlenir, kas hücrelerinin yapısında büyüme ve güçlenme oluşmaktadır. Egzersiz sayesinde vücudun bağışıklık sistemi hastalıklara karşı direnç kazanır ve hormonal durumları optimize etmemize yardımcı olmaktadır. (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Egzersiz sayesinde kişiler sosyal arkadaşlıklar kurup iletişim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Bu sayede boş zamanlarımızda arkadaşlarımızla birlikte stresten ve depresyondan uzak vakit geçirme olanağı sunmaktadır (Bozhüyük ve diğerleri 2012). Egzersiz genç yaşlarda akademik başarıya ve dikkate yönelik bilişsel özelliklerin gelişmesine sebep olur. Yapılan çalışmalar, egzersizin beyin yapısını ve işleyişini pozitif yönde geliştirdiğini kanıtlamaktadır (Best, 2020).

### **2.1.2. Fitness Egzersizi**

Fitness sözcüğü, fiziksel olarak formda ve sağlıklı olma hali şeklinde tanımlanmaktadır. Bu açıklamaya göre fitnessın temelinde yatan bireylerin sağlık durumlarını artırıcı ve korumaya yönelik belirlenen hareketleri planlı bir şekilde uygulanmasıdır (Gerson, 1999). Fitness fiziksel faaliyetlerin yerine getirilebilmesi için vücut özelliklerine yönelik yapılan hareketleri barındırır (Özer, 2001). İçeriğine bakıldığı zaman birçok branşı temelinde bulunduran fitness ekipmanlı ya da ekipmansız şekilde yapılabilmektedir. Esas hedefinde kasların dayanıklı, kuvvetli ve esnek olması gibi fiziksel uygunluk parametrelerini içermekle birlikte kapsam olarak da bütün spor branşlarının alt yapısını oluşturmaktadır. (Eurogymstar, 2023).

Fitness sporunun amacı bireylerin sağlığını dengede tutmak ve fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmek vardır. Vücudun ihtiyacı olan hareketleri içinde bulundurmakla beraber göze hoş gelen bir görüntüye sahip olmamıza da katkı sağlar. Kişilerin kilosuna, yaşına, cinsiyetine uygun antrenman yöntemleri belirlenip ona göre fitness programı hazırlanmalıdır. Yapılan hareketlerle beraber diğer tüm spor branşlarının temelini oluşturacak niteliğe sahiptir (İnce, 2007).

Fitness yaşam şartlarına vücudumuzu adapte etmek olarak da karşımıza çıkabilir. Belirlenen hareketlerle birlikte bedensel ve motorik özelliklerimizi geliştirmektedir. Günümüzde vücut geliştirme sporuyla ismi yan yana gelen fitness; daha çok fiziksel ve

zihinsel yönden sağlıklı, verimli ve zinde olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Röthig ve Prohl, 2003)

Optimal düzeyde sağlığımız ve zindeliğimiz için fitness sporu bireyler için önemli bir hal almaktadır. Gündelik işleri yapma durumumu artırmakla birlikte sorumluluk bilinci kazanmamıza, zihinsel olarak daha mutlu olmamızı sağlamaktadır (Özer, 2001).

Fitness kişilerin fizyolojik özelliklerini ve sağlık düzeylerini koruyabilmeleri için tekrarlı ve planlı egzersizlerin bütünüdür. Fitness sayesinde kişiler yalnızca fiziksel açıdan kendilerini geliştirmekle kalmayıp zihinsel açıdan olumlu düşünme ve stres seviyelerini kontrol altına almaya çalışmaktadır (Papadimitriou and Karateroliotis, 2000).

Fitness yapan kişilerin sağlığı üzerinde görülen etkilerde ise yaşlanmanın yavaşlaması, kalp hastalıklarına önlem niteliğinde olması, kemiklerin ve kasların sağlamlaşması, tendonların güçlenmesi ve dengeli kilo verdimeye yarayan programlar görülmektedir (Saraçoğlu, 2018).

Sonuç olarak değerlendirecek olursak fitnessın kişiler üzerinde benlik duygusunun gelişmesi, kendilerine olan saygılarını artırmaları, estetik ihtiyaçların karşılanması, sosyal etkileşimde bulunma, yeni tecrübelerden faydalanma ve dengeli beslenip sağlıklı bir vücut oluşturması üzerinde etkileri vardır.

## **2.2. Zaman Kavramı**

Birbirini izleyen olay ve olgular dizisini ve tüm bu süreci belirten soyut bir kavram olan zaman, tüm insanlara eşit olarak verilen bir haktır. Bu sürece kendi irademizle yön verebilmemiz mümkündür (Abay, 2000).

Zaman kavramı tekrarı mümkün olmayan, geçmişe dönülemeyen, tasarruf ya da ödünç verilemeyen, canlı ve cansız tüm varlıkların hayat ölçüsü olan nesnelere uzaydaki hareketlerine göre ölçülebilen ve bölümlere ayrılabilen bir kavramdır (Eren, 1993).

Einsteine göre zaman eylemin başladığı süredir. Eylem yoksa zaman da yoktur ve hareketin olmadığı bir durumda zaman kavramından bahsedilmeyeceğini dile getirmiştir. Zaman insan için yönlendirmekte güç bir durum olarak tanımlanır. İnsanların biyolojik bir

saati olmasına karşın kapalı ortamlarda bulunduğumuzda zaman olgusu değişiklik gösterebilmektedir (Sabuncuoğlu, Paşa ve Kaymaz, 2010).

Zaman her birey için elzem olarak görüldüğü gibi toplum için de eşdeğer öneme sahiptir. İş ortamı, sosyal hayat, gündelik yaşantılar, sportif faaliyetler ve geriye kalan zamanın planlı bir şekilde yürütülmesini sağlayan toplumlar diğer toplumların aksine daha çok gelişim göstermişlerdir (Karaküçük, 2005).

Bunlara ek olarak zaman objektif ve sübjektif olarak iki farklı durumda ayrılmaktadır. Objektif zaman herkes için aynı görülen ve ölçülebilen bir olgudur. Sübjektif zaman bireyin içinde yaşadığı zamana göre değişkenlik göstermektedir (Akatay, 1997).

### **2.2.1. Serbest Zaman**

Serbest zaman insanların mesleklerinin, ailelerinin veya toplumun dayattığı yükümlülüklerden bağımsız olarak uyku, çalışma ve ev işleri gibi geçim için gerekli olan faaliyetlerin dışında kalan aktivitelerdir (Takiguchi ve diğerleri, 2023). Boş zaman etkinliklerine katılmanın, fiziksel ve psikolojik sağlığı tehdit eden stresli deneyimlerin olumsuz etkilerini azaltmaktadır (Iwasaki ve diğerleri, 2005). İnsanlar serbest zamanlarını rahatlama, stresten uzak, eğlenceli ve iş ortamından uzak olduğu süreçlerde olumlu düşünmeye başlamaktadır. Kişinin mutluluğuna yönelik isteklerine ortam hazırlamak oldukça önemli görülmektedir (Gülbahçe, 2010).

Bireyler hayatlarını sürdürebilmeleri için para kazanmak zorundadır. Yaptıkları işi geliştirebilmeleri için boş zamanlarını değerlendirmeye ihtiyaç duyarlar. Çağdaş toplumlarda çalışmanın önemi oldukça önemlidir. Bu toplumlarda çalışma bireyle özdeşleşmiş haldedir. Bu insanlar çalışma yaşamlarının dışında kalan boş vakitleri kendilerine fayda sağlayacak etkinlikler üzerine oluşturmak istemektedir (Karaküçük, 1995).

Serbest zaman bireylerin mesleki yaşamlarından ayırdıkları vakti sevdiği, istediği ve ilgi duyduğu şeylere yönelik faaliyette bulunduğu ve keyif aldığı zamanlardır. Bu kişiler iş ortamı dışında rahatlamak ve sevdiği kişilerle güzel zaman geçirmekten hoşnut olmaktadır. İş hayatının yarattığı monotonluk, stres ve gürültülü yaşam tarzını arka plana atıp serbest vakitlerini pozitif şekilde değerlendirmesi oldukça önemlidir. Bu sebeple

çalışma saatleri dışında kalan vakitler insanlar için oldukça önem arz etmektedir (Şahin, diğerleri. 2009).

Ek olarak serbest kişisel gelişimi artırmak, kendine yarar sağlayacak faaliyetlerde bulunmak, sakinleşmek, bireyin zevk aldığı şeyleri yapması gibi seçenekler bulunabilir. Bu aktiviteler içinde oyun ve rekreasyon bulunabilir. Bu duruma bakıldığında kişi sakin ya da ciddi gözükebilir. Çünkü bu aktiviteler kişinin kendini tanıması ve kendini gerçekleştirme bakımından önemli olarak görülmektedir (Torkildsen, 2005).

### **2.2.1.1. Serbest Zaman Tatmini**

Boş zaman tatmini, bireyin boş zaman etkinliklerine katılımını olumlu değerlendirmesi olarak anlaşılmaktadır. Beard ve Ragheb'e göre boş zaman memnuniyeti, boş zaman etkinliklerine katılımdan kaynaklanan ve kişisel ihtiyaçların karşılanmasıyla sonuçlanan olumlu kişisel algılar veya duygular olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1983).

Boş zaman memnuniyeti bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu deneyimlerin yaşam kalitelerini nasıl etkilediğini araştırmaktadır. Bireylerin hoşlandıkları faaliyetlere katılmaktan elde ettikleri keyif düzeyini temsil eder (Terzi ve diğerleri, 2024).

Boş zaman memnuniyetine katkıda bulunan faktörler arasında bir aktivite özelliği sırasında arkadaşlık, fiziksel yetenek, eğitimsel değerlerin geliştirilmesi vb. yer alırken boş zaman aktivitelerine katılımın genel yaşam memnuniyeti üzerindeki olumlu etkilediği ortaya çıkmıştır (Ahn ve Song, 2021).

Boş zaman ihtiyaçlarını ve memnuniyetini anlamak, bireylerin boş zaman etkinliklerini nasıl seçip bunlara katılmaya devam ettiğini anlamak için çok önemlidir (Kim, 2004). Kişiler kendilerini tatmin etmek için serbest zaman aktivitelerinde bulunurlar. Aktivitelere katılan kişiler hayata dair daha pozitif bakar ve günlük yaşantılarında daha sağlıklı oldukları gözlemlenmektedir. Serbest zaman tatmin süreci herkese göre değişkenlik gösterebilir. Kimi ailesiyle olan serbest zamanında daha çok zevk alırken kimi de hafta sonu için planladığı bir geziden mutluluk duyar (Demiral, 2018).

Beard ve Ragheb'e (1980) göre kişiler serbest zaman doyum süreçlerini aktivitelere katılımları, elde ettikleri başarılarla ve süreç içerisinde edindikleri pozitif duygular olarak

ifade etmiştir. Kişi tecrübe ettiği durumlara göre serbest zaman tatmin düzeyini şekillendirir. Aktivite aşamasında bireylerin isteklerinin ve ihtiyaçlarının karşılanma durumuna göre olumlu ya da olumsuz duygu durumlarının kişi üzerindeki tatmin seviyesi şekillenmeye başlar. Bununla birlikte kişilerin aktivite boyunca yaşadığı tecrübeler ve memnuniyet seviyelerini de aktarılmaktadır.

Sonuç olarak bakıldığı zaman serbest zaman tatmin seviyesi yüksek bireyler karşılarına herhangi bir sorun çıktığında başa çıkabilme becerisini geliştirmekle beraber yaratıcı ve çevresine katkı sunabilen kişiler olarak karşımıza çıkmaktadır. (Ardahan ve Tekin, 1998).

#### **2.2.2.2. Serbest Zaman Katılımını Etkileyen Faktörler**

Serbest zaman aktivitelerinin uygulanma süreci bireylerin demografik özelliklerine göre değişkenlik göstermektedir. Bunlar arasında kişinin cinsiyeti, yaşı, eğitim seviyesi, maddi imkânları, medeni hali, faaliyet gösterebileceği kentsel ya da kırsal alanlar ve sosyal çevresine göre şekillendirip olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkisini gösterebilmektedir (Pulur, 2003). İnsanlar serbest zamanlarını şekillendirme aşamasında faaliyetlerini kişisel istekleri, kültürleri ve bireysel algılarına göre tasarlayabilir.

Bu durumun sonucunda olumlu birtakım özellikler kazanabileceklerine rağmen farklı sebeplere dayanarak bu faaliyetleri tercih etmedikleri görülmektedir (Serdar, 2020). Demografik özellikler bakımından örnekler verecek olursak; Yaşlı bireylerin fiziksel etkinliklere katılım düzeyinin genç bireylere oranla daha düşüktür. Gençler daha çok sportif faaliyetler, eğlence ortamları ve gezi gibi aktivitelerde bulunurken yaşlılar daha çok dinlenme, kitap okuma veya film, tiyatro gibi etkinliklerden yana tercihte bulunurlar. Cinsiyete dayalı duruma bakılınca kültürel faktörler devreye girebilmektedir. Çağdaş toplumlarda kadın ve erkeğin ev içerisindeki işbirliğinin aksine kültürel faktörlerden dolayı kadının ailesini ve eşini ilk planda tutabilmesi sebebiyle sosyal faaliyetlere katılımın ikinci tercih olarak karşımıza çıkabilmektedir. Buna ek olarak kadınların fiziksel yeterliliklerinin erkeklere göre daha düşük seviyede olması serbest zamana katılımlarını etkileyecek bir durumdur (James ve Henderson,1995).

Eğitim ve kültür açısından eğitim düzeyi yüksek insanların sosyal faaliyetlere daha çok katılım sağladıkları gözükmekte ve kültür sayesinde kişiliği şekillendiren fikirlerin,



deneyimlerin aktarıldığı belirtilmiştir. Bireylerin maddi imkânı göz önüne alındığında geliri yüksek olan insanların maliyeti fazla olan serbest zaman aktivitelerini tercih ettiği görülmektedir. Bunun aksine gelir ile serbest zaman arasında paralel bir ilişki olmadığı belirtilmektedir (White, 1975).

### **2.2.2.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı**

Can sıkıntısı sözcüğünün kökü incelendiğinde İngilizce olan “boredom” kelimesinden türediğini görmekteyiz (Dictionary, 2024). O’Hanlon(1981) sıkılma için uzun süreli olarak monoton bir sürecin içerisinde doğan psikofiziksel bir kavram olarak açıklarken, Barbalet (1999) için ise kişilerin hayatın rutin akışı karşısında tepkisiz kalıp olan biteni kabul etme veya aşırı huzursuz ve gergin olabilme hali olarak açıklanmaktadır. Serbest zamanda sıkılma ise çoğunlukla iş hayatlarındaki monoton faaliyetlerin getirdiği bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır. (Akar, 2021). Bir başka ifade ile insanların faydalı ve kaliteli geçirdikleri vakitlerde serbest zamanlarını çeşitlendirmede yaşadıkları güçlük olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Wessinger, 1987).

Wang ve diğerleri (2012) ise bireylerin serbest zamanlarını sağlıklı ve yapıcı bir şekilde değerlendirmek yerine yıkıcı faaliyetlerde değerlendirmeleri serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişkilendirilmektedir. Watt ve Vodanovich’ e göre ise bireylerin çalışma dışında kalan vakitlerinde karşılaştıkları problemleri serbest zamanda sıkılma algısı ile ilişkilendirip ilgi ve isteklerine uygun tecrübe edinmemesi durumunda ortaya çıkan tatmin olamama durumu olarak adlandırılmaktadır (Shaw ve diğerleri, 1996).

Iso-Ahola ve Weissinger (1990) serbest zaman araştırmalarının altında yatan en temel problemlerden birinin sıkılma algısı olduğunu savunmuşlardır. Bireylerin serbest zaman seçenekleri, tutum düzeyleri, istekleri veya psikolojik durumlarının sıkılma algıları üzerinde etkisi bulunmaktadır. Kişiler için bu durumlar göz önünde bulundurulduğu zaman yetenek eksikliği, deneyiminin bulunmadığı, gerektiğince zevk alamaması ve yeterince rekabetçi olmaması durumundan dolayı serbest zamanda sıkılma algılarının ortaya çıktığı belirtilmektedir (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990).

### 2.3. Bağımlılık

Bireylerin birçok sebepten dolayı bazı nesnelere ihtiyaç hali olarak görmesi ve o nesnelere karşı zafiyet vermesi olarak adlandırılmaktadır. Bağımlılığa neden olan faktörler arasında kişinin sosyal çevresi, genetiği ya da biyolojik özellikleri gösterilebilmekle beraber kendi seçimlerinin sonucu olarak da karşımıza çıkabilir. Bağımlı kişiler tekrarlı olarak zevk aldıkları madde ya da eylemleri alışkanlık haline getirmişlerdir. Bu durumda kişi negatif bir etki altına alınsa bile bu alışkanlığı yerine getirmeye devam etmektedir. İnsanoğlu doğumundan itibaren elde edindiği deneyimleri sayesinde kendine neyin doğru neyin yanlış geleceği durumları saptamaya çalışır. Zaman içerisinde sosyal çevresinden veya eğitim hayatında öğrendiği bilgilerle kendine zararlı gelecek alışkanlıklara karşı bilinçli hale gelmekle birlikte aile içerisinde veya okul ortamında kendini ait hissedeme gibi durumlarla karşılaşabilmektedir (Bektaş, 2018).

Bağımlılık kavramının temelinde bırakılması zor bir durum halini alan ve tekrarı devam eden davranışlara yönelik tutum göz önüne alınmaktadır. Herkesin yaşamının bir döneminde herhangi bir bağımlılık durumuna yakalanabileceği görüşü yer almaktadır. Çocukluktan yaşlılığa doğru geçen süreçte insanların kişisel ihtiyaçlarına göre seçimleri ve ihtiyaçları değişebilmektedir. Bu duruma örnek olarak ise ilk başta ebeveynlere olan bağlılığın zamanla birlikte yerini sorumluluk bilinci, stres, gerginlik ve sıkıntılara bırakması sonucunda bireyler kendini mutlu hissetmek için çeşitli bağımlılıklara yönelebilmektedir (Taşken, 2010)

Bağımlılık zannedilenin aksine alışveriş, bahis, sosyal medya, yemek yeme ve işkolik gibi kavramlar genelinde de karşımıza çıkabilir. Bu gibi bağımlılıkların sebep olduğu fiziksel etkilere ek olarak iş ortamındaki verimin düşmesi ve sosyal çevre içerisinde bağların azalması görülebilir. Bağımlılığa karşı tedavi imkânları ve süreçleri düzgün yönetildiği sürece kişinin tedavi edilebilmesi mümkündür. Fakat arkadaş ortamı ve fiziksel özellikleri tedavi sonrasında kişiyi tekrardan negatif bir etki altına alabilmektedir (American Psychiatric Association, 2013).

### **2.3.1. Bağımlılık Türleri**

Uluslararası yapılan çalışmalar incelendiğinde “addiction” ve “dependence” ifadeleri ile kullanımı sağlanan bağımlılık kelimesi; bir davranış örüntüsünü rutin hale getirme, kontrol altında tutamama ve davranışı terkedememe olarak da açıklanmaktadır (Egger ve Rauterberg, 1996). (Diclemente, 2003)’e göre ise kişilerde normal davranışların gözükmediği ve sonucunda olumsuz sonuçlara sebebiyet verebilecek maddelere ya da faaliyetlere olan bağlılık olarak tanımlanmaktadır.

Bağımlılık türleri ele alındığında genelde iki farklı başlık altında incelenir. Bu başlıklar fiziksel ve psikolojik bağımlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik bağlanma için bağımlılık duyduğu maddeye karşı aç bir durumda bulunup önceki tecrübelerinde yaşadığı deneyimi tekrarlamak niyetindedir. Herkes üzerinde aynı etkiyi doğurabilecek bağımlılık çeşitlerinden alkol, kokain, esrar gibi maddelerin aksine psikolojik bağımlılığın kişilerin isteklerine göre değişkenlik gösterebilmektedir. Kısaca her bağımlılık çeşidi herkeste aynı etkiyi gösteremeyebilir. Bir diğer taraftan fiziksel bağımlılık sürecinde kişiler yokluğunu hissettikleri maddeleri karşılayamadıkları durumda gündelik ihtiyaçlarını yerine getirmekte zorluk yaşamaktadırlar. Fiziksel görünümleri üzerinde terleme, kızarıklık, baş dönmesi gibi çeşitli tepkimeler görülmektedir (Tarhan ve Nurmedov, 2011).

### **2.3.2. Bağımlılık Çeşitleri**

#### **2.3.2.1. Davranışsal Bağımlılık**

İçerisinde madde kullanımı bulundurmeyen bir bağımlılık türü olan davranışsal bağımlılık; bağımlılık duyulan maddenin olmaması durumunda kişide oluşan kaygı, stres, anksiyete veya öfke gibi durumların ortaya çıkmasındaki sebepler ile ilgili bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011).

Holden tarafından yapılan beyni görüntüleme deneylerinde davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıklarının aynı beyin hücrelerine etki ettiği saptanmıştır (Holden, 2010). Bahis, sosyal medya, dijital oyun, egzersiz, yemek yemek, seks gibi durumlar normal davranış çeşitleri olarak görülse de uç noktalara kadar tekrarlanıcı şekilde kişiye psikolojik

olarak zarar verebileceği ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak madde bağımlılığı ile vücuda paralel etkileri olduğu görülmektedir (Rosenberg ve Feder, 2014).

Davranışsal bağımlılık içerisinde bulunan kişilerin sosyal çevresinde göstermiş oldukları psikolojik ve fiziksel hareketlerinde değişim görülmesinden sonra kendilerini soyutlamış oldukları saptanmıştır. Bu sebeple bu davranışlara sahip bireyin iletişim kurmakta zorluk yaşadığı görülmektedir. (Karaman ve Kurtoğlu, 2009).

### **2.3.2.2. Kumar Bağımlılığı**

Kumar kişinin mal varlığından ortaya koyduğu miktarı daha çok kazanç sağlamak için riske etmesi olarak tanımlanabilir. Bir kişinin kumar bağımlısı olduğunu kesinleştirmek için tanı kriteri kitabı olan DSM-5'e göre 12 ay içerisinde gerekli olan 4 adet kriteri sağlaması gerekmektedir.

Bunlar arasında sürekli heyecan ve adrenalin yaşayabilmek için kumar oynama gereksinimi, gergin veya yorgun hissetme durumu, bırakmaya çalışırken başarılı olmayan deneyimler yaşamak, kafada geçmişte oynanan oyunları senaryo durumu haline getirme, endişeli depresif bir hale bürünüldüğü zaman kumara başvurma, çevresine kumara olan ilgisinin fark edilmemesi için yalan söyleme, eğitim ve iş kariyerini zor duruma sokabilme ve kaybedilen para durumunda yakın çevremize güvenip borç isteyebilmek gibi birçok davranış bulunmaktadır (APA, 2013).

Bir diğer bakış açısına göre kumar oynayan insanların bahis yaparken kendini kontrol altına alabildiği ve bu sayede kendine zarar verebilecek davranışlardan kaçınabildiği fark edilmektedir. Bu durum ise sosyal kumar oynama şeklinde adlandırılmaktadır. Bu kişilerin davranış eğilimleri olumsuz bir hale doğru ilerlese de hayatında kalıcı bir etkiye sebep olmaz. Patolojik kumar oynama bağımlılığı kazanmış bireyler kazançları arttıkça oynama davranışları da bununla paralellik göstermektedir. (Altıntaş, 2018).

Patolojik kumar bağımlısı kişiler yakın çevre ve iş ortamı gibi alanlarda bile kumar oynama alışkanlığını sürdürüp bu durumu ciddi boyutlara taşıyabilmektedir. Maddi zarara yol açabilen, illegal yollara başvurup aile arasında kavgalara ve kendini öldürmek gibi düşüncelere kadar giden bir süreç yaşanabilmektedir. (Güriz ve diğerleri, 2012).

### **2.3.2.3. İnternet Bağımlılığı**

İnternetin kullanımı yaşamımızın içinde vazgeçilmez bir boyuta ulaşmaktadır. İş hayatında ve ev ortamında karşılaştığımız zorluklara karşı internet sayesinde çözüm yolları bulmaktayız ve zamandan fazlasıyla tasarruf sağlamaktayız. İnternet sayesinde istediğimiz bilgilere hızlı bir şekilde erişebilmekteyiz. Minimum maliyet ve iş gücü ile gündelik işlerimizi karşılamaktayız (Çiftçi, 2018).

Teknolojinin de gün geçtikçe ilerlemesiyle birlikte internete olan ilginin sıklaşması, internetin kullanılmadığı ortamlardan haz etmeme ve bu ortamlarda gergin, stresli bir durum haline gelmesiyle başlayıp hayatımıza olumsuz etkisi söz konusudur (Arısoy, 2009).

İnternet bağımlılığıyla beraber birçok problem hayatımıza girebilmektedir. İletişim kuramama, uyku eksikliği, fiziksel görünümün kötüye gitmesi ve yalnızlık hissi gibi açığa çıkabilecek sorunlarla karşılaşılır. Araştırmalara göre internette normalden fazla vakit geçiren bireylerin yüz yüze iletişim kurmakta sorunla karşılaştığı ve giderek arkadaşlarından soyutlandığı belirtilmektedir (Chou ve Hsiao, 2000). İncelenmesi tamamlanan kesitsel anketler doğrultusunda internet bağımlısı olan kişilerin anksiyete bozukluk belirtileri saptandığı tespit edilmiştir. İnternetin aşırı tüketimi sonucunda psikiyatrik problemler gözlemlenir. Yanı sıra bireylerin yeme içme durumlarında anormallik görülmektedir. Düzenli ve dengeli beslenmeme durumunda sağlıklı bir vücut yapısına sahip olabilirler (Kapus ve diğerleri, 2021). Young (1998)'in yaptığı araştırmalara göre ise bağımlı bir hal alan internet tüketimini sarhoş etmeyen nitelikten bir dürtü bozukluğu ve patolojik kumar oynamaya benzetmektedir. Giderek artmakta olan internet kullanım süresinin psikolojik etkilerinin yanı sıra sosyolojik olarak da olumsuz etkileri görülmektedir.

### **2.3.2.4. Madde Bağımlılığı**

Madde bağımlılığı tanım olarak bir maddeye karşı gelememe ve alışkanlık durumu içinde bulunma halidir. Bireylerin madde bağımlısı olması altında yatan temel sebeplerden bir tanesi ise mutlu hissetme ve memnuniyet duymadır. Bahsedilen madde birçok yol ile sağlanabilir ve çeşitli kimyasallar aracılığıyla yapılır. Bu maddeler kişide bağımlılık hissi

uyandırır, duygulara ve beyin hücrelerine ulaşır vücuda zarar verebilmektedir. (Seferoğlu ve Yıldız, 2013).

Madde bağımlılığı nörolojik bir hastalık olarak kabul edilmiştir ve kişilerin iradelerini kontrol altına alma etkisi göstermektedir. Sosyal çevrede artışı gözlenen madde kullanımının eğitim-öğretim hayatında soruna yol açma, kendini ait hissedememe, aile içerisinde kavgalara sebebiyet verdiği görülmektedir. Sosyoekonomik düzeyi iyi durumda olan kişilerin madde kullanımını tecrübe etme veya yeni bir heyecan arama içerisinde bulunduğu saptanmıştır (Akkuş ve diğerleri, 2016).

Madde çeşitlerinin ortak sonucu olarak, kişilerin kendilerinde fiziksel ya da psikolojik sorun ortaya çıkacağını bilmesine rağmen devam etmesidir. Madde kullanımı sonrasında kişinin davranışları iradesi dışında hareket etmeye başlamaktadır. (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2008). Madde bağımlılığı, alkol ve illegal uyuşturucular olan psikoaktif maddelerin tehlikeli kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir açıklamada esrar, fetamin, eroin, kokain veya kimyasal maddeleri sık sık tüketme sonucunda fiziksel ve ruhsal olarak ortaya çıkan davranışlardır. Dünya Sağlık Örgütüne göre madde bağımlılığı kişilik ve mantığın ortadan kalkmasına, her seferinde daha fazla maddeye ihtiyaç duyma, arkadaş çevresinin baskısı ile maddeye karşı irade yoksunluğu yaşamaktadır (Geramian, 2012).

Maddelere yönelik bağımlılık derecesi artan bireylerin bilişsel, fizyolojik ve davranışsal belirtilerinde değişiklik gözlenmektedir. Bağımlılık sürecinin devamında kişi başka bir kişiye bürünür ve maddeye karşı olan toleransını kaybetmeye başlamıştır. Sonuç olarak daha sık tüketim gözlenmektedir (Erdamar ve Kurupınar, 2014).

### **2.3.2.5. Egzersiz Bağımlılığı**

Egzersiz bağımlılığı bireyin tamamen zorunlulukla yaptığı egzersiz davranışı üzerinde kontrolün kaybıyla karakterize olup, birey açısından olumsuz fiziksel ve psikososyal sonuçlara da yol açan geri çekilme, ruh hali değişikliği, çatışma, tolerans ve nüksetme gibi olumsuzluklar içeren bir kavramdır (Szabo, 2010).

Egzersiz bağımlılığının tolerans, çekilme etkisi ve kompulsif davranış olmak üzere üç ana bileşeni vardır. Egzersiz sürecinde fizyolojik semptomlarla (tolerans, kaçınma) veya

psikolojik semptomlarla (depresyon, gerginlik) kendini göstermektedir (Polat ve Şimşek, 2015; Vardar ve diğerleri 2012).

Kişilerin düzenli ve planlı şekilde gerçekleştirdikleri egzersizleri beklediklerinden kısa sürede sonuca ulaşabilmek için daha sık yapmaya başlamasına egzersiz bağımlılığı adı verilir. Birey egzersiz sürecindeki temposundan ve bağımlılık derecesinden dolayı yakın arkadaş çevresine, ailesine, işine ve kendi sosyal aktivitelerine ayırması gereken zamanı doğru değerlendiremediği gözlemlenmektedir. Bu süreç içerisinde negatif ve pozitif bağımlılık kavramları karşımıza çıkmaktadır. Pozitif bağımlılık bireyin hayatı süresince karşı karşıya geldiği problemleri egzersiz yolu ile pozitif bir bakış açısı içerisinde bakmayı ve kendini bu sayede motive edip mutlu olmasını gerçekleştirmesi olarak tanımlanabilir. Negatif bağımlılık ise sürekli egzersiz yapmayı arzulayan birinin kendi elinde olmayan sebepten egzersizini yapamadığında gergin, kaygılı, sinirli ve depresif hale bürünmesi durumu şeklinde görülmektedir (Adams ve Kirkby 2002, Hausenblas ve Downs 2002).

Egzersiz hem akıl sağlığını iyileştirmeye hem de çoğu hastalığın tedavisinde önemli bir değere sahip olmaktadır. Bununla birlikte madde, alkol, tütün gibi bağımlılıkların vücuda verdiği zararları azaltmaya yaramaktadır. Egzersiz ruhsal bir problemi varsa tedavisi için izlenecek yollardan biridir. Fakat çok fazla egzersiz yapan bireylerin metabolik sistemlerini olumsuz etkilediği görülmüştür (Carek, Laibstain ve Carek, 2011).

Egzersiz bağımlılığı 4 ayrı aşamada incelenmektedir. Kişi ilk aşamada vücudunu fit bir şekilde sokmayı amaçlayıp keyif almak istemektedir. İkinci aşamada yaşamındaki sorunları unutmak için egzersiz yapmaktadır. Üçüncü aşamada ise birey kendini zorlayıcı ve hatta sakatlayabileceği bir egzersiz programı oluşturmuştur. Dördüncü ve son aşamada ise birey egzersize bağımlı hale gelmiştir ve yaşamında olan herhangi bir probleme rağmen dikkatsizce egzersiz yapmayı sürdürür. (Uzbay, 1996).

### 2.3.3. Egzersiz Bağımlılığı Ölçümleri

#### 2.3.3.1. Tek Boyutlu Ölçümler

Carmack ve Martens' in araştırmaları doğrultusunda bireyin öz bildirimini (kişisel rapor) ölçen antrenmana bağlılık ölçeği 1979 senesinde geliştirilmiştir(Carmack ve Martens, 1979).

Kişilerin egzersiz bağımlılık düzeylerini incelemek üzere tasarlanan anket 12 madde ve 5'li likert ölçek olarak kullanılmaya başlanmıştır. Bağımlılık gösteren kişilerin psikolojik veya ruhsal problemlerin negatif bağımlılık yönünü ortaya çıkarmaktadır ve diğer tek boyutlu ölçeklere göre daha güvenilir sonuçlar verdiği saptanmıştır (Hailey ve Bailey, 1982).

Egzersiz bağımlılığı ölçeği egzersize olan bağımlılık ve egzersiz yapma arzusu arasındaki farkı ayırt edebilmekle beraber, egzersiz bağımlılığı süresince alınması gereken önlemleri ve 17 maddelik likert ölçeği içerisinde bulundurmaktadır (Chapman ve Deastro, 1990).

Ek olarak egzersiz arzusu ve tesirinin azalması gibi konuları negatif bağımlılık ölçeğine dâhil olmasını sağlamıştır. Negatif bağımlılık ölçeği ise 18 madde ve 5'li likert tipi ölçekten oluşmaktadır. Aynı zamanda 82. Zorunlu antrenman anketi ile güvenilirlik açısından benzerlik taşımaktadır. (Blumenthal, O, Toole ve Chang, 1984).

Zorunlu antrenman anketi ise doğru yanlış şeklinde uygulanıp 21 maddeden oluşmaktadır. Fakat hazırlanan bu ölçek tam anlamıyla güvenilir olmadığından dolayı Paman ve Thompson tarafından geliştirilen zorunlu hareket anketi oluşturulmuştur (Paman ve Thompson, 1988).

Bu ankete ise "ilk aşırı egzersiz ölçüm ölçeği" ismi verilmiştir. Hazırlanan bu ölçek sayesinde yapılan araştırmalarda egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmalar ilerlese de tek boyutlu olduğu için bir yönü ile değerlendirilebilmiştir. Bu sebeple son yıllarda daha fazla bilgiye sahip olmak amacıyla çok boyutlu ölçekler geliştirilmeye başlanmıştır (Hausenblaus ve Downs, 2002).



### 2.3.3.2. Çok Boyutlu Ölçümler

Egzersiz bağımlılığı içerisinde egzersize bağlılık ve egzersiz bağımlılığı ölçeği bulunmaktadır. Egzersiz bağımlılığı çok boyutlu ölçekler türünden 3 ayrı kategoride incelenir.

- Risk ve altındayken
- Belirtiler varken
- Egzersiz bağımlılığı açısından belirti olmazken

Hazırlanan ölçek 21 maddeden ve 5’li likert tipinde oluşmaktadır. İç tutarlılık seviyesi yüksektir ( $\alpha=.95$ ). Yanı sıra 7 gün test tekrar test güvenilirliği yeterlilik sağlamaktadır (Hausenblaus ve Downs, 2002). ( $r=.92$ ,  $p<.001$ )

Bu ölçeğe karşılık egzersiz bağımlılık ölçeği 8 maddeden oluşur ve 0.77 iç tutarlılık derecesine sahiptir. Ayrıyeten 7’li likert tipi şeklinde 29 madde sayısı artırılarak güvenilirlik seviyesi yükseltilmiştir. Buna rağmen egzersiz bağımlılığın aksine egzersizin niçin yapıldığının saptanması amacıyla kesin maddeler ifade edilmiştir. Bu şekilde egzersiz bağımlılığıyla ilgili gerçekleştirilmesi istenen sonuçlar yaş, cinsiyet, yeme bozukluğu, motivasyon ve egzersiz yoğunluğu gibi değişkenlerin kıyaslanması ile bulunmuştur (Davis, Brewer ve Ratusny, 1993).

### 2.3.4. Egzersiz Bağımlılığı Kriterleri

Bağımlılığı farklı boyutlardan ele alıp DSM-IV yani ruhsal bozuklukların tanı ve istatistik kitabının madde bağımlılığı kıstaslarına bağlı kalınarak egzersiz bağımlılığı açıklanmış ve diğer farklı durumlar araştırılmıştır. Ayrıca egzersiz bağımlılığı, DSM-IV madde bağımlılığı kriterlerine yönelik geliştirilen ölçekler aracılığıyla tespit edilmektedir. Bireyin egzersiz bağımlısı olup olmadığını saptayan kriterler belirtilmiştir.

- **Tolerans:** kişinin ulaşmak istediği düzeye erişebilmesi için egzersizin sıklığını, süresini ve şiddetini artırması.

- **Kontrol Kaybı:** Kişi egzersiz yaparken yoğunluk düzeyini maksimal şiddette yapmaya çalışır ya da bu şiddette devam ederken kendini durduramaz.

• **Egzersiz kesilmesi etkileri:** egzersiz yapılmadığı süre zarfında ya da egzersizin sonlandığı durumlarda ortaya çıkan gergin, öfkeli, endişeli, huzursuz ve suçluluk duyma durumu olarak tanımlanır.

• **Niyet Etkisi:** hazırladığımız egzersiz programına uymayarak egzersizin şiddet, sıklık ve süresini fazlalaştırır.

• **Zaman:** egzersiz için ayırdığımız süreyi aşmamıza denmektedir. Kişinin evinden egzersiz yapacağı ortamın mesafesi uzak olsa da yolculuğu gerçekleştirirken zamanı düşünmeden hareket etmektedir.

• **Devamlılık:** egzersiz yapan kişi vücudunun herhangi bir yerinde sakatlık ile karşılaştığında ve sakatlığına yönelik ona söylenen önerilere karşı çıkılması sonucunda egzersizi devam ettirme isteği olarak açıklanmaktadır.

• **Diğer aktiviteleri azaltma:** kişinin egzersiz yapma isteğinden dolayı ailesine, arkadaşlarına, iş ortamına, gündelik yaşantısına ve diğer hobilerine yeteri kadar vakit ayırmaması veya bu aktivitelerden uzaklaşması olarak tanımlanır (Vardar, 2012).

## 3. GEREÇ VE YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla betimsel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu gibi tasvir etmeyi amaçlayan araştırmalardır (Karasar, 1999). İlişkisel tarama modelinde ise en az iki ya da ikiden fazla değişken arasında değişimin varlığını ve düzeyini belirlemeyi amaçlamayan modeldir. (Karasar, 2011). Katılımcıların demografik özellikleri ile Bağımlı değişkenler arasında fark olup olmadığının saptanmasında ise betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modelinde çok sayıda kişiden oluşan evrenle ilgili bir kanıya varmak maksadıyla evrenin bütünü veya alınacak bir grup örneklem üzerinde yapılan araştırmalardır (Karasar, 1994).

### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini Aydın ili Efeler ilçesinde bulunan Fitness merkezlerinde düzenli olarak fitness egzersiziyle uğraşan 18-35 yaş aralığındaki 12750 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklem seçiminde basit seçkisiz örnekleme yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Aydın ilinde bulunan Efeler Power Gym Fitness salonu ve Fitschool Fitness Salonunda bulunan 440 katılımcıya ulaşılmıştır.

Araştırmada ulaşılmaması gereken en küçük örneklem büyüklüğü Büyüköztürk ve diğerleri (2011) formülü kullanılarak hesaplanmıştır. Bu formülde 10000 ve üzeri kişilerde 384 bireye ulaşmak yeterli olmaktadır. Araştırmamızda bu hususlar göz önüne alınarak toplamda 440 fitness egzersizi yapan katılımcıya ulaşılmış olup 5 anket formu aykırı uç değer gösterdiğinden değerlendirilmeden çıkartılmıştır. Aykırı uç değer gösteren formlar çıkartıldıktan sonra toplamda 435 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının birinci kısmında Araştırmacı tarafından hazırlanan 8 soruluk demografik bilgiler formu, ikinci kısımda Lichenstein ve ark. (2018) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dokuzoğlu ve ark. (2022) tarafından yapılan Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, üçüncü kısımda so-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından so-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından Kara ve diğerleri (2014) Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve son kısımda Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen, Idyll Arbor, Inc. (1991) tarafından 24 madde olarak revizyon yapılan ve Türkçeye uyarlamasının Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği oluşturmaktadır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgiler formu literatürde yapılan çalışmalar da göz önünde bulundurularak yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, spor geçmişi, haftalık spor yapma sıklığı, haftalık serbest zaman süresi, Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktiviteler şeklindedir.

#### **3.3.2. Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (GYEBÖ)**

Katılımcıların Egzersiz Bağımlılığı düzeylerini ölçmek ve fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmede Lichenstein ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dokuzoğlu ve ark. (2022) tarafından yapılan Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 6 madde ve tek faktörden oluşurken Türkçe geçerlilik güvenilirliği esnasında faktör yükü düşük çıkan bir madde çıkartılmış ve Türkçe adaptasyonunda 5 maddeli tek faktörlü olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin uyarlama sürecinde kapsam geçerliğinin sağlanmasında uzman görüşleri, yapı geçerliğinde ise hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır. Ölçeğin varyansın % 61,048'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçek 5'li Likert tipi bir

derecelendirmeye sahiptir. Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Cronbach Alpha değeri  $\alpha = 0,71$  olarak bulunmuştur (Dokuzoğlu ve diğerleri, 2022). Araştırmamızda ise 0.68 olduğu tespit edilmiştir.

### **3.3.3. Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği**

Katılımcıların Serbest Zamanda Sıkılma düzeylerini ölçmek ve fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmede So-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından So-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından Kara ve diğerleri (2014) Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği tercih edilmiştir. Ölçeğin orijinal dilinde tek faktör ve 16 maddeye sahiptir. Türkçe uyarlamasında ise ölçeğin 10 madde ve 2 alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda Cronbach Alpha katsayısının “sıkılma” alt boyutu için 0.72, “doyumsuzluk” alt boyutu için 0.72 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızda ise sıkılma” alt boyutu için 0.78, “doyumsuzluk” alt boyutu için 0.68 olduğu tespit edilmiştir.

### **3.3.4. Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği “LSS” (SZTÖ)**

Katılımcıların Serbest Zaman Tatmin düzeylerini ölçmek ve fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeylerini ölçmede Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ölçek, Idyll Arbor, Inc. (1991) tarafından 24 maddeden ve 6 alt boyut olarak revize edilen ölçek 5’li Likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeği alt boyutları Psikolojik, Eğitimsel, Sosyal, Fiziksel, Rahatlama ve Estetik olmak üzere 6 başlık adı altında incelenmektedir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonunda Cronbach Alpha katsayıları 0.85 ve 0.96 arası değişmektedir. Araştırmamızda ise 0.77 ile 0.92 arasında değiştiği tespit edilmiştir. olduğu tespit edilmiştir.

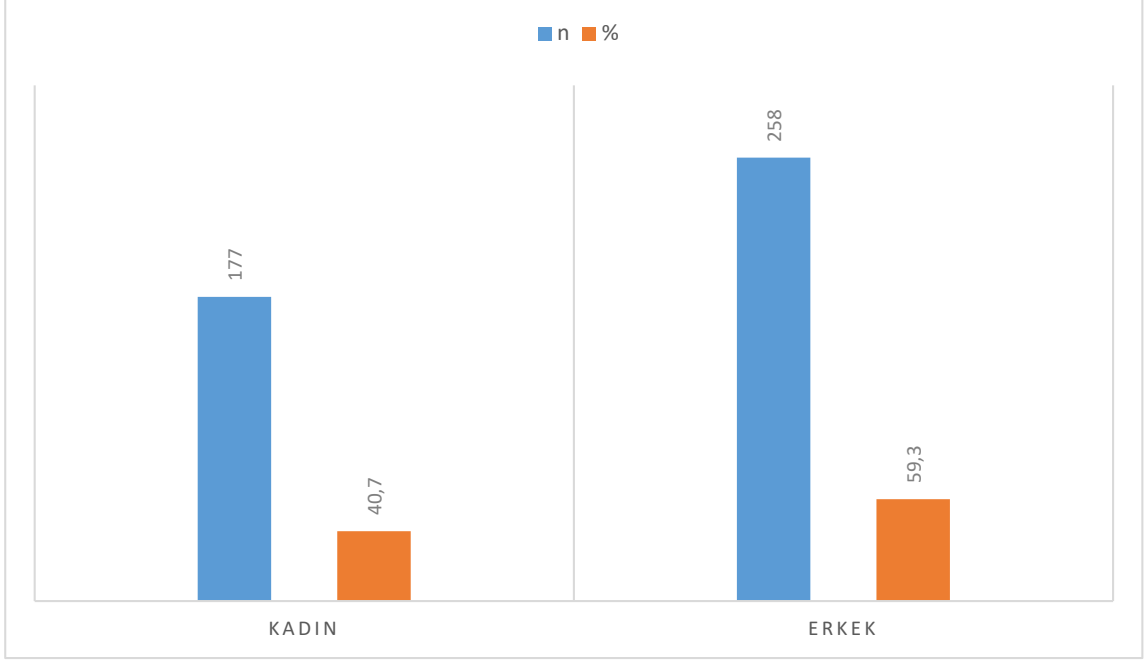
### **3.4. Araştırmanın Etik Yönu**

Etik Kurul izni ve bireylerden yazılı onam alınarak araştırmaya katılım da gönüllülük esas alınmıştır. Araştırmada kullanılan Gençlere Yönelik Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği ve Serbest Zaman Tatmin (Doyum) Ölçeği kullanım izinleri alınmıştır.

### **3.5. İstatistiksel Değerlendirme**

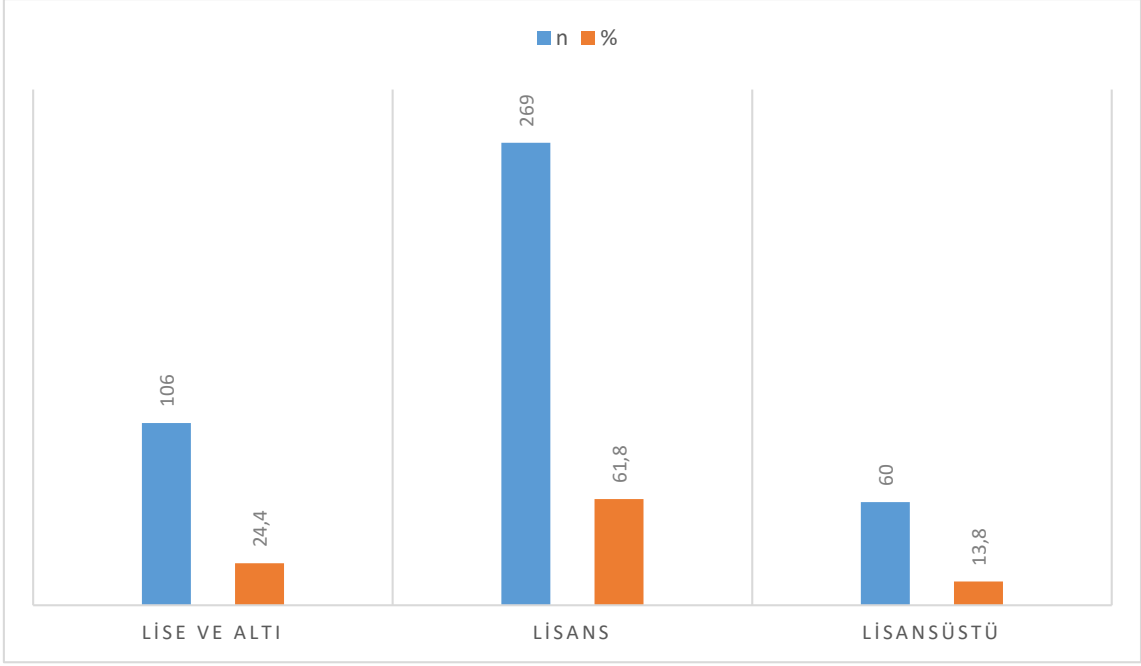
Araştırmada elde edilen bulgular SPSS 25.0 paket programı ile %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Araştırmamızda verilerin normal dağılıma uygunluğu basıklık çarpıklık katsayılarıyla değerlendirilmiştir. Bu değerlerin  $\pm 2$  arasında olduğu görölmüş ve verilerin normal dağılımdan geldiği tespit edilmiştir. (George ve Malley, 2003). Araştırmada Cronbach alpha katsayıları hesaplamaları, frekans ve yüzde hesaplamaları, İkili değerşkenlerin betimsel analizinde Bağımsız Örnekleme T Testi, ikiden fazla değerşkenler için ise Tek Yönlü Anova Testi ve Bağımlı, Bağımsız Değerşkenler arasındaki ilişkinin hesaplanmasında Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır.

## 4. BULGULAR



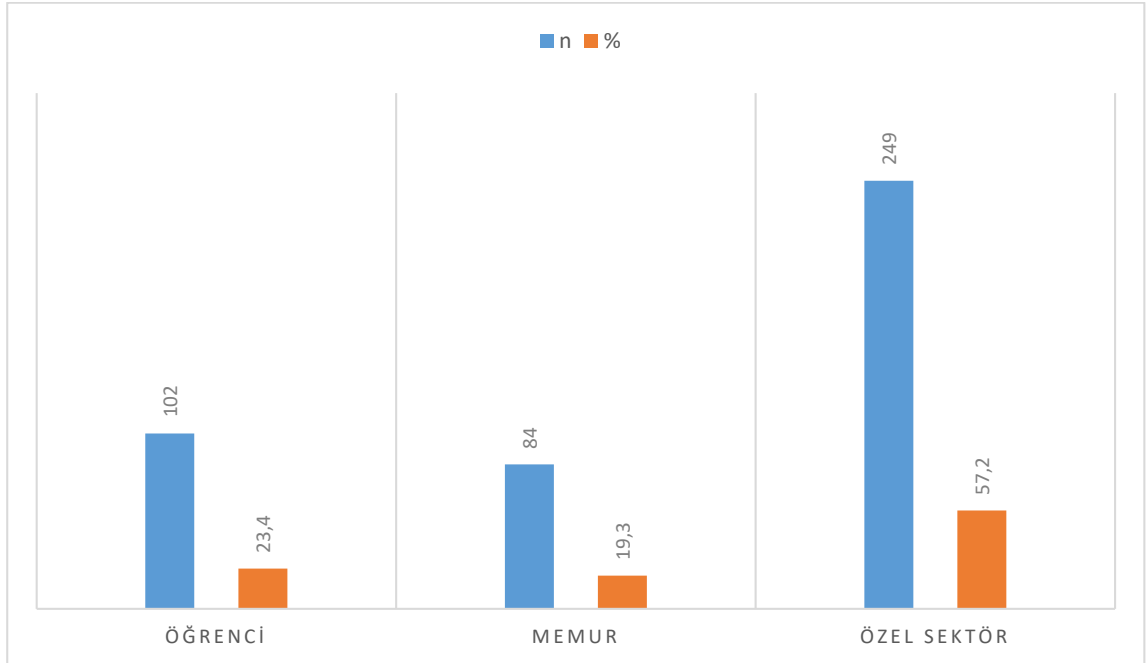
**Grafik 1.** Cinsiyet değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

Grafik 1 inceleneme sonuçlarına göre erkek katılımcı sayısının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (n=258, %=59,3).



**Grafik 2.** Eğitim durumu değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

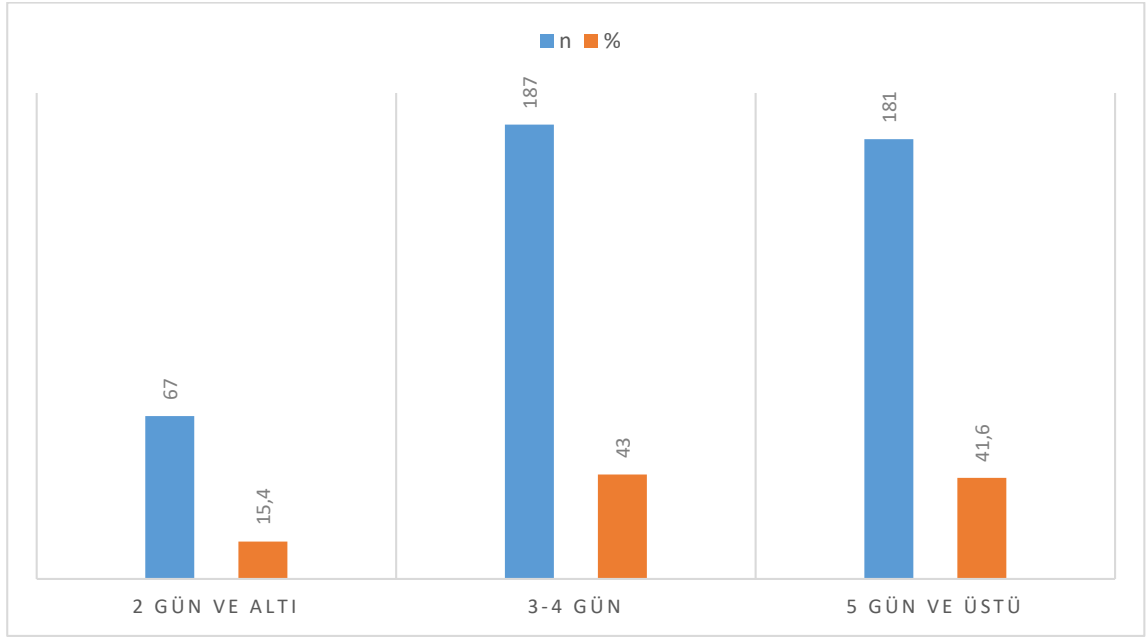
Grafik 2 inceleneme sonuçlarına göre en yüksek eğitim durumu kategorisini lisans mezunu katılımcılar oluşturmuştur (n=269, %=61,8).



**Grafik 3.** Meslek değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

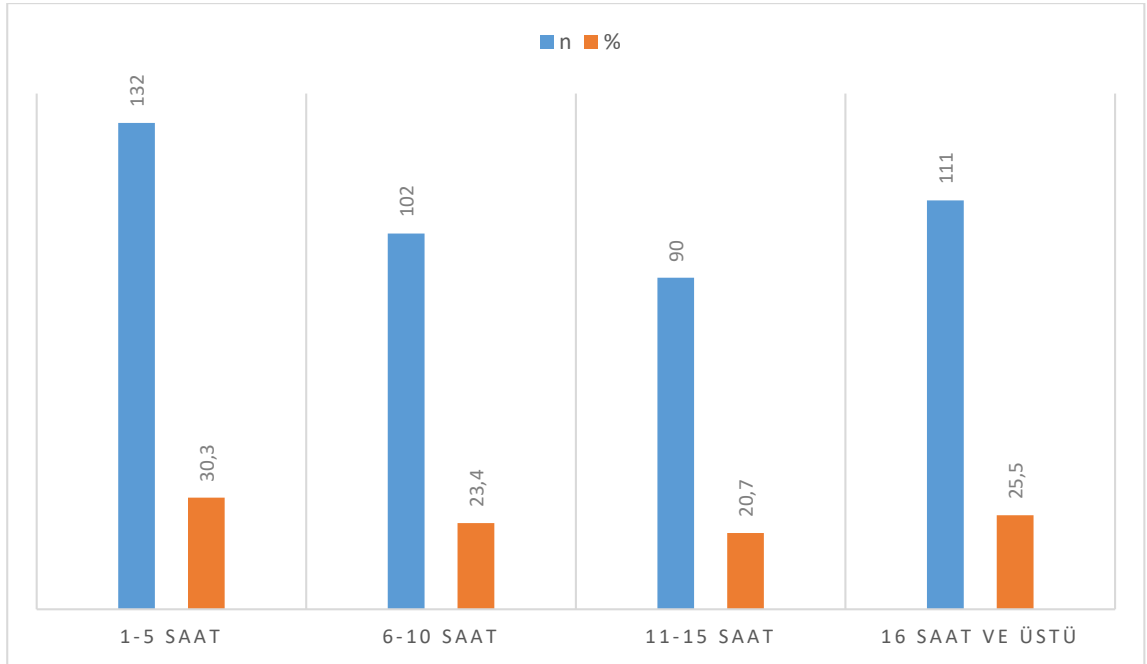


Grafik 3 inceleneme sonuçlarına göre en yüksek meslek kategorisini özel sektörde çalışan katılımcılar oluşturmuştur (n=249, %=57,2).



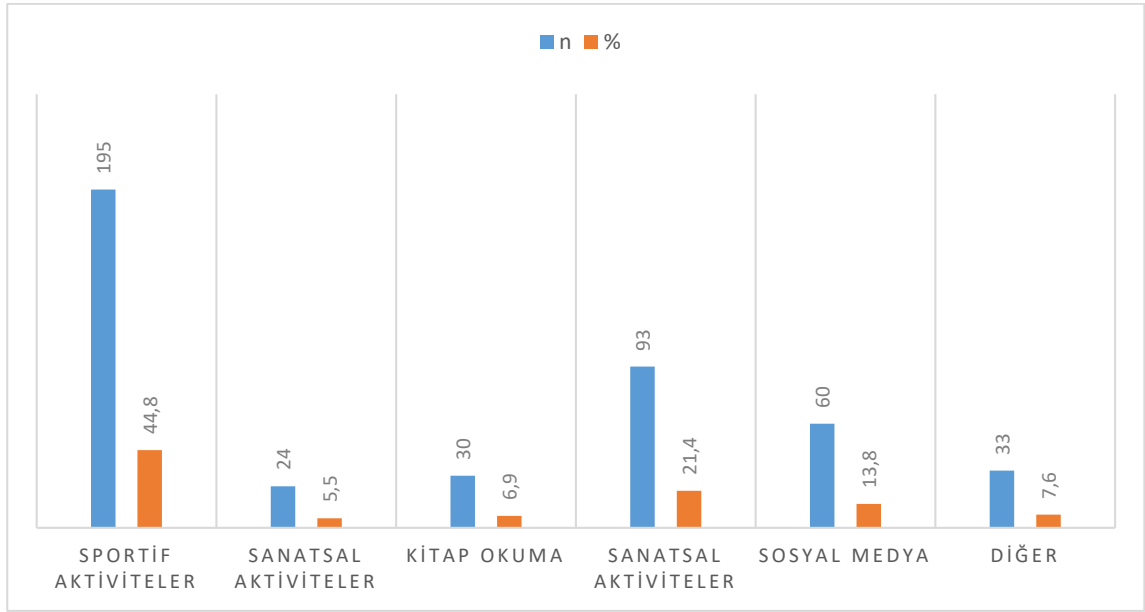
**Grafik 4.** Spor yapma sıklığı değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

Grafik 4 inceleneme sonuçlarına göre spor yapma sıklığı değişkeninde en yüksek haftada 3-4 gün spor yapan katılımcılar oluşturmuştur (n=187, %=43).



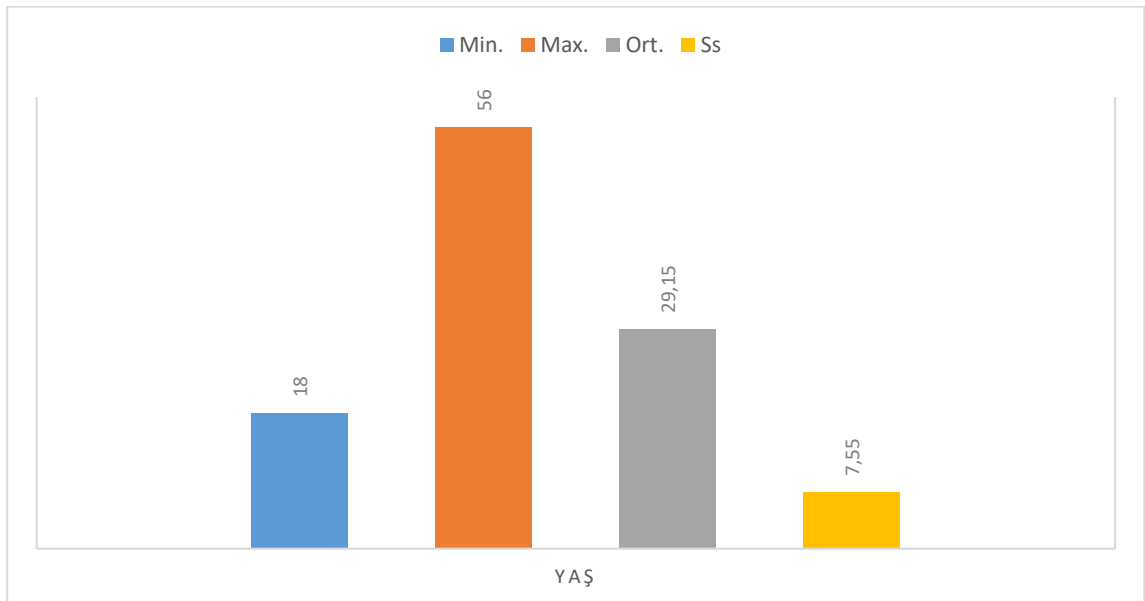
**Grafik 5.** Haftalık serbest zaman süresi değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

Grafik 5 inceleneme sonuçlarına göre haftalık serbest zaman süresi değişkeninde en yüksek haftalık 1-5 saat arası serbest zamana sahip katılımcılar oluşturmuştur (n=132, %=30,3).



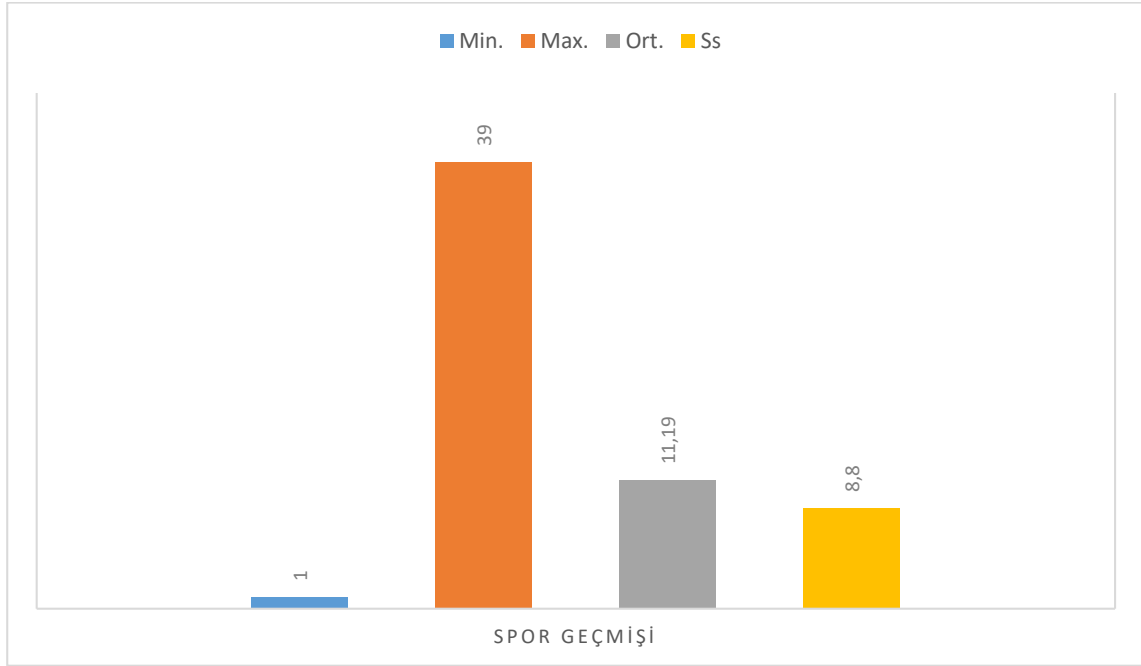
**Grafik 6.** Serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

Grafik 6 inceleneme sonuçlarına göre serbest zaman değerlendirme biçimi değişkeninde en yüksek oran sportif aktivitelerle uğraşan katılımcılar oluşturmuştur (n=195, %=44,8).



**Grafik 7.** Yaş değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler.

Grafik 7 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların yaş ortalamasının 29,15, standart sapmasının 7,55 olduğu tespit edilmiştir.



**Grafik 8.** Spor geçmişi değişkenine ilişkin tanımlayıcı değerler

Grafik 8 inceleme sonuçlarına göre katılımcıların spor geçmişi ortalamasının 11,19, standart sapmasının 8,8 olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 1.** Ölçeklere ilişkin puanları dağılımı.

Boyutlar	n	Ort	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Egzersiz Bağımlılığı	435	3,45	,74	-,061	-,265
Sıkılma	435	2,20	,76	,368	-,361
Doyum	435	3,84	,59	-,212	,023
SZSA	435	3,02	,36	,279	,690
Psikolojik	435	3,35	,78	-,172	-,088
Eğitimsel	435	3,55	,80	,136	-,570
Sosyal	435	3,49	,75	-,007	-,179
Fiziksel	435	3,88	,84	-,448	-,421
Rahatlama	435	3,38	,84	-,013	-,383
Estetik	435	3,59	,76	-,191	,343
SZTÖ	435	3,54	,64	,000	-,248

\* Çok Düşük (1.00-1.80),Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Tablo 1’de fitness egzersizi yapan katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $\bar{X}=3,45$ ). Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları incelendiğinde sıkılma boyutunun düşük düzeyde olduğu ( $\bar{X}=2,20$ ), doyum boyutunun yüksek olduğu ( $\bar{X}=3,84$ ), ölçek ortalamasının orta düzeyde olduğu saptanmıştır ( $\bar{X}=3,02$ ). Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerine baktığımızda ise psikolojik tatmin boyutunun orta düzey olduğu( $\bar{X}=3,35$ ), eğitimsel tatmin boyutunun yüksek düzey olduğu ( $\bar{X}=3,55$ ), sosyal tatmin boyutunun yüksek düzey olduğu( $\bar{X}=3,49$ ), fiziksel tatmin boyutunun yüksek düzey olduğu ( $\bar{X}=3,88$ ), rahatlama tatmini boyutunun orta düzey olduğu ( $\bar{X}=3,38$ ), estetik tatmin boyutunun yüksek düzey olduğu ( $\bar{X}=3,59$ ) ve ölçek ortalamasının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ( $\bar{X}=3,54$ ).

**Tablo 2.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları.

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Egzersiz Bağımlılığı	Kadın	177	3,36	,81	-2,020	<b>,044*</b>
	Erkek	258	3,52	,69		
Sıkılma	Kadın	177	2,33	,71	2,926	<b>,004*</b>
	Erkek	258	2,11	,78		
Doyum	Kadın	177	3,73	,56	-3,345	<b>,001*</b>
	Erkek	258	3,92	,59		
SZSA	Kadın	177	3,03	,40	,351	,726
	Erkek	258	3,02	,34		

p<0,05\*

Tablo 2’de katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi sonucunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarına baktığımızda sıkılma algısı boyutunda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken (p<0.05), doyum boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

**Tablo 3.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem T testi sonuçları.

Boyutlar	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	t	p
Psikolojik	Kadın	177	3,30	,65	-1,259	,209
	Erkek	258	3,39	,86		
Eğitimsel	Kadın	177	3,51	,67	-,861	,390
	Erkek	258	3,58	,88		
Sosyal	Kadın	177	3,36	,71	-2,899	<b>,004*</b>
	Erkek	258	3,58	,77		
Fiziksel	Kadın	177	3,63	,79	-5,139	<b>,000*</b>
	Erkek	258	4,04	,84		
Rahatlama	Kadın	177	3,18	,75	-4,257	<b>,000*</b>
	Erkek	258	3,51	,88		
Estetik	Kadın	177	3,52	,74	-1,677	,094
	Erkek	258	3,64	,76		
SZTÖ	Kadın	177	3,42	,56	-3,425	<b>,001*</b>
	Erkek	258	3,62	,68		

p<0,05\*

Tablo 3’de katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan Bağımsız Örneklem T Testi analizi sonucunda; sosyal, fiziksel, rahatlama ve ölçek ortalaması sonuçlarında erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05).

**Tablo 4.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının eğitim durumu değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,53	,70	1,460	,233	-
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,41	,77			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,54	,68			
Sıkılma	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	2,08	,74	7,638	<b>,001*</b>	2>1,3
	<sup>2</sup> Lisans	269	2,31	,72			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	1,95	,87			
Doyum	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,84	,48	,021	,979	-
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,84	,61			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,86	,65			
SZSA	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	2,96	,37	7,873	<b>,000*</b>	2>1,3
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,07	,32			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	2,90	,47			

p<0,05\*

Tablo 4'te katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan ANOVA analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ).

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan ANOVA analizi sonucunda sıkılma ve ölçek ortalama puanlarını istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonuçlarında lisans mezunu katılımcıların ortalamalarının lise ve altı ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin eğitim durumu değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Eğitim	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,36	,64	1,517	,221	-
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,31	,79			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,51	,93			
Eğitimsel	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,70	,62	2,891	,057	-
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,48	,83			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,57	,93			
Sosyal	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,50	,57	1,393	,250	-
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,45	,78			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,63	,88			
Fiziksel	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	4,12	,59	5,946	<b>,003*</b>	2>1
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,79	,88			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,82	,97			
Rahatlama	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,47	,78	3,584	<b>,029*</b>	3>2
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,29	,80			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,57	1,07			
Estetik	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,73	,57	2,929	,055	-
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,52	,78			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,63	,90			
<b>SZTÖ</b>	<sup>1</sup> Lise ve altı	106	3,65	,41	3,246	<b>,040*</b>	1>2
	<sup>2</sup> Lisans	269	3,48	,67			
	<sup>3</sup> Lisansüstü	60	3,62	,82			

$p<0,05^*$

Tablo 5'te katılımcıların serbest zaman tatmini ile eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan ANOVA analizi sonucunda fiziksel, rahatlama ve ölçek ortalama puanlarını istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonuçlarında fiziksel tatmin boyutunda lisans mezunu katılımcıların ortalamalarının lise ve altı eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek

olduğu, rahatlama tatmini boyutunda lisansüstü mezunu olan katılımcıların ortalamalarının lisans mezunu katılımcılara göre daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise lise ve altı mezunu olan katılımcıların puan ortalamalarının lisans mezunu katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir

**Tablo 6.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının meslek değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Meslek	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,12	,75	13,784	<b>,000*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> Memur	84	3,52	,74			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,57	,71			
Sıkılma	<sup>1</sup> Öğrenci	102	2,70	,76	32,309	<b>,000*</b>	1>2,3
	<sup>2</sup> Memur	84	2,05	,68			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	2,05	,70			
Doyum	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,65	,53	7,302	<b>,001*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> Memur	84	3,92	,60			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,89	,59			
SZSA	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,17	,43	12,154	<b>,000*</b>	1>2,3
	<sup>2</sup> Memur	84	2,98	,35			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	2,97	,32			

p<0,05\*

Tablo 6’da katılımcıların egzersiz bağımlılığının meslek değişkeni göre ANOVA analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda memur ve özel sektör çalışanları katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının öğrenci katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Serbest zamanda sıkılma algılarının meslek değişkenine göre ANOVA analizi sonucunda sıkılma algısı, doyum düzeyi ve ölçek ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda sıkılma algısı ve ölçek ortalama puanlarında öğrenci katılımcıların puanlarının memur ve özel sektörde çalışan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu, doyum alt boyutunda ise memur ve özel sektörde çalışan katılımcıların puanlarının öğrenci katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 7.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin meslek değişkenine göre Anova Analizi sonuçları.

Boyutlar	Meslek	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,27	,59	2,411	,091	-
	<sup>2</sup> Memur	84	3,51	,84			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,33	,82			
Eğitimsel	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,50	,70	,498	,608	-
	<sup>2</sup> Memur	84	3,62	,90			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,55	,80			
Sosyal	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,36	,72	6,217	<b>,002*</b>	2>1,3
	<sup>2</sup> Memur	84	3,74	,76			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,46	,75			
Fiziksel	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,51	,80	14,235	<b>,000*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> Memur	84	4,10	,77			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,95	,84			
Rahatlama	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,11	,78	6,718	<b>,001*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> Memur	84	3,42	,96			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,47	,80			
Estetik	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,28	,73	11,476	<b>,000*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> Memur	84	3,67	,82			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,69	,71			
<b>SZTÖ</b>	<sup>1</sup> Öğrenci	102	3,34	,57	7,240	<b>,001*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> Memur	84	3,68	,71			
	<sup>3</sup> Özel sektör	249	3,57	,63			

p<0,05\*

Tablo 7’de katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin meslek değişkeni göre ANOVA analizi sonucunda sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik tatmin ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda sosyal tatmin alt boyutunda memur katılımcıların ortalamalarının öğrenci ve özel sektörde çalışan katılımcılardan yüksek olduğu, fiziksel, rahatlama, estetik tatmin ve ölçek ortalama puanlarında ise memur ve özel sektör çalışanları katılımcıların puanlarının öğrenci katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.



**Tablo 8.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Sıklık	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,21	,72	17,492	,000*	3>1,2
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,31	,69			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,69	,74			
Sıkılma	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	2,59	,64	12,042	,000*	1>2,3
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	2,19	,78			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	2,07	,74			
Doyum	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,73	,59	1,479	,229	-
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,86	,62			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,86	,55			
SZSA	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,16	,39	7,141	,001*	1>2,3
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,03	,38			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	2,96	,32			

p<0,05\*

Tablo 8’de katılımcıların egzersiz bağımlılığının haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda haftalık 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının haftalık 3-4 gün ve 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık spor yapma sıklığı değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda sıkılma algısı ve ölçek ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda, sıkılma algısı ve ölçek ortalama puanlarında haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcı puanlarının haftalık 3-4 gün ve 5 gün ve üstü spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 9.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin egzersiz yapma sıklığı değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Sıklık	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,27	,60	,487	,615	-
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,34	,79			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,38	,82			
Eğitimsel	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,42	,63	2,050	,130	-
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,63	,79			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,52	,85			
Sosyal	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,45	,63	,131	,877	-
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,50	,73			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,50	,82			
Fiziksel	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,58	,80	5,047	<b>,007*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,95	,75			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,90	,93			
Rahatlama	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,08	,81	14,564	<b>,000*</b>	3>1,2
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,25	,81			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,62	,82			
Estetik	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,36	,74	3,642	<b>,027*</b>	2,3>1
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,63	,77			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,63	,73			
<b>SZTÖ</b>	<sup>1</sup> 2 gün ve altı	67	3,36	,60	3,197	<b>,042*</b>	3>1
	<sup>2</sup> 3-4 gün	187	3,55	,59			
	<sup>3</sup> 5 gün ve üstü	181	3,59	,70			

p<0,05\*

Tablo 9’da katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin haftalık spor yapma sıklığı değişkeni göre yapılan ANOVA analizi sonucunda fiziksel, rahatlama, estetik tatmin ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda fiziksel ve estetik tatmin alt boyutlarında haftalık 3-4 gün ve 5 gün ve üstü spor yapan katılımcı puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, rahatlama alt boyutunda haftalık 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3-4 gün ve 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise haftalık 5 gün ve üstü spor yapan katılımcı puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 10.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Sıklık	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,59	,73	8,096	,000*	1,3>2 2>4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,15	,64			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,58	,82			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,47	,72			
Sıkılma	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	2,35	,69	10,665	,000*	3>1,2,4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	2,31	,72			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	1,82	,81			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	2,24	,75			
Doyum	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,74	,61	6,828	,000*	3>1,2,4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,80	,52			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	4,08	,53			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,81	,61			
SZSA	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,04	,36	1,600	,189	-
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,05	,39			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	2,95	,38			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,02	,32			

p<0,05\*

Tablo 10'da katılımcıların egzersiz bağımlılığının haftalık boş zaman süresi değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda haftalık 1-5 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının haftalık 6-10 saat boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-10 saat boş zamana sahip katılımcıların puanlarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık boş zaman süresi değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda sıkılma ve doyum boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda, sıkılma ve doyum alt boyutlarında haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların puanlarının haftalık 1-5 saat, 6-10 saat ve 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 11.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin haftalık serbest zaman süresi değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Süre	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,39	,82	8,402	<b>,000*</b>	3>2,4 1>4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,30	,63			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,65	,81			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,11	,75			
Eğitimsel	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,72	,76	10,044	<b>,000*</b>	1,3>2,4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,38	,69			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,79	,88			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,31	,78			
Sosyal	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,56	,80	7,135	<b>,000*</b>	3>2,4 1>4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,43	,63			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,73	,77			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,27	,73			
Fiziksel	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,86	,90	4,091	<b>,007*</b>	3>4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,86	,71			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	4,12	,81			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,70	,89			
Rahatlama	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,47	,84	2,625	<b>,050*</b>	3>4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,36	,69			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,48	1,04			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,20	,77			
Estetik	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,69	,69	8,040	<b>,000*</b>	1,2,3>4
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,59	,63			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,79	,65			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,31	,93			
SZTÖ	<sup>1</sup> 1-5 saat	132	3,62	,67	9,095	<b>,000*</b>	1,3>4 3>2
	<sup>2</sup> 6-10 saat	102	3,49	,52			
	<sup>3</sup> 11-15 saat	90	3,76	,63			
	<sup>4</sup> 16 saat ve üstü	111	3,32	,66			

p<0,05\*

Tablo 11’de katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin haftalık boş zaman süresi değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda psikolojik ve sosyal alt boyutlarında haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 6-10 saat ve 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, haftalık 1-5 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, eğitimsel tatmin alt boyutunda haftalık 1-5 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 10 saat ve 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve

üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, estetik alt boyutunda haftalık 1-5 saat, 6-10 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise haftalık 1-5 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 6-10 saat boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 12.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve serbest zamanda sıkılma algılarının serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Değerlendirme	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Egzersiz Bağımlılığı	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,76	,75	14,672	<b>,000*</b>	1>3,4,6
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,57	,51			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,12	,59			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,19	,56			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,19	,72			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,14	,79			
Sıkılma	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	2,04	,74	9,108	<b>,000*</b>	5>1,3,4,6
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	2,30	,55			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	2,22	1,08			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	2,29	,67			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	2,72	,68			
	<sup>6</sup> Diğer	33	1,92	,64			
Doyum	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,90	,62	3,845	<b>,002*</b>	1,6>5
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,80	,84			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,90	,48			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,83	,53			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,57	,45			
	<sup>6</sup> Diğer	33	4,03	,49			
SZSA	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	2,97	,39	2,457	<b>,033*</b>	5>1
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,05	,36			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,06	,54			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,06	,32			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,14	,27			
	<sup>6</sup> Diğer	33	2,98	,18			

p<0,05\*

Tablo 12’de katılımcıların egzersiz bağımlılığının serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren sahip katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının serbest zamanını kitap okuma, sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren

katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Serbest zamanda sıkılma algılarının serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda ölçek ortalama ve her iki alt boyutta da anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda, sıkılma alt boyutunda serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sportif aktiviteler, kitap okuma, sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, doyum alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 13.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre Anova analizi sonuçları.

Boyutlar	Değerlendirme	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Psikolojik	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,46	,89	6,516	,000*	1,2,4>5
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,50	,51			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,27	,65			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,41	,73			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	2,85	,56			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,43	,44			
Eğitimsel	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,66	,84	5,520	,000*	1,2>5
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,65	,57			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,57	,83			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,55	,80			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,07	,61			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,68	,70			
Sosyal	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,62	,82	6,308	,000*	1,4,6>5
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,46	,64			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,25	,77			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,54	,68			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,06	,62			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,63	,43			
Fiziksel	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	4,10	,84	8,859	,000*	1>3,5 5>4
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,62	,82			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,42	,85			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,88	,74			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,43	,73			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,97	,89			

**Tablo 13.** Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre Anova analizi sonuçları (Devamı).

Boyutlar	Değerlendirme	N	$\bar{X}$	SS	F	p	Fark
Rahatlama	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,72	,84	17,191	,000*	1>2,3,4,5 4,6>2
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	2,56	1,04			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	2,95	,73			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,16	,56			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,16	,71			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,36	,74			
Estetik	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,80	,78	8,790	,000*	1>2,3,4,5 4,6>2
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,21	,72			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,32	,56			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,43	,67			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,31	,69			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,86	,68			
SZTÖ	<sup>1</sup> Sportif Aktiviteler	195	3,72	,70	10,225	,000*	1>3,4,5 6>5
	<sup>2</sup> Sanatsal Aktiviteler	24	3,33	,59			
	<sup>3</sup> Kitap Okuma	30	3,30	,61			
	<sup>4</sup> Sosyal Etkinlikler	93	3,49	,56			
	<sup>5</sup> Sosyal Medya	60	3,15	,41			
	<sup>6</sup> Diğer	33	3,65	,52			

p<0,05\*

Tablo 13'te katılımcıların serbest zaman tatmin düzeylerinin serbest zaman değerlendirme biçimi değişkenine göre yapılan ANOVA analizi sonucunda ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05).

Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda psikolojik alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler, sanatsal aktiviteler ve sosyal etkinliklerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, eğitimsel alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler ve sanatsal aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, sosyal alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler, sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, fiziksel alt boyutunda serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını kitap okuma ve sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal etkinliklerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, rahatlama ve estetik alt boyutlarında serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sanatsal aktiviteler, kitap okuma,

sosyal etkinlikler ve sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, serbest zamanını sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sanatsal aktivitelerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını kitap okuma, sosyal etkinlikler ve sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, serbest zamanını diğer aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 14.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, serbest zamanda sıkılma algısı ve serbest zaman doyum düzeyleri ile yaş ve spor geçmişi arasında yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları.

<b>Boyutlar</b>		<b>12- Yaş</b>	<b>13- Spor Geçmişi</b>
1- Egzersiz Bağımlılığı	r	,127**	,144**
	p	,008	,003
2- Sıkılma	r	-,267**	-,349**
	p	,000	,000
3- Doyum	r	,030	,063
	p	,533	,191
4- SZSA	r	-,254**	-,313**
	p	,000	,000
5- Psikolojik	r	-,051	-,009
	p	,288	,852
6- Eğitimsel	r	,016	,085
	p	,740	,076
7- Sosyal	r	,058	,122*
	p	,225	,011
8- Fiziksel	r	,218**	,272**
	p	,000	,000
9- Rahatlama	r	,081	,164**
	p	,092	,001
10- Estetik	r	,135**	,158**
	p	,005	,001
11- SZTÖ	r	,096*	,165**
	p	,046	,001

Tablo 14’te katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,127$ ), sıkılma ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,267$ ), serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,254$ ), fiziksel tatmin ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r =$



,218), estetik tatmin ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,135$ ), serbest zaman tatmini ortalama puanı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,096$ ).

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,144$ ), sıkılma ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,349$ ), serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanı ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,313$ ), sosyal tatmin ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,122$ ), fiziksel tatmin ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,272$ ), estetik tatmin ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,158$ ), serbest zaman tatmini ortalama puanı ile spor geğmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,165$ ).

**Tablo 15.** Katılımcıların egzersiz bağımlılığı, serbest zamanda sıkılma algısı ve serbest zaman tatmin düzeyleri arasında yapılan Pearson Korelasyon analizi sonuçları.

Değişken		1-	2-	3-	4-	5-	6-	7-	8-	9-	10-	11-
1- Egzersiz Bağımlılığı	r	1										
	p											
2- Sıkılma	r	-,122*	1									
	p	,011										
3- Doyum	r	,309**	-,435**	1								
	p	,000	,000									
4- SZSA	r	,121*	,691**	,351**	1							
	p	,012	,000	,000								
5- Psikolojik	r	,264**	-,379**	,608**	,094	1						
	p	,000	,000	,000	,050							
6- Eğitimsel	r	,326**	-,379**	,590**	,080	,753**	1					
	p	,000	,000	,000	,097	,000						
7- Sosyal	r	,359**	-,368**	,567**	,073	,573**	,696**	1				
	p	,000	,000	,000	,129	,000	,000					
8- Fiziksel	r	,312**	-,502**	,592**	-,047	,587**	,662**	,684**	1			
	p	,000	,000	,000	,329	,000	,000	,000				
9- Rahatlama	r	,339**	-,335**	,435**	,001	,582**	,554**	,495**	,578**	1		
	p	,000	,000	,000	,981	,000	,000	,000	,000			
10- Estetik	r	,257**	-,404**	,476**	-,037	,431**	,548**	,594**	,593**	,484**	1	
	p	,000	,000	,000	,438	,000	,000	,000	,000	,000		
11- SZTÖ	r	,383**	-,488**	,672**	,032	,807**	,866**	,827**	,848**	,766**	,746**	1
	p	,000	,000	,000	,501	,000	,000	,000	,000	,000	,000	

Tablo 15'te katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,121$ ), doyum ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,309$ ), sıkılma ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,122$ ), serbest zaman tatmini ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,383$ ), estetik tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,257$ ), rahatlama ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,339$ ), fiziksel tatmin egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,312$ ), sosyal tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,359$ ), eğitimsel tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,326$ ), psikolojik tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r = ,264$ ),

Serbest zaman tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,672$ ), serbest zaman tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,488$ ), estetik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,476$ ), estetik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,404$ ), rahatlama tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,435$ ), rahatlama tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,335$ ), fiziksel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,592$ ), fiziksel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,502$ ), sosyal tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,567$ ), sosyal tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -,368$ ), eğitimsel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r = ,590$ ), eğitimsel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu ( $r = -$

,379), psikolojik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu ( $r= ,608$ ), psikolojik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r= -,379$ ).

## 5. TARTIŞMA

Bu kısımda fitness egzersizi yapan bireylerin serbest zamanda sıkılma algıları, serbest zaman tatmin, egzersiz bağımlılığı düzeyleri ve ilişkili faktörlerin alan yazında olan araştırmalarla karşılaştırılması yapılarak tartışılmıştır.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanılmıştır. Araştırma bulgularımızı destekler olarak Tabier (2021) BESYO öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğu ve erkek katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazında benzer sonuçlar yer almaktadır (Palas, 2022; Sonbahar, 2023; Kızıllıkan, 2023; Demir, 2023; Altın, 2024).

Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Kababıyık (2021) araştırma bulgularında Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazında benzer sonuçlar yer almaktadır (Gümüşay, 2022; Bedük, 2022; Kaşka, 2022; Ateş, 2023; Yıldız, 2023; Yıldızdal, 2023).

Çalışmamızda araştırmaya katılan örneklem grubu ile cinsiyet değişkeni arasında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde çalışmamızla paralel olan ve farklı bulgulara rastlanılmıştır. Farklılıkların sebepleri arasında çalışma grubu farklılıkları olabilmektedir. Diğer bir deyişle erkeklerin daha çok yaptıkları bazı spor branşlarında bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olabilmektedir. Ayrıca araştırmanın Aydın ilinde yapılması da erkek katılımcıların puanlarının yüksek çıkmasının sebepleri arasında olabilmektedir. Buna paralel olarak genelleme yapılabilmesi için branşların ayrı ayrı değerlendirilmesi daha doğru sonuçlara ulaşılmasına yol açabilecektir.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarında sıkılma algısı boyutunda kadın katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilirken, doyum boyutunda erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanında ise anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Alan yazın incelendiğinde Yaşartürk (2017) Üniversite Öğrencilerinin serbest zamanda

sıkılma algısı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızda da sıkılma algısı toplam puanında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu yönüyle bulgumuzla paralellik göstermektedir. Kara ve Ayverdi (2018) araştırma bulgularında sıkılma boyutunda erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Bu sonuç anlamlılık yönünden paralellik gösterse de araştırmamızda kadın katılımcıların sıkılma puanları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında çalışma bulgularımızla paralellik gösteren araştırmalara ulaşılmıştır. (Bedir, 2023; Köse ve Bayköse, 2019; Ekinci ve diğerleri, 2022). Erkek katılımcıların doyum düzeylerinin kadın katılımcılara göre yüksek olması serbest zamanlarını günün herhangi bir saatinde gerçekleştirebilmeleri, algılanan özgürlük düzeyleri ve toplumsal yapının erkek egemen bir toplumda yaşanılması gibi sebeplerle açıklanabilir. Kadın katılımcıların sıkılma düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olması ise toplumun kadına yönelik roller, günün herhangi bir vaktinde serbest zaman değerlendirememesi, ev ve aile işleri gibi sebeplerle açıklanabilir. Sıkılma algısı toplam puanında kadın ve erkek katılımcılar arasında farklılık olmamasının sebepleri arasında ise katılımcıların serbest zamanlarında fitness egzersizi yapabilmeleri, boş zamanlarını değerlendirebilmelerinden kaynaklanabilmektedir.

Çalışma bulgularımızdan farklı olarak Kara ve diğerleri (2018) yetişkin bireylerin sıkılma algıları ile cinsiyet değişkeni arasında sıkılma ve doyum boyutlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazında çalışma bulgularımızla zıtlık gösteren araştırmalara rastlanılmıştır (Serdar ve Demirel, 2021; Taskıran, 2021; Öner, 2017). Farklılıkların sebepleri arasında araştırmanın çalışma grubu farklılıkları, toplumsal kadın ve erkek rolü farklılıkları olabilmektedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sosyal, fiziksel, rahatlama ve ölçek ortalaması sonuçlarında erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alan yazında çalışmamızla paralel sonuçlar yer almaktadır. Beşikçi (2016) macera rekreasyonu yapan bireylerin serbest zaman tatmin düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Serdar (2016) üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmin düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında kadın katılımcılar lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Şeras (2017) gıda, tarım ve hayvancılık çalışanlarının serbest zaman tatminleri ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum araştırma grubu farklılığından kaynaklanabilmektedir. Çalışmayı uyguladığımız örneklem grubunun spor yapması ve

çalışmamızla paralel olan araştırmaların genel olarak spor yapan bireylerle yapılması farklılığın sebepleri arasında gösterilebilir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Alan yazında araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Gümüşay (2022) kick boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilememiştir. Alan yazın incelendiğinde araştırma bulgularımızı destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanılmıştır (Yıldızdal, 2023; Kızılkın, 2023; Ateş, 2023; Demir, 2023).

Bulgularımızdan farklı olarak Kaşka (2022) fitness egzersizi yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile eğitim düzeyi değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiş ve lisans mezunu katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin lisansüstü mezunu katılımcılardan yüksek olduğunu tespit etmiştir. Alan yazına baktığımızda benzer sonuçlara ulaşılabilmektedir (Konuş; 2019; Yıldızçiçek, 2019).

Araştırmamızda eğitim düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu durum spor yapan bireylerin eğitim düzeyi fark etmeksizin benzer egzersiz bağımlılık düzeylerine sahip olduklarını eğitim düzeyinden bağımsız olarak spor yaparken benzer amaçla spor yaptıkları söylenebilir.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile eğitim düzeyi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sıkılma ve ölçek ortalama puanlarını istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonuçlarında lisans mezunu katılımcıların ortalamalarının lise ve altı ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile meslek değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda memur ve özel sektör çalışanları katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının öğrenci katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kaşka (2022) araştırma bulgularında fitnes egzersizi yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile meslek değişkeni arasında anlamlı fark olduğu ve meslek olarak diğer işaretleyen bireylerin memur, özel sektör ve öğrenci olan bireylerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde sonuçlarımızla paralel araştırmalara ulaşılmıştır. (Bahçivan, 2020; Sonbahar, 2023)

Araştırma bulgularımızdan farklı olarak Demir (2023) araştırma bulgularında fitness egzersizi yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile meslek değişkeni arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında meslek ile egzersiz bağımlılığı arasındaki farkı inceleyen çok fazla araştırmaya ulaşamamıştır. Bu durum sonuçlar hakkında genelleme yapılabilmesine engel olabilmektedir. Çalışmamız bu yönüyle gelecek araştırmalara referans olacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının meslek değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sıkılma algısı, doyum düzeyi ve ölçek ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda sıkılma algısı ve ölçek ortalama puanlarında öğrenci katılımcıların puanlarının memur ve özel sektörde çalışan katılımcıların puanlarından yüksek olduğu, doyum alt boyutunda ise memur ve özel sektörde çalışan katılımcıların puanlarının öğrenci katılımcıların puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında serbest zamanda sıkılma algısı ile meslek arasında farkın incelendiği araştırmalara rastlanılmamıştır. Çalışmamız bu yönüyle gelecek araştırmalara referans olacağı düşünülmektedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile meslek değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik tatmin ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda sosyal tatmin alt boyutunda memur katılımcıların ortalamalarının öğrenci ve özel sektörde çalışan katılımcılardan yüksek olduğu, fiziksel, rahatlama, estetik tatmin ve ölçek ortalama puanlarında ise memur ve özel sektör çalışanları katılımcıların puanlarının öğrenci katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda haftalık 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının haftalık 3-4 gün ve 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmamızla paralel olarak Kababıyık (2021) araştırma bulgularında Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin haftalık spor yapma sıklığı değişkeni ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı farklılık olduğu ve haftada 4 gün spor yapan katılımcıların egzersiz bağımlılık düzeylerinin haftada 2 gün spor yapan katılımcılardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazın incelendiğinde sonuçlarımızla paralel



araştırmalara ulaşılmıştır. (Gümüşay, 2022; Yıldızdal, 2022; Bedük, 2022; Kaşka, 2022; Sonbahar, 2023; Demir, 2023; Yıldız, 2023).

Bulgularımızdan farklı olarak Kızılkın (2023) düzenli olarak spor salonuna giden bireylerin egzersiz bağımlılığı ile haftalık antrenman yapma sıklığı arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamız ve alan yazın incelendiğinde genel olarak sonuçların anlamlı olduğu ve haftalık antrenman sıklığı arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de paralel arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum bireylerin spor yaptıkça hem fiziken hem psikolojik olarak rahatlamaları ve bunun sonucunda daha sık egzersiz yaparak olumsuzlukların önüne geçme gibi sebeplerle açıklanabilmektedir.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sıkılma algısı ve ölçek ortalama puanlarına bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi sonucunda, sıkılma algısı ve ölçek ortalama puanlarında haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcı puanlarının haftalık 3-4 gün ve 5 gün ve üstü spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında serbest zamanda sıkılma algısı ile haftalık spor yapma sıklığı arasında farkın incelendiği araştırmalara rastlanılmamıştır. Çalışmamız bu yönüyle gelecek araştırmalara referans olacağı düşünölmektedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile haftalık spor yapma sıklığı değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda fiziksel, rahatlama, estetik tatmin ve ölçek ortalama puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda fiziksel ve estetik tatmin alt boyutlarında haftalık 3-4 gün ve 5 gün ve üstü spor yapan katılımcı puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, rahatlama alt boyutunda haftalık 5 gün ve üstü spor yapan katılımcıların puanlarının haftalık 3-4 gün ve 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise haftalık 5 gün ve üstü spor yapan katılımcı puanlarının haftalık 2 gün ve altı spor yapan katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile haftalık boş zaman süresi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda haftalık 1-5 saat ve 11-15 saat arası boş zamana

sahip katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının haftalık 6-10 saat boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu ve haftalık 6-10 saat boş zamana sahip katılımcıların puanlarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde haftalık serbest zaman süresi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki farkı inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Çalışmamız alan yazına katkı sağlayacağına ve gelecek çalışmalara referans olacağına inanılmaktadır.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının haftalık boş zaman süresi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda sıkılma ve doyum boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda, sıkılma ve doyum alt boyutlarında haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların puanlarının haftalık 1-5 saat, 6-10 saat ve 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Taskıran, (2021) araştırma bulgularında katılımcıların serbest zaman sıkılma algıları ile ortalama serbest zaman değişkeni arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ekinci ve diğerleri (2022) araştırma bulgularında 16 saat ve üzeri serbest zamana sahip bireylerin serbest zaman doyumsuzluklarının daha yüksek olduğu ve buna paralel olarak sıkılma oranlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum bireyin serbest zamanını değerlendirme biçimiyle ilgili olabilmektedir. Bu sonuca serbest zamanını verimli ve daha faydalı biçimde kullanılmaması gibi sebepler yol açabilmektedir.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile haftalık boş zaman süresi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda psikolojik ve sosyal alt boyutlarında haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 6-10 saat ve 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, haftalık 1-5 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, eğitimsel tatmin alt boyutunda haftalık 1-5 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 10 saat ve 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, fiziksel ve rahatlama alt boyutlarında haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, estetik alt boyutunda haftalık 1-5 saat, 6-10 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise haftalık 1-5 saat ve 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 16 saat ve üstü

boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu, haftalık 11-15 saat arası boş zamana sahip katılımcıların ortalamalarının haftalık 6-10 saat boş zamana sahip katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile serbest zaman değerlendirme biçimi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Bonferonni analizi serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren sahip katılımcıların egzersiz bağımlılıklarının serbest zamanını kitap okuma, sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde serbest zaman değerlendirme biçimi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki farkı inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Çalışmamız alan yazına katkı sağlayacak ve gelecek çalışmalara referans olacağına inanılmaktadır.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman değerlendirme biçimi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda ölçek ortalama ve her iki alt boyutta da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda, sıkılma alt boyutunda serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sportif aktiviteler, kitap okuma, sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, doyum alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum sosyal medyanın daha çok ilgi çekici olması, zaman ve yer fark etmeksizin erişimin kolay olması, iletişim, alışveriş imkanları, sosyalleşme olanakları gibi sebeplerle açıklanabilmektedir. Alanyazına baktığımızda Bedir (2023) bulgularımızdan farklı olarak katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman değerlendirme biçimi arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmasında Bedir (2023) serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman değerlendirme türü arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazın incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algıları ile serbest zaman değerlendirme türü arasında farkı inceleyen kısıtlı araştırmalara ulaşılmıştır. Çalışmamız bu yönüyle gelecekte yapılan araştırmalara referans olacaktır.

Katılımcıların serbest zaman tatmin düzeyleri ile serbest zaman değerlendirme biçimi değişkeni arasında yapılan analiz sonucunda ölçek ortalama puanı ve tüm alt boyutlarda

istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan analiz sonucunda psikolojik alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler, sanatsal aktiviteler ve sosyal etkinliklerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, eğitimsel alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler ve sanatsal aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, sosyal alt boyutunda serbest zamanını sportif aktiviteler, sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, fiziksel alt boyutunda serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını kitap okuma ve sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal etkinliklerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, rahatlama ve estetik alt boyutlarında serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sanatsal aktiviteler, kitap okuma, sosyal etkinlikler ve sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, serbest zamanını sosyal etkinlikler ve diğer faaliyetlerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sanatsal aktivitelerle değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, ölçek ortalama puanında ise serbest zamanını sportif aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını kitap okuma, sosyal etkinlikler ve sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu, serbest zamanını diğer aktivitelerle değerlendiren katılımcıların puanlarının serbest zamanını sosyal medyayla değerlendiren katılımcılardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızla paralel olarak Kababıyık (2021) araştırma bulgularında Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin yaş değişkeni ile egzersiz bağımlılıkları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgularda yaş düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığının azaldığı görülmektedir. Alanyazında bulgularımızı destekleyen araştırmalara rastlanılmıştır (Tabier, 2021; Cicioğlu ve diğerleri, 2019; Paksoy, 2021; Sonbahar, 2023)

Bulgularımızdan farklı olarak Gümüşay (2022) kick boks sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilememiştir. Alan yazına baktığımızda benzer sonuçlara ulaşılabilir (Yıldızdal, 2012; Bedük, 2022; Kaşka, 2022; Konuş, 2019; Palas, 2022; Demir, 2023).

Araştırma bulgumuzda yaş ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında benzer sonuçlar olduğu kadar farklı sonuçlara da ulaşılmıştır. Bu sonuçlar genelleme yapılmasının önüne geçebilmektedir. Ayrıca farklılıkların sebepleri arasında yapılan spor branşı farklılığı, araştırmanın yapıldığı coğrafya ve çalışmanın yapıldığı zaman olabilmektedir.

Sıkılma ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Taskıran (2021) araştırma bulgularında çalışmamızla paralel olarak yaş değişkeni ile sıkılma algısı alt boyutlarında anlamlı ve negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında bulgularımızla paralel sonuçlar mevcuttur (Kara, 2015). Araştırma bulgularından farklı olarak Bedir (2023) araştırma bulgularında Üç boyutlu eğlence ekipmanlarına sahip olan bireylerin yaş değişkeni ile sıkılma algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında bulgularımızdan farklı sonuçlar mevcuttur (Köse ve Bayköse, 2019; Gözükara, 2019; Kırandi, 2020; Akar, 2021). Alan yazın incelendiğinde genel olarak yaş değişkeni ile sıkılma arasında anlamlı farkın olmadığı araştırma bulgularına ulaşılmıştır. Bu durum genellikle araştırmanın yapıldığı örneklem grubundan kaynaklanabilmektedir. Araştırmamızda örneklem grubunun fitness yapan bireyler olmasıyla birlikte fitness egzersizlerinin devamlılık isteyen bir egzersiz türü olması ve bu egzersizi yapan bireylerin zamanla tecrübe kazanması ve verimin artması gibi sebepler söylenebilir.

Fiziksel tatmin ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, estetik tatmin ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, serbest zaman tatmini ortalama puanı ile yaş değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alan yazına baktığımızda Üstün ve Kalkavan (1990) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile yaşları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Temur (2021) araştırma bulgularında çalışmamızla paralel olarak spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zaman motivasyonları ile yaş düzeyleri arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sönmez (2022) araştırma bulgularında voleybolcuların serbest zaman motivasyonları ile yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır Murat (2019) antrenörlerin serbest zaman motivasyonları ile yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum Serbest zaman tatmini ve bireyin yaşamındaki tecrübelerin tecrübelerin yaşantısına yansımından kaynaklanabilmektedir.

Katılımcıların egzersiz bağımlılığı ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bulgularımızla paralel olarak Kaşka (2022) spor geçmişi arttıkça egzersiz bağımlılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Alan yazında benzer sonuçlar yer almaktadır (Birgönül, 2019; Güler, 2020). Bu durum bireyin yaptığı spora karşı alışkanlık kazanması, sporu yapmadığı zamanlarda kendini suçlu hissetmesi, bireyin bu sporu yaparken fiziksel ve psikolojik olarak rahatlama gibi sebeplerle açıklanabilmektedir.

Sıkılma ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, serbest zamanda sıkılma algısı ortalama puanı ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde serbest zamanda sıkılma algıları ile spor geçmişi arasında araştırmalara ulaşılamamıştır. Çalışmamız bu yönüyle gelecekte yapılan çalışmalara referans olacaktır.

Sosyal tatmin ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, fiziksel tatmin ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, estetik tatmin ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, serbest zaman tatmini ortalama puanı ile spor geçmişi değişkeni arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algıları ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, doyum ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, sıkılma ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, serbest zaman tatmini ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, estetik tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, rahatlama ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, fiziksel tatmin egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, sosyal tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, eğitimsel tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, psikolojik tatmin ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir,

Serbest zaman tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, serbest zaman tatmini ile serbest

zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, estetik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, estetik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, rahatlama tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, rahatlama tatmini ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, fiziksel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, fiziksel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, sosyal tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, sosyal tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, eğitimsel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, eğitimsel tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu, psikolojik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının doyum alt boyutunda arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki olduğu, psikolojik tatmin ile serbest zamanda sıkılma algısının sıkılma alt boyutunda arasında düşük düzeyde anlamlı ve negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında serbest zamanda sıkılma algısı, serbest zaman tatmini ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Çalışmamız bu yönüyle gelecek araştırmalara referans olacağı düşünülmektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

- Katılımcıların serbest zamanda sıkılma algılarının orta düzeyde olduğu, serbest zaman tatmin düzeylerinin yüksek düzey olduğu egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir
- Serbest zaman tatmini ile egzersiz bağımlılığı arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman tatmini ile serbest zamanda sıkılma arasında orta düzeyde anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir. Serbest zaman tatmini ile serbest zamanda doyum arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir. Serbest zamanda sıkılma algısı ile egzersiz bağımlılığı arasında ise düşük düzeyde anlamlı ve pozitif ilişki tespit edilmiştir.
- Katılımcıların serbest zamanlarında sıkılganlık düzeylerinin egzersize yönelmelerinde etkili olduğu düşünülürken yapılan egzersizin bilinçsiz bir egzersiz algısına sahip oldukları söylenebilir.
- Bununla birlikte egzersizin hem zaman hem de yoğunluk anlamında vakit geçirmek amacıyla katılımcıların serbest zamanlarını egzersiz yaparak tatmin etmeye çalıştıklarını görülmektedir.
- Araştırma Aydın ili Efeler ilçesinde bulunan spor merkezlerinde Fitness Egzersizi yapan bireylere uygulanmıştır. Araştırmanın evreni genişletilerek bölgeler arası farklar incelenebilir.
- Araştırma bireysel spor ve takım sporlarına yönelik yapılabilir.
- Fitness egzersizi yapan bireylerin bilinç düzeyi artırılarak egzersiz bağımlılığının önüne geçilebilir.
- Profesyonel vücut geliştirme yapan kişilere yönelik yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Abay, M. (2000). *Zamanı değerlendirmek*. İstanbul.
- Adams J, Kirkby RJ, (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research ve Theory*, 10(5), 415-437.
- Ahn, B. W., ve Song, W. I. (2021). A study of differences in leisure satisfaction of leisure activity patterns for South Korean adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10790.
- Akar, T. (2021). *Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi (Lise Öğrencileri Örneği)*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Rekreasyon Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi.
- Akatay, A. (2003). Örgütlerde zaman yönetimi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 281-300.
- Akkuş D., Karaca A., Konuk Şener D. ve Ankaralı H. (2016). Lise öğrencileri arasında madde kullanım sıklığı ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 139-151.
- Altın, F. (2024). *Güreşçilerin egzersiz bağımlılığı düzeyinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. American Psychiatric Association, 5.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. American Psychiatric Association, Washington, DC.
- Amerikan Spor Hekimliği Koleji, 2021. ACSM'nin Egzersiz Testi ve Reçete Yönergeleri (10. baskı). Wolters Kluwer.
- Ardahan, F., ve Tekin, M. (1998). Resmi liseler ve aynı statüdeki özel kolejlerde çalışan öğretmenlerin iş tatmini boyutları ve Antalya ili örneği. VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Selçuk Üniversitesi: Konya, 8-15.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlığa yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.

- Arısoy, Ö., (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(1), 55- 67.
- Ateş, S. (2023). *Triatlon Sporcularının Zihinsel Dayanıklılık, Egzersiz Bağımlılığı Ve Beden Kütle İndeksi İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı Taşkiran, T. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlık Ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning, *British Journal of Sociology*, 50(4), 631–46.
- Bedir, F. (2023). Üç Boyutlu Bilgisayar Oyunlarının Rekreatif Akış Deneyimi ve Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Açısından İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 270-279.
- Bedük, A. (2022). *Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğrencileri İle Diğer Fakültelerde Okuyan Öğrencilerin Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Siirt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Siirt.
- Bektaş, N. (2018). *Çalışan kadınların internet ve sosyal medya bağımlılığının sosyal kaygı ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Best JR, (2020). Genç erişkinlerde bilişsel sağlığı iyileştirmede ve yaşam boyu bunamayı önlemede fiziksel aktivitenin rolü. *Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite*, 28(2), 361-366
- Beşikçi, T. (2016). *Macera rekreasyonunda heyecan arayışı, serbest zaman motivasyonu ve serbest zaman tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi: Çok hafif hava araçları (ÇHHA) pilot örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Blumenthal ,J.A, O" Toole, L.C. ve Chang, J.L., (1984).Is Running an analogue of anorexia nervosa ?An Empirical study of obligatory running and anoraxia nervosa. *Journal of the American Medical Association* ,27, 520-523.
- Bozhüyük A, Özcan S, Kurdak H, Akpınar E, Saatçı E, Bozdemir N, 2012. Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 6(1).

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., and Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The international journal of psychiatry in medicine*, 41(1), 15-28.
- Carmak, M.A ve Martens,R(1979). Measuring commitment to running: A survey of runners attitudes and mental states. *Journal of sport psychology*, 1, 25-42
- Chapman, C.H. DeCastro J.M. (1990). Running addiction: Measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers ve Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Cicioğlu, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E. (2019). Elit Düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12-20.
- Çiftçi H. Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2018; 7(4): 89-96.
- Davis, C., Brewer, H., ve Ratusny, D. (1993). Behavioral frequency and psychological commitment: necessary concepts in the study of excessive exercising. *Journal of behavioral medicine*, 16(6), 611-628.
- Demir, Ş. (2023). *Fitness egzersizine katılan bireylerin ruh hali ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Demiral, S. (2018). *Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat -Karagöl Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.

Dictionary

İngilizce

Türkçe

Sözlük:

<https://dictionary.cambridge.org/tr/s/%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizcet%C3%BCrk%C3%A7e/bored?q=boredom> Erişim Tarihi: 02.05.2024.

- Ekinci, E. (2023). *Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma*. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.
- Ekinci, N. E., Satılmış, S. E., Güler, Y., Ergüven, A. T., ve Küçükkubaş, N. (2022). Serbest zamanda sıkılma algısı, beslenme ve fiziksel aktive arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(2), 693-712.
- Erdamar, G.,Kurupınar, A. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinde Görülen Madde Bağımlılığı Alışkanlığı ve Yaygınlığı: Bartın İli Örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt:16, Sayı:1, s:65-84.
- Eren, E. (1993). *Yönetim ve organizasyon*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Yayını.
- Ersoy, G. (1995). *Sağlıklı yaşam, spor ve beslenme*. Damla Matbaacılık, Ankara.
- Eurostargym (2023). <http://www.eurostargym.com/fitness.php> (Erişim tarihi 8 Kasım, 2023).
- George, D., ve Mallery, P. (1999). SPSS for windows step by step: a simple guide and reference. *Contemporary Psychology*, 44, 100.
- Geramian N, Akhavan S, Gharaat L, et al. Determinants of drug abuse in high school students and their related knowledge and attitude. *J Pak Med Association*, 2012: 62 (3), 62-66.
- Gerson, R., (1999). Members for Life: Proven Service and Retention Strategies for Health – Fitness and Sport Clubs. *Human Kinetic Publishing*, New York.
- Gözükara, İ. F. (2019). *Bireylerin Boş Zamanlardan Sıkılma Algısı ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülbahçe, Ö. (2010). *Kk Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sivas
- Gümüşay, M. (2022). *Kick Boks Sporcuları ile Rekreatif Olarak Kick Boks Sporunu Yapan Bireylerin Sporda Güdülenme ve Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Güriz, S. O., Ekinci, A., ve Türkçapar, M. H. (2012). Bir patolojik kumar hastasının bilişsel davranışçı terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 105–112.
- Hailey, B.J, ve Bailey, L.A (1982). Negative addiction in runners: A quantitative approach *.Journal of sports behavior* ,5 ,150-154.
- Hausenblas HA, Downs DS, 2002. Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
- Hausenblas, H.A. ve Symons Downs D. (2002) How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. *Psychology ve Health*, 17:4, 387-404.
- Hausenblas, HA., Fallon, EA., (2002) Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms, *Inc. Int J Eat Disord* 32: 179–185
- Henderson K, (1995). Women’s Leisure:More Truth than Facts. *World Leisure and Recreation*, 37(1), 9-13.
- Herting, M. M., & Chu, X. (2017). Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth defects research*, 109(20), 1672-1679.
- Holden, C. (2010). Behavioral addictions debut in proposed DSM-V.
- Iso-Ahola, S. E., ve Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of social and clinical psychology*, 5(3), 356-364.
- Iso-Ahola, S. E., ve Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., ve Mactavish, J. (2005). Gender-based analyses of coping with stress among professional managers: Leisure coping and non-leisure coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- İnce, G. (2017). *50 Yaş ve üstü bayanların fitness sporuna katılım nedenlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Çanakkale.
- James K, (1995). Ownership of Space: Its Impact on Recreational Participation of Young Women. Western Australia.

- Kababıyık, M. (2021). *Spor Eğitimi Alan Üniversite Öğrencilerinde Egzersiz Bağımlılığının Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., Feher, G. (2021). Prevalence and risk factors of internet addiction among Hungarian high school students. *Int J Environ Res Public Health*, 18(13).
- Kara, F. M. (2015). *Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumu üzerine etkisinin belirlenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., ve Sarol, H. (2018). Yetişkinlerde serbest zamanda sıkılma algısı, algılanan sosyal yetkinlik ve benlik saygısı düzeyinin incelenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz & Antrenman Bilimi Dergisi*, 4(4), 113-121.
- Kara, F. M., ve Ayverdi, B. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Alkol Kullanma Nedenlerinin Belirleyicisi Midir?. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 35-42.
- Karaküçük S, (2014). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Karaküçük S. (1995). *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*, Gazi Yayınevi, Beşinci Baskı, Ankara.
- Karaküçük S. (1999). *Rekreasyon ve boş zamanları değerlendirme*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.
- Karaman, M.K., ve Kurtoğlu, M. (2009). *Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri Akademik Bilişim*. 09-XI. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri, Şanlıurfa: Harran Üniversitesi.
- Karasar, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar. İlkeler, Teknikler*: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Kaşka, F. (2022). *Fitness Egzersizi Yapan Bireylerde Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Egzersiz Bağımlılığı*. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Kaya, E. (2019). *Fitness Salonuna Giden Sedanter Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi*. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kırandi, O. (2020). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarında psikolojik sağlık ve serbest zaman sıkılma algısı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kim, Y. J. (2004). Development and validation of the Korean version of the Leisure Satisfaction Scale (LSS). *Korean J Phys Educ*, 43, 291-300.
- Konuş, N. D. (2019). *Aktif Sporcular ile Sporunu Bırakmış Bireylerin Egzersiz Bağımlılık Düzeyleri ve Spor Kaynaklı Etkilerinin İncelenmesi (Karma Model)*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Köse, E. ve Bayköse, N. (2021). Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Lee M, Shiroma J, Lobelo F, Puska P, Blair N, Katzmarzyk T, (2020). Fiziksel hareketsizliğin dünya çapında başlıca bulaşıcı olmayan hastalıklar üzerindeki etkisi: Hastalık yükü ve yaşam beklentisi analizi. *Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Murat, B. (2019). *Gençlik hizmetleri ve spor il müdürlüğünde görev yapan antrenörlerin serbest zaman tatmin düzeylerinin incelenmesi (Güneydoğu Anadolu Bölgesi)*. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- O'Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49(1), 53-82.
- Öner, B. (2017). *Ergenlerde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, İnternet Bağımlılığı Ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. 1. Baskı, Ankara: Nobel Yayınları.
- Özşaker M, (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 126-131.

- Paksoy, S. M. (2021). *Spor Bilimleri Alanında Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi (Kahramanmaraş İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Palas, İ. (2023). *Badminton sporcularının egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Papadimitriou, D. A. and Karteroliotis, K., (2000). The Service Quality Expectations in Private Sport and Fitness Centers: A Re – examination of the Factor Structure”, *Sport Marketing Quarterly*, 9(3), 157 – 164.
- Pasman, L.,ve Thompson , J.K. (1988). Body image and eating disturbance in obligatory runners, obligatory weight lifters and sedentary individuals. *International journal of eating disorders* ,7 ,759-769.
- Polat C., & Şimşek K.Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir İli Örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.
- Pulur, A. (2003). Üniversitede görev yapan öğretim elemanları ve idari personellerin boş zamanlarını sporla değerlendirme eğilimlerinin araştırılması (Kırıkkale örneği), 10-11 Ekim *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, Ankara.
- Ragheb, M. G., ve Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure studies*, 12(1), 61-70.
- Rosenberg, K. P. ve Feder, L.C. (2014). Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment. *Academic Press*, USA.
- Röthig P, Prohl R, (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon* (Vol. 49). Hofmann GmbH ve Company KG.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., ve Kaymaz, K. (2010). *Zaman Yönetimi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Saraçoğlu, O. G. (2018). Fitness nedir? Sağlığa yararları nelerdir?. Erişim tarihi 23 Mayıs 2023. <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/>.



- Seferoğlu, S. S., ve Yıldız, H. (2013). Dijital çağın çocukları: ilköğretim öğrencilerinin facebook kullanımları ve internet bağımlılıkları üzerine bir araştırma. *İletişim ve Diplomasi Dergisi*, 2(Çocuk ve Medya Özel Sayısı), 31-48.
- Serdar, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin katıldıkları serbest zaman etkinliklerinden tatmin olma ve algılanan özgürlük düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Serdar, E. (2020). *Serbest Zaman Tutumu, Serbest Zaman Doyumu ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, İÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 150 s.
- Shaw S.M., Caldwell L.L. ve Kleiber D.K: Boredom, Stress and Social Control In The Daily Activities of Adolescents, *Journal of Leisure Research*. 28 (4), p, 274–292, 1996.
- Sonbahar, U. (2023). *Düzenli egzersiz yapan bireylerde covid -19 yakalanma kaygısı ile egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Soyuer F, Soyuer A. Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 2008: 15(3); 219-224.
- Sönmez, N. (2022). *Aktif voleybol oynayan sporcuların serbest zaman tatmini ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Substance Abuse And Mental Health Services Administration (2008). Results from the 2007 national survey on drug use and health: national findings. Rockville (MD): Office of Applied Studies.
- Szabo, A. (2010). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercisers. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(3), 68-75.
- Şahin, C.K., Akten, S. ve Erol, U.E. (2009). Eğirdir meslek yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. Artvin Çoruh Üniversitesi, *Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62-71.

- Tabier, M. H. (2021). *Lisanslı basketbol oynayan kadın ve erkek BESYO öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin akademik başarıya etkisinin karşılaştırılması (Dicle Üniversitesi BESYO örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mardin.
- Takiguchi, Y., Matsui, M., Kikutani, M., ve Ebina, K. (2023). The relationship between leisure activities and mental health: The impact of resilience and COVID-19. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 133-151.
- Tarhan, N., ve Nurmedov, S. (2011). *Bağımlılık Sanal veya Gerçek*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşken A. *Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, 2010.
- Temur, E. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Serbest Zaman Tatmini Ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Terzi, E., Isik, U., Inan, B. C., Akyildiz, C., ve Ustun, U. D. (2024). University students' free time management and quality of life: the mediating role of leisure satisfaction. *BMC psychology*, 12(1), 1-14.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. New York: Routledge.
- Uzbay, İT. (2009). Madde bağımlılığı ve Hiperikum perforatum'un madde bağımlılığı üzerine etkileri
- Vardar, E. (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3):163-173.
- Vardar, S.A., Öztürk, L., Vardar, E., & Kurt, C.(2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 154-162.
- Wang, W. C., Wu, C. Y., Wu, C. C., ve Huan, T. C. (2012). Exploring the relationships between free-time management and boredom in leisure. *Psychological Reports*, 110(2), 416-426.
- White, T.H. (1975). The Relative Importance of Work as a Factor in Life Satisfaction, *Relations industrielles*, 36(1):178-88.

- Yaşartürk, F., Akyüz, H., & Karataş, İ. (2017). Rekreatif etkinliklere katılan üniversite öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algısı ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 239-252.
- Yıldırım İ, Özşevik K, Sultan Ö, Canyurt E, Tortop Y, (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite ile Depresyon İlişkisi, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.
- Yıldız, G. (2023). *Spor Lisesi Öğrencilerinin Spor Karakterlerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Yıldızççek, C. (2019). *Psikolojik Bir Rahatsızlık Olan Egzersiz Bağımlılığının Öz Yeterlilik ile İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Yıldızdal, B. (2022). *Yüzücülerde Egzersiz Bağımlılığının Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bilgi Formu ve Anketler

#### **FİTNESS EGZERSİZİ YAPAN BİREYLERİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI VE SERBEST ZAMAN TATMİN DÜZEYLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER”**

“Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılığına Etkisi ve İlişkili Faktörler” adlı çalışma Doç. Dr. Murat ÖZMADEN ve Mehmet Murat İPEKÇİ tarafından gerçekleştirilecektir. Araştırma Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları ve Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Egzersiz Bağımlılığına Etkisi ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi amacıyla planlanmıştır. Anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar tamamen gizli kalacaktır. Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilir veya anketi doldururken sonlandırabilirsiniz. Anket formunun üzerine adınızı ve soyadınızı yazmayınız. Bu anket ile toplanan bilgiler sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Bu nedenle soruların tümüne doğru ve eksiksiz yanıt vermeniz büyük önem taşımaktadır. Anket 48 sorudan oluşmaktadır. Anketi tamamlamak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları araştırma ekibinde yer alan (Doç. Dr. Murat ÖZMADEN’e 05535057661 numaralı telefonda veya murat.ozmaden@adu.edu.tr mail adresinden Mehmet Murat İpekçi’ ye 05364902014 numaralı telefonda veya mmipekci@gmail.com mail adresinden uygulama sırasında veya sonrasında sorabilirsiniz.)

Mehmet Murat İPEKÇİ

ADÜ/Spor Bilimleri Fakültesi/Yüksek Lisans Öğrencisi

<b>Cinsiyetiniz</b> Erkek ( ) Kadın ( )	<b>Yaşınız</b> .....	<b>Eğitim Düzeyiniz</b> Orta Öğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisans üstü ( )
<b>Meslek</b> Memur ( ) Öğrenci ( ) Özel Sektör ( ) Diğer ( )	<b>Spor geçmişi.....(Yıl)</b>	<b>Haftalık Spor Yapma Sıklığı (Gün)?</b> 1-2 gün ( ) 3-4 gün ( ) 5-6 gün ( ) Her gün ( )
<b>Haftalık Serbest Zaman Süreniz?</b> 1-5 saat ( ) 6-10 saat ( ) 11-15saat ( ) 16 saat ve üzeri ( )	<b>Boş zamanlarınızda en sık yaptığınız aktiviteler?</b> Sportif faaliyetler ( ) Sanatsal kültürel faaliyetler ( ) Kitap okumak ( ) Sosyal etkinlikler ( ) Sosyal medya ( ) Diğer ( )	<b>Gelir Durumunuz?</b> Çok Kötü ( ) Kötü ( ) Orta ( ) İyi ( ) Çok İyi ( )

### GENÇLERE YÖNELİK EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (GYEB)

Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “Tamamen Katılıyorum”, genelde doğru ise “Katılıyorum”, emin değilseniz “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Egzersiz hayatımdaki en önemli şeydir.					
2. Ruh halimin değişmesi için egzersizi yaparım. (örn.daha mutlu hissetmek ya da sorunları unutmak)					
3. Son bir yıldır, yaptığım günlük egzersiz miktarını artırdım.					
4. Her gün egzersiz yapmazsam, huzursuz, keyifsiz veya üzgün hissederim.					
5. Yaptığım egzersiz miktarını azaltmaya çalıştım fakat kendimi daha önce yaptığım kadar egzersiz yaparken buldum.					

<p><b>SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI ÖLÇEĞİ</b></p> <p>Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak, bu madde sizin için her zaman doğru ise “Tamamen Katılıyorum”, genelde doğru ise Katılıyorum”, emin değilseniz “Kararsızım”, genelde doğru değilse “Katılmıyorum”, hiçbir zaman doğru değilse “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde işaretleme yapmanız rica olunur.</p>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>
1-Serbest zamanlar sıkıcıdır					
2. Serbest zamanlarımda yaptıklarımdan genellikle hoşlanmıyorum, fakat başka ne yapacağımı bilmiyorum.					
3. Serbest zamanlar silkinip bir şeyler yapmak için bana vesile oluyor.					
4. Serbest zaman deneyimleri yaşam kalitemin önemli bir parçasıdır					
5. Serbest zaman fikri beni heyecanlandırıyor					
6. Serbest zamanlarımda bir şeyler yapmak istiyorum, fakat ne yapacağımı bilmiyorum					
7. Serbest zamanlarımda çok önemli bir kısmını uyuyarak boşa harcıyorum.					
8. Daha önceden hiç denemediğim serbest zaman aktivitelerini denemek isterim.					
9. Serbest zamanlarımda çok aktif olurum.					
10. Zevk alabileceğim pek fazla serbest zaman uğraşım ve yeteneğim yok.					

<p><b>SERBEST ZAMAN TATMİN ÖLÇEĞİ</b></p> <p>Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak size en uygun maddeyi seçiniz.</p>	Nereyse Hiç doğru değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Nereyse Her zaman Doğru
1. Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.					
2. Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenmemi sağlar.					
3. Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.					
4. Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneğimi kullanırım.					
5. Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.					
6. Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar					
7. Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.					
8. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.					
9. Serbest zaman aktivitelerim sayesinde diğer insanlarla sosyal etkileşimde bulunurum.					
10. Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmama yardım etmektedir.					
11. Serbest zaman aktivitelerim sırasında tanıştığım insanlar arkadaş canlısıdır.					

<p style="text-align: center;"><b>SERBEST ZAMAN TATMİN ÖLÇEĞİ</b> Aşağıdaki her bir maddeyi okuyarak size en uygun maddeyi seçiniz.</p>	Neredeyse Hiç doğru değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Çoğu Kez Doğru	Neredeyse Her zaman Doğru
12. Serbest zamanlarda, serbest zaman aktiviteleri yapmaktan çok zevk alan (hoşlanan) insanlarla ilişki kurarım.					
13. Serbest zaman aktivitelerim rahatlamama yardımcı olur.					
14. Serbest zaman aktivitelerim stresimi hafifletmeye yardımcı olur					
15. Serbest zaman aktivitelerim, duygusal olarak iyi olmama katkıda bulunur.					
16. Serbest zaman aktiviteleriyle kolayca meşgul olurum, çünkü onları yapmayı severim.					
17. Serbest zaman aktivitelerim fiziksel olarak zorlayıcıdır					
18. Fiziksel formumu geliştiren serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
19. Beni fiziksel olarak yenileyen serbest zaman aktiviteleri yaparım.					
20. Serbest zaman aktivitelerim sağlıklı kalmama yardımcı olur.					
21. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ferah ve temizdir.					
22. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar ilgi çekicidir.					
23. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar güzeldir.					
24. Serbest zaman aktivitelerimle meşgul olduğum yerler ya da alanlar iyi dizayn edilmiştir.					



## Ek 2. Ölçek İzin Yazıları

### Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçek Kullanım izni hakkında [Gelen Kutusu](#)

**Fezva Meryem KARA** <fmkara@kku.edu.tr>

Alın: ben

Merhabalar

Öncelikle çalışmamıza gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederiz. Elbette ölçeği kullanabilirsiniz. Ekte ölçeği ve boyut bilgilerini bulabilirsiniz.

Not, Doyum alt boyutunun puanlarını ters kodlamayı unutmayınız. Doyum(suzluk) olarak düşünebilirsiniz bu alt boyutu.

Kolaylıklar dilerim  
Doç. Dr. Fezva Meryem KARA  
Kırıkkale Üniversitesi  
Spor Bilimleri Fakültesi  
Rekreasyon Bölümü

Fezva Meryem KARA, Ph.D  
Kırıkkale University  
Faculty of Sport Sciences  
Department of Recreation

[İleti kısıtlıdır] [Tüm iletileri görüntüle](#)

### ölçek [Gelen Kutusu](#)

**Mehmet Murat İpeki**

Merhabalar hocam, ben Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüksekisans öğrencisiyim. İsimim Mehmet Murat İpeki. Müsadeniz olursa "Gençlere

**gökhan dokuzgözü**

Alın: ben

Mrb hocam. Atıf yapmak partıyla kullanabilirsiniz.

15 Haz 2022 Çar 10:23 tarihinde Mehmet Murat İpeki <mmiseki@gmail.com> şunu yazdı:

\*\*\*

[← Yanıtla](#) [→ Yönlendir](#)



**Mehmet Murat İpeki**

Merhabalar hocam, ben Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yüksekisans öğrencisiyim. İsimim Mehmet Murat İpeki. Müsadeniz olursa " Serbest



**HÜSEYİN GÖKÇE**

Alın: ben

10/2

Merhabalar, etik kurallar çerçevesinde kaynak göstererek ve üçüncü şahıslarla ölçeği paylaşmadan kullanmanıza selamca yoktur.

HÜSEYİN GÖKÇE Assoc. Prof.  
KIRIKKALE UNIVERSITY  
Faculty of Sports Sciences  
Recreation Department  
Tel: +90 258 296 1399  
Pbx: +90 258 296 1920  
<https://pamukkale.academia.edu/HuseyinGokce>  
<https://www.researchgate.net/profile/Huseyin-Gokce>  
Denizli-TURKEYE

### Ek 3. Etik Kurulu İzni

ADÜ Evrak Tarih ve Sayısı: 20.09.2022-242334



T.C.  
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-21347915-050.04.04-242334  
Konu : 2022/029 nolu Etik Kurul Başvurunuz  
Hk.

Sayın Doç. Dr. Murat ÖZMADEN  
Öğretim Üyesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nun 16.09.2022 tarihinde yapılan 13 sayılı olağan toplantısında çalışmanıza onay verilmiş olup çalışmanızla ilgili alınan III nolu karar aşağıda sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

**KARAR: III**

**Protokol No:** 2022/029

**Sorumlu Yürütücü:** Doç. Dr. Murt ÖZMADEN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'nca Doç. Dr. Murt ÖZMADEN'in "Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler" başlıklı araştırmasına 26.08.2022 tarihli Etik Kurul toplantısında verilen düzeltme sonrası yeniden yapmış olduğu başvurusu 16.09.2022 tarihli Etik Kurul toplantısında, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezde **(kurum izinin alınması ve dosyaya konulmak üzere gelmesi şartıyla)** gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, **BGOF** (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı- soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir) ve **Veri Toplama Formu/Anketlerin** gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına **oy birliğiyle** karar verilmiştir.

Prof. Dr. Turhan DOST  
Kurul Başkanı

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BİLİMSEL ETİK BEYANI**

“Fitness Egzersizi Yapan Bireylerin Serbest Zamanda Sıkılma Algıları, Serbest Zaman Tatmin, Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ve İlişkili Faktörler” başlıklı Yüksek Lisans tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Mehmet Murat İPEKÇİ

17/01/2024

## ÖZ GEÇMİŞ

**Soyadı, Adı** : İPEKÇİ Mehmet Murat  
**Uyruk .** : T.C.  
**Doğum Yeri ve Tarihi** : Aydın 27.05.1999  
**Telefon** : 0536 490 20 14  
**E-posta** : mmipekci@gmail.com  
**Yabancı Dil** : İngilizce

### EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Tarihi
Lisans	Afyon Kocatepe Üniversitesi	12.07.2021

### İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
-----	-----------	-------

### AKADEMİK YAYINLAR

#### 1. MAKALELER

#### 2. PROJELER

#### 3. BİLDİRİLER

##### A) Uluslararası Kongrelerde Yapılan Bildiriler

##### B) Ulusal Kongrelerde Yapılan Bildiriler