T.C.
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VE EĞİTİMCİLERİNİN YÜZME TESİSİNDEN MEMNUNİYET DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

IRMAK TUZLADAN

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ

EDİRNE 2025

T.C.

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

REKREASYON YÖNETİMİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Irmak TUZLADAN tarafından hazırlanan **ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VE EĞİTİMCİLERİNİN YÜZME TESİSİNDEN MEMNUNİYET DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ** Konulu Yüksek Lisans Tezinin Sınavı, Trakya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 15.-16. maddeleri uyarınca **01.08.2025 Cuma** Günü saat **11.00**'de yapılmış olup, tezin **OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞU** ile karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ	**KANAAT**	**İMZA**
	[ ] Kabul Edilmesine **[ ]** Düzeltilmesine **[ ]** Reddedilmesine	
	[ ] Kabul Edilmesine **[ ]** Düzeltilmesine **[ ]** Reddedilmesine	
	[ ] Kabul Edilmesine **[ ]** Düzeltilmesine **[ ]** Reddedilmesine	

TRAKYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
DOĞRULUK BEYANI

Anabilim Dalı: Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında, tüm verilerin bilimsel ve akademik kurallar çerçevesinde elde edildiğini, kullanılan verilerde tahrifat yapılmadığını, tezin akademik ve etik kurallara uygun olarak yazıldığını, kullanılan tüm literatür bilgilerinin bilimsel normlara uygun bir şekilde kaynak gösterilerek ilgili tezde yer aldığını ve bu tezin tamamı ya da herhangi bir bölümünün daha önceden Trakya Üniversitesi ya da farklı bir üniversitede tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Tezin Adı: Üniversite Öğrencilerinin ve Eğitimcilerinin Yüzme Tesisinden Memnuniyet Düzeyleri İle Egzersiz Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Hazırlayan: Irmak TUZLADAN

ÖZET

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin ve eğitimcilerinin yüzme tesisinden memnuniyet düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında nicel araştırma yönteminden yararlanılmış olup ilişkisel tarama modeli temel alınmıştır. Araştırmanın evrenini Edirne ilinde yüzme sporu yapan üniversite öğrencileri ve eğitimcileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleminde ise kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen ve yüzme tesislerinde aktif olarak egzersiz yapan, gönüllülük esasına göre katılım sağlayan 200 üniversite öğrencisi ve eğitimci yer almaktadır. Çalışmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde SPSS 25,0 programı kullanılmıştır. İkili gruplar arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi için Mann Whitney U testi; ikiden fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığının belirlenebilmesi için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Egzersiz Bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkinin tespiti için de Spearman Korelasyon testi yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda egzersiz bağımlılığı üzerinde cinsiyet, spor salonuna gitme süresi, egzersiz yapma sıklığı, egzersize başlama nedeninin anlamlı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Spor tesisleri müşteri memnuniyeti değerlerinde ise fiziksel görünümden memnun olma durumu, egzersiz yapma düzeni, egzersiz yapma sıklığı, egzersize başlama nedeni, egzersize ayrılan maddi kaynağın anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı ile spor tesisleri müşteri memnuniyeti toplam puanı arasında zayıf düzeyde istatistiki

yönden anlamlı boyutta pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yüzme tesisinden duyulan memnuniyet arttıkça bireylerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin de anlamlı ancak zayıf bir şekilde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz Bağımlılığı, Yüzme, Yüzme Tesisi Memnuniyeti

Name of thesis: Examination of the Relationship Between the Satisfaction Levels of University Students' and Educators' with the Swimming Facility and Their Exercise Addiction

Author of thesis: Irmak TUZLADAN

ABSTRACT

This study examined the relationship between the satisfaction levels of university students' and educators' with the swimming facility and their exercise addiction. In this context, a quantitative research method was used, and the relational survey model was adopted. The study population consisted of university students and educators engaged in swimming in Edirne, Türkiye. The sample of the study consisted of 200 university students and educators who were actively engaged in exercise at swimming facilities and participated voluntarily, selected through a convenience sampling method. The data collection tools used in the study were the Personal Information Form, Exercise Addiction Scale, and Sports Facilities Customer Satisfaction Scale. The data obtained within the scope of the study were analyzed using SPSS 25.0 software. To determine whether there were statistically significant differences between two groups, the Mann–Whitney U test was used; for comparisons among more than two groups, the Kruskal–Wallis test was employed. In addition, the Spearman correlation test was conducted to examine the relationship between exercise addiction and satisfaction levels with the swimming facility.

As a result of the analyses conducted, it was found that gender, duration of gym membership, frequency of exercise, and reasons for starting exercise had a significant effect on exercise addiction. Regarding customer satisfaction with sports facilities, significant effects were observed in relation to satisfaction with physical appearance, regularity and frequency of exercise, reasons for starting exercise, and the financial resources allocated for exercise. A statistically significant but weak positive correlation was found between the total scores of the Exercise Addiction

Scale and the Sports Facilities Customer Satisfaction Scale. It was concluded that as satisfaction with the swimming facility increased, individuals' levels of exercise addiction also increased slightly but significantly.

Keywords: Exercise Addiction, Swimming, Swimming Facility Satisfaction

ÖN SÖZ

Lisans hayatımda olduğu gibi tez yazım aşamasında da desteğini esirgemeyen, her daim öğrenmeyi ve öğretmeyi ilke edinen, engin tecrübeleriyle benim ufkumu açan, öğrencisi olmaktan son derece gurur duyduğum danışmanım Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ'e teşekkür ederim.

Desteklerini hissettiren ve bu süreçte yoğun ekran süremi hoş karşılayıp bana kuvvet veren aileme ve veri toplama aşamasında bana yardım eden Trakya Üniversitesi Yüzme Havuzu personeline teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET I
ABSTRACT II
ÖN SÖZ III
İÇİNDEKİLER IV
TABLOLAR LİSTESİ VI
GİRİŞ 1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KAVRAMI 3
1.1. Bağımlılık Kavramı 3
1.1.1. Bağımlılık Türleri 3
1.1.1.1. Biyolojik Bağımlılık 3
1.1.1.2. Fiziksel Bağımlılık 4
1.1.1.3. Psikolojik Bağımlılık 4
1.1.1.4. Sosyal ve Çevresel Bağımlılık 4
1.1.1.5. Davranışsal Bağımlılık 5
1.1.1.6. Madde Bağımlılığı 6
1.1.1.7. Egzersiz Bağımlılığı 8
1.1.1.7.1. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Etmenler 9
1.1.1.7.2. Yüzme Temelli Egzersizlerde Bağımlılık 9

İKİNCİ BÖLÜM

2. MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ KAVRAMI 11

2.1. Memnuniyet Kavramı 11

2.2. Müşteri Memnuniyetini Etkileyen Etmenler 11

2.2.2. Toplam Kalite Yönetimi ve Müşteri Memnuniyeti İlişkisi 12

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VE EĞİTİMCİLERİNİN YÜZME TESİSİNDEN MEMNUNİYET DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 14

3.1. Araştırmanın Yöntemi 14

3.1.1. Araştırma Modeli 14

3.1.2. Çalışma Grubu 14

3.1.3. Veri Toplama Araçları 14

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu 15

3.1.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği 15

3.1.3.3. Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği 15

3.1.4. Araştırmanın Hipotezleri 16

3.1.5. Verilerin Toplanması 17

3.1.6. Verilerin Analizi 18

3.2. Araştırmanın Bulguları 18

TARTIŞMA VE SONUÇ 31

KAYNAKÇA 41

EKLER 48

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Bulguları 18

Tablo 2. Katılımcı Gruba Göre Mann Whitney U Testi Bulguları 19

Tablo 3. Spor Salonuna Gitme Süresine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları 20

Tablo 4. Fiziksel Görünümden Memnun Olma Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları 22

Tablo 5. Egzersiz Yapma Düzenine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları 23

Tablo 6. Günlük Egzersiz Süresine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları..... 24

Tablo 7. Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları 25

Tablo 8. Egzersize Başlama Nedenine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları 26

Tablo 9. Egzersize Ayrılan Maddi Kaynağa Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları..... 28

Tablo 10. Egzersiz Bağımlılığı ve Yüzme Tesisinden Memnuniyet Düzeyleri Arasındaki İlişki..... 30

GİRİŞ

Egzersizin, vücutta sürekli yenilenebilen bir ilaç kaynağı gibi hareket ederek genel sağlık, zindelik ve hayat standardına çok yönlü katkı sağladığı yaygın olarak bilinmektedir (Wu ve ark., 2021; Zhang ve Gao, 2021; Lou ve ark., 2022; Valenzuela ve ark., 2023). Ancak abartılı derecede ve kontrolsüzce yapılan egzersizler, etki altında kalmış bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatında tahribata yol açabilir (Egorov ve Szabo, 2013).

Egzersiz bağımlılığı alanyazında çeşitli kavramlarla ifade edilse de, temelde aynı psikolojik olguyu tanımladığı görülmektedir. Başlangıçta yalnızca yapılan sporun türü ya da yoğunluğu ile (Chalmers ve ark., 1985; Glasser, 1977; Chapman ve De Castro, 1990) tanımlanırken ilerleyen süreçte bağlılık, bağımlılık, kötüye kullanım, zorunlu veya zorlantı gibi terimlerle ele alınmıştır (Berczik ve ark., 2012; Davis, 2000; De Coverley Veale, 1987; Yates ve ark., 1983). Ancak günümüzde ölçüsüz yapılan egzersiz formunun sınırlarını daha net belirlemek ve terim çeşitliliğini azaltmak amacıyla egzersiz bağımlılığı ifadesi kullanılmaya başlanmıştır.

Uluslararası literatürde egzersiz bağımlılığı karakteristik yapılar, psikolojik ve fizyolojik etkenler, egzersiz türü, cinsiyet ve egzersize devam süresi gibi unsurlarla ilişkilendirilmiştir (Dumitru ve ark., 2018; Hausenblas ve Downs, 2002). Bu bağımlılık türünün en temel sebebinin beden algısındaki bozukluklar ve fiziksel görünümden memnuniyetsizlik olduğu düşünülmektedir (Krivoshchekov, 2011). Egzersiz bağımlılığı bireylerin aşırı egzersiz yapması, egzersiz yapmayı bırakamaması, egzersiz yapmadığı takdirde keyifsiz hissetmesi, yaşantısını egzersiz etrafında biçimlendirme arzusu, egzersiz nedeniyle ailesine ve işine yeteri kadar zaman ayıramaması sonucunda psikolojik ve fizyolojik sorunlar yaşaması şeklinde nitelendirilmektedir (Adams ve Kirkby, 2002; Zmijewski ve Howard, 2000).

Egzersiz bağımlılığı her egzersiz türünde aynı şekilde ortaya çıkmayabilir. Ritmik ve tekrarlayıcı hareketleri bünyesinde barındıran bir spor olan yüzme, bedensel, ruhsal, kültürel gelişimi destekleyip, psikolojik anlamda iyi oluş, sosyalleşme, zinde olma, serbest zamanı verimli kullanma gibi faydalarla bireylere egzersize katılım alışkanlığı kazandırmaktadır (Gonul ve ark., 2016).

Alışkanlıkların sürdürülebilir bir aşamaya gelmesi büyük ölçüde bireyin spor yaptığı fiziksel ortama ve bu ortamdan duyduğu memnuniyet düzeyine bağlıdır. Tesis yöneticilerinin kârlılığını arttırabilmeleri için müşteri memnuniyetini yüksek tutarak onları tüketici pazarında sadık müşteri grubuna dönüştürebilecek nitelikte üstün kaliteli hizmet sunmaları büyük önem taşımaktadır (Duncan, 2002). Yüzme gibi bir spor dalında tesislere ulaşılabilirlik, hijyen şartları, antrenörün nitelikleri ve sunulan atmosfer kişilerin egzersize yönelik motivasyonlarını etkileyebilmektedir. Bundan dolayı yüzme tesislerinden duyulan müşteri memnuniyeti yalnızca sunulan hizmetin niteliğiyle sınırlı kalmayıp, bireylerde egzersiz bağımlılığına uzanan bir sürecin de altyapısını oluşturmaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin ve eğitimcilerinin yüzme tesisinden memnuniyet düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI KAVRAMI

Bu bölümde egzersiz bağımlılığı kavramı ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

1.1. Bağımlılık Kavramı

İnsanlar eski çağlardan beri kazandıkları tecrübeler neticesinde bazı nesnelere, olaylara, maddelere ve tutumlara karşı çeşitli heyecan ve ilgi beslemektedirler. Bu heyecan ve ilgi zamanla onları ele geçirerek bağımlılık oluşmasına neden olmaktadır (İlbak ve Altun, 2020).

1.1.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık kavramının, biyolojik bağımlılık, fiziksel bağımlılık, psikolojik bağımlılık, sosyal ve çevresel bağımlılık, davranışsal bağımlılık, madde bağımlılığı ve egzersiz bağımlılığı başlıkları altında incelenmesi mümkündür.

1.1.1.1. Biyolojik Bağımlılık

Biyolojik bağımlılık esasen beyinde dopamin salınımıyla meydana gelmektedir. Zevk veren birçok madde, beyni sinyaller aracılığıyla uyaran kimyasal bir madde olarak tanınan dopamin salgılanmasını tetikler ve nükleus akumbens uyarılır. Dopamin, bağımlı bireylerde orbifrontal kortekste uyarıcı bir tesirde bulunarak haz artışına sebebiyet verir, beynin ödüllendirme şeklinde anlamlandırdığı bir hastalık olarak seyreder ve bireylerde bağımlılık geliştirir. Alınan maddeye karşı tolerans geliştikçe, birey devamındaki süreçte davranışsal ya da biyolojik olarak

maddeyi arzulasa bile gerçekte bu durum, bağımlısı olunan bu varlığın verdiği zevkten çok, amigdalanın dopamin maddesine karşı duyarlılaşmasının bir neticesi olarak ortaya çıkmaktadır (Robinson ve Berridge, 1993).

1.1.1.2. Fiziksel Bağımlılık

Fiziksel bağımlılık, maddenin kısa veya uzun vadeli kullanımı sonucunda beyinde ilgili reseptörlerde, reseptör sonrası yapılarda ve nöron sistemlerinde görülen fizyolojik dönüşümlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Fiziksel bağımlılıkta birey bağımlı olduğu maddeyi sürekli kullandığında, vücut onu kendi düzeninin içine dâhil eder ve onu normal olarak benimseyip tolerans geliştirir. Madde bırakıldığında ise vücut bu eksikliği hisseder ve kas ağrısı, mide bulantısı, titreme gibi yoksunluk göstergeleri oluşur. Bu durum yaşanıldığında kişi maddeyi yalnızca eforik etkisinden dolayı değil, acı çekmemek için kullanır (Suzuki, 1990).

1.1.1.3. Psikolojik Bağımlılık

Psikolojik bağımlılık, bir maddeyi, davranışı ya da durumu sürekli arzulama, ona karşı yoğun istek hâlinde olma ve bu isteğin zihinsel olarak önüne geçememe durumu olarak açıklanır. Bağımlılığın psikolojik aşamasında en mühim kısım maddeye karşı gelişen arzunun ve kontrol edilemez bir dürtünün oluştuğu aşamadır. Bağımlılık literatüründe crawing olarak adlandırılan bu olay, önüne geçilemeyen, yoğun istek anlamında karşımıza çıkar. Fiziksel bağımlılık zayıflasa bile, crawing devam ettiği müddetçe tekrar nüks etme olasılığı çok yüksektir (Uzbay, 2009).

1.1.1.4. Sosyal ve Çevresel Bağımlılık

Sosyal bağımlılık, bireyin çevresinde bulunan insanların veya sosyal ortamların etkisinde kalarak, kendisindeki davranışları veya alışkanlıkları devam ettirmesidir. Kişiler, bir topluluktaki diğer kişilerin onayını kazanmak, kendilerini

kabul ettirmek ve sosyal ilişkilerindeki sadakâti sürdürebilmek amacıyla bu bağımlılık türünü geliştirirler. Çevresel bağımlılıkta birey bağımlı davranışı sergilerken dış koşullar tarafından yönlendirilir. Bu anlamda, kişinin yaşadığı ortam, sosyal çevresi, yoğun medya etkileşimi, davranışı tetikleyici mekânsal koşullar, kültürel alışkanlıklar ve beklentiler gibi durumlar bağımlılığın oluşumunda ve sürdürülmesinde rol oynayabilmektedirler (Ünlü ve Evcin, 2014).

1.1.1.5. Davranışsal Bağımlılık

Bağımlılık terimini yalnızca maddelerle sınırlandırmamak gerekir. Yıllar önce, bazı araştırmacılar çeşitli davranışları da bağımlılık olarak değerlendirmiştir (von Gebsattel, 1954).

İnternet ve sosyal medya bağımlılığı: Devamlı olarak çevrimiçi olma isteği, sosyal medyada aşırı zaman geçirme.

Kumar bağımlılığı: Kumar oynama dürtüsünün önüne geçememe.

Alış veriş bağımlılığı: Gereksiz alış veriş yapma ihtiyacı duyma.

Yeme bozuklukları: Yeme alışkanlıklarının kontrolsüz bir şekilde devam ettirilmesi.

Video oyunları bağımlılığı: Aralıksız bir şekilde video oyunları oynama arzusu.

Davranışsal bağımlılıklar, madde temelli bozukluklardaki gibi bireyin kendisine ya da çevresine karşı muhtemel kötü niyetli güdülere direnç gösterememe, birbiriyle bağdaşmayan tutumlar için vaktini tüketme ve kontrolü sağlayamama, davranıştan önce heyecan duyma, davranış esnasında ya da akabinde haz ve rahatlama gibi nitelikler taşır (Frascella vd., 2010).

Davranışsal bağımlılığa ait tanı kriterleri Goodman tarafından şu şekilde sıralanmıştır (Goodman, 1990):

A) Kişinin, durdurmak istemesine rağmen belirli bir davranışı yapmaktan kendini alıkoyamaması,

B) Gerçekleştirilecek davranışın öncesinde artan bir gerginliğin yaşanması,

C) Davranış gerçekleştirildiğinde alınan mutluluk veya rahatlama hissi,

D) Davranış yapılırken kendine sınır koyamama ve durdurmakta zorlanma,

E) Aşağıdaki maddelerden en az beş tanesi kişide bulunuyorsa;

1) Kişinin zamanının büyük bir bölümünü davranışı uygulamak veya buna hazırlanmak için meşgul olması,

2) Davranışın hedeflenenden daha sık ya da uzun vadeli olarak sürdürülmesi,

3) Davranışı azaltmak, kontrol altında tutmak veya durdurmak için girişim gösterilmesi,

4) Davranışın kendisine ya da neticelerine yönelik çok fazla zaman sarf edilmesi,

5) İş, eğitim, ev ya da sosyal görevlere zaman ayırılması gereken durumlarda bu davranış ile meşgul olma,

6) Davranış sebebiyle eğitim, eğlence ya da sosyal faaliyetlerden uzaklaşılması ve bunların azaltılması,

7) Davranışın sebep olduğu daimi ya da yineleyen psikolojik, fizyolojik, ekonomik ya da sosyal bir sorun olduğu hâlde davranışın uzatılması,

8) Kendi kendine anlayış gösterme (tolerans):

9) Davranış gerçekleştirilmediğinde rahatsızlık duyulması ya da öfke gösterilmesi.

F) Bu bozukluğun en az 5 belirtisi en az 1 aydır sürmüş ya da daha uzun bir süreçte ardı ardına kendini göstermiştir.

1.1.1.6. Madde Bağımlılığı

Madde terimi, içeriğinde çeşitli kimyasal bileşenleri bulunduran ve tıbbi gayesinin haricinde kullanılan ilaçları ifade etmektedir. Uyuşturucu madde ise; spesifik dozlarda alındığında, bireyin sinir sistemi üzerinde olumsuz etkilere yol açan, fiziksel ve psikolojik dengeyi bozan, alışkanlık ve bağımlılık yaparak bireysel, toplumsal, ekonomik ve sosyal oluşumları zedeleyen, satışı yasadışı olan narkotik ve psikotrop maddeleri içermektedir. Alanyazında çoğunlukla uyuşturucu madde

kullanımına karşılık olarak madde kullanımı şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Özmen ve Kubanç, 2013).

Madde bağımlılığı, kişinin kullandığı maddeyle olan ilişkisine son verme çabasının işe yaramaması, ilerleyen süreçte maddenin alımını arttırması, maddeyi almadığı koşullarda yoksunluk belirtilerini tecrübe etmesi, kötü etkilerinin bilincinde olmasına rağmen madde kullanımını sürdürmesi ve vaktinin büyük bir kısmını maddenin peşine düşerek geçirmesi şeklinde tarif edilmektedir (Ögel, 2001).

Madde kullanımı, kullanan bireyde bir bağımlılık olduğunu söylemek için yeterli değildir. Madde bağımlılığı tanısı koymak için DSM-IV (APA, 1994)'ün getirdiği ölçütler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Tolerans Gelişimi
- Yoksunluk Belirtileri
- Hedeflenenden daha uzun müddette ve daha fazla ölçüde madde kullanımı
- Madde kullanımını bitirmeye-kısıtlamaya yönelik istek veya faydasız yaklaşımlar
- Maddeye ulaşmak, onu kullanmak veya maddenin tesirinden sıyrılmak için aşırı zaman tüketme
- Alışılagelmiş sosyal veya iş konulu etkinliklerde düşüş
- Maddeye dayalı oluşan fiziksel veya psikolojik problemler olduğu hâlde kullanımı sürdürme

Bu ölçütlerden en az üç tanesinin son on iki ay içerisinde kullanan bireyde var olması hâlinde madde bağımlılığı tanısı koyulabilmektedir. Yukarıda sıralandığı üzere bağımlılık sadece fizyolojik bir durum değil, insanın bireysel ve sosyal hayatında da etki gösteren ve psikolojik açıdan da bireyi mecbur bırakan bir sorundur.

1.1.1.7. Egzersiz Bağımlılığı

Bağımlılığın bir türü olan egzersiz bağımlılığı ilk olarak Baekeland tarafından 1979 yılında yapılan ‘‘egzersiz yoksunluğu: uyku ve psikolojik reaksiyonlar’’ adlı çalışmada denekler incelenirken ortaya çıkmıştır (Baekeland, 1970). Dünya çapında sağlığa yararlı bir eylem olarak görülse de, egzersizin bireyler üzerinde saplantılı ve tehlikeli bir tutuma dönüşme olasılığına sahip olduğu bilinmektedir (Szabo ve Griffiths, 2007). Kişiler egzersizin kendilerine iyi geldiğini düşünebilirler ama egzersiz süresindeki artış, ‘‘rahatsızlık seviyesinde vazgeçilemez bir hâle gelen egzersizlerin’’ oluşmasına sebep olabilir ve egzersiz bağımlılığı biçimini alabilir (Demir ve Türkeli, 2019).

Bağımlılık kavramı çoğunlukla, bireyin vücuduna dışarıdan aldığı bir maddeye karşı aşırı bir yoksunluk duyması olarak tanımlanırken, egzersiz bağımlılığı kavramı bireyin egzersiz yapmaya yönelik aşırı derecede istekli olması şeklinde tanımlanmaktadır. Bu durum, kavramlar arasında anlam karışıklıklarına yol açabilmektedir. Aktif sporcular, bir antrenör rehberliğinde ya da bireysel olarak, branşlarına göre planlanmış antrenman programlarına uygun şekilde çalışmalarını gerçekleştirirler. Bu antrenman programına ya da antrenöre riayet edilerek yapılan antrenmanlar olağan bir süreç olarak yorumlanır. Ancak kazanma arzusu ile oluşturulan antrenman periyotlarından sapmak bireylerde egzersiz bağımlılığı geliştirmeye zemin hazırlayabilmektedir. Bu süreç, sakatlık gibi fiziksel sorunların yanında, egzersizin engellenmesinden dolayı bireyi psikolojik yönden huzursuz edebilir ve depresif durumlara yol açabilir. Bundan dolayı egzersiz bağımlılığı tanımı bir bozukluk olarak kabul görmektedir (Vardar ve ark., 2012).

Kişinin egzersizden 24 ile 36 saat süreyle yoksun kalması neticesinde meydana çıkan fizyolojik ve psikolojik belirtiler ışığında egzersiz bağımlılığı teşhisi koyulabilmektedir (Sachs ve Pargman, 1979).

1.1.1.7.1. Egzersiz Bağımlılığını Etkileyen Etmenler

1) Bireysel Etmenler: Düşük benlik saygısı, beden algısındaki çarpıklık ve mükemmeliyetçi kişilik, bireyleri aşırı ve ölçüsüz şekilde egzersiz yapmaya meyilli bir duruma getirmektedir. Dış görünüşlerinden tatmin olmayan bireyler, ideallerindeki görünüme erişebilmek adına takıntılı davranışlar sergileyebilmektedir.

2) Psikolojik Etmenler: Psikolojik açıdan, anksiyete bozuklukları, depresyon ve stres yönetiminde yetersizlik gibi durumlar egzersiz bağımlılığı eğilimini arttırmaktadır. Bireyler, negatif hisleri yenmek için egzersizi başa çıkma aracı olarak kullanabilmektedirler. Zamanla bu davranış birey için rutin bir süreç hâline gelmektedir.

3) Çevresel Faktörler: Toplumun birey üzerindeki etkisi, kitle iletişim araçlarının rolü ve sosyal etkileşim ağlarının yansımaları egzersiz bağımlılığının fark edilmesinde işlev görmektedir. Sosyal medyada empoze edilen ideal beden algısından dolayı kişi kendi vücudunu yetersiz görmekte ve bu durumu düzeltmek amacıyla egzersizi yoğunluğunu arttırabilmektedir. Aile ortamı, arkadaş çevresi ve spor ortamı aracılığıyla gelen baskılar bireyin davranışı sürdürmesini destekleyebilmektedir. (Koruç ve Arsan, 2009).

1.1.1.7.2. Yüzme Temelli Egzersizlerde Bağımlılık

Yüzme dolaşım sistemi lehine etkiler yaratmakta ve solunum kapasitesini arttırmaktadır. Ritmik nefes kontrolü, suyun yatıştırıcı etkisi ile birleştiğinde bireyler için meditatif bir etki ortaya çıkar. Düzenli yapıldığında sadece kondisyonel gelişimi değil, stresin azaltılmasına da yardımcı olmaktadır. Bireyler yüzme sporunu yaşam boyu sürdürebilir. İnsan sağlığına katkısı olan, bireysel ya da takım olarak yapılabilecek sporlara örnek olarak yüzme verilebilir. Suyun içindeyken meydana gelen kaldırma kuvvetinin yer çekimini hafifletmesi sonucu eklemlere daha az yük biner. Yüzme büyük kas gruplarının beraber hareket ettiği ve bütün organlara diğer aktivitelerden daha pozitif etki veren bir egzersizdir (Aykurt, 2010).

Yüzme sporunun değeri ve yararları günden güne ispatlanmaktadır. Bireyler fiziksel aktivite, egzersiz, terapi ve iyileşme maksadıyla yüzmeye yönelir duruma gelmiştir (Olaru, 1998). Yüzme, hem rekreatif hem de performans temelli olarak yapılan, fiziksel olduğu gibi psikolojik boyutta da verimli bir egzersiz türüdür. Su ortamının kendine has yapısı sayesinde kişide bir tür ‘‘kaçış’’ hissiyatı oluşturması, yüzmeyi bir spor dalı olmanın yanında bir gevşeme ve arınma aracına dönüştürmektedir. Bu özellikler, düzenli yüzme antrenmanı yapan bireylerde zamanla bir alışkanlık olarak görülürken bazı durumlarda bu alışkanlık egzersiz bağımlılığına evrilebilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ KAVRAMI

Bu bölümde müşteri memnuniyeti kavramı ile ilgili açıklamalar yapılmıştır.

2.1. Memnuniyet Kavramı

Memnuniyet, bir kurumun müşteri ile ilişki kurmadaki başarı seviyesini gösterir çünkü müşteri memnuniyeti, müşterinin aslında kazanmayı ümit ettikleri ile beklentilerinin ötesinde elde ettiği hizmet performansı arasındaki ayrımı ifade eder (Johan ve ark 2014). Müşteri beklentilerinin yerine getirilememesi kurum için bir eksikliktir. Birçok kurum memnuniyeti arttırmaya yeterli ölçüde önem vermemek gibi yanlış bir yol izler ama ileri seviyede müşteri memnuniyeti elde etmek rekabet açısından kârdır. Mevzu memnun müşteriler olduğunda, bu durum kurum tarafından takdim edilen ürün ya da hizmet için bir primdir (Niraj vd. 2003). Müşteriler, işletmelerin kendilerine yönelik tutum ve davranışlarını önemsemekte, beklentilerinin hangi düzeyde karşılandığına dikkat etmektedir. Müşteri memnuniyetini ilke edinen işletmeler, pazarlama stratejilerini müşteri merkezli olacak şekilde yapılandırmaktadır (Delice ve Güngör, 2008).

2.2. Müşteri Memnuniyetini Etkileyen Etmenler

Müşteri memnuniyetini etkileyen unsurların belirlenmesi, işletmelerin müşterilerin beklentilerini karşılayan çözümler üretmesine olanak sağlar. Bu çerçevede müşteri memnuniyeti, kullanıcıların deneyimini anlamak ve çözümlemek için başvurulan bir yol ve bunun analiz edilmesinde kullanılan bir tutum değişikliği şeklinde tanımlanabilir (Wu ve Liang, 2009).

Müşteri memnuniyetine etki eden etmenler bu başlıklar altında toplanabilir:

1) Hizmet Kalitesi: ‘‘Hizmet sunan bir işletmenin, müşterilerin taleplerini yerine getirebilme kabiliyeti’’ ya da ‘‘müşterinin memnun edilmesi’’ olarak açıklanabilir. Müşterinin memnun edilmesi kavramı, beklentileri ile yaşadığı deneyim arasındaki uyum seviyesi şeklinde tanımlanabilir (Ross, 1994).

2) Ürün Kalitesi: Ürünün belirlenen özellikleri karşılamasının ve ürün tasarımı ile belirlenen teknik şartları ne şekilde sağladığının bir işaretidir. Ürün kalitesi, esasen üretim ile alakalı olarak düşünülse de satış, servis ve tasarı gibi ürünle ilgili tüm aşamaları içinde barındırır (Chorafas, 2013).

3) Fiyat Algısı: Müşterilerin yatırım yaptıkları hizmete veya ürüne verdikleri paraya ilişkin bakış açıları fiyat algısını oluşturmaktadır. Fiyat algısı, işletmenin performansı ile yakından bağlantılıdır ve adil fiyatlandırma müşteri memnuniyeti açısından önem taşımaktadır (Bei ve Chiao, 2001).

4) Beklentilerin Yönetimi: Bireyin bir üründen elde ettiği deneyimi beklentileriyle kıyaslaması sonucu duyduğu haz veya hayal kırıklığı hissi memnuniyet düzeyini belirler (Kotler ve Keller, 2009).

5) İletişim ve Müşteri İlişkileri: İşletmenin müşterilerle kurduğu iletişim karşılıklı güven oluşumunu sağlar ve bu durum memnuniyeti pozitif yönde etkiler.

6) Marka İmajı: Müşterinin zihninde yer eden ve marka ile ilişkilendirdiği düşüncelerin bütünüdür (Dobni ve Zinkhan, 1990).

7) Kişiselleştirilmiş Deneyim: Kişiye özel kullanım imkanı ve fırsatlar sunmak müşteri memnuniyetini arttırır. Bu sayede kişi kendini değerli hisseder.

2.2.2. Toplam Kalite Yönetimi ve Müşteri Memnuniyeti İlişkisi

Toplam Kalite Yönetimi (TKY), işletmelerin sunduğu ürün ve hizmetlerin kalitesini yükseltmeyi gaye edinen bir yönetim anlayışıdır. Toplam Kalite Yönetimi’nin asıl hedefi, müşterinin taleplerini saptayarak, bunlara göre sorunsuz ürün ya da hizmet vererek müşteriyi hoşnut etmek, bununla beraber kaliteyi yükseltebilmek için devamlı olarak gayret göstermektir. Toplam Kalite Yönetimi’nin

en belirgin özelliği, birinci sınıf ürün ve hizmet üretiminin tüm çalışanların desteği ve katılımı ile yapılmasıdır. Toplam Kalite Yönetimi'nin yeterli bir şekilde uygulanabilmesi, tüm personelin bu yaklaşımı sahiplenmesine ve hiyerarşik yapıdaki her katmanda tutarlı bir şekilde uygulanmasına dayanmaktadır (Zeyrekli Yaş, 2009).

Toplam Kalite Yönetimi'nde müşteri memnuniyeti söz konusu olduğunda, ürünün veya hizmetin müşteriye sunulmadan önceki tüm koşulları sağladığından emin olunmalı ve oluşabilecek sorunların önüne geçilmelidir. Günümüzün yoğun rekabet şartlarında işletmelerin hedefi, müşteri merkezli bir yaklaşım sergileyerek hedef kitleyi kendilerine yönlendirecek birçok faaliyette bulunmaktadırlar. Bu yüzden müşteriyi elde etme çabası ortaya çıkmakta ve ürünün ya da hizmetin en ideal biçimde servis edilmesi amaçlanmaktadır (Yurtman, 2010).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN VE EĞİTİMCİLERİNİN YÜZME TESİSİNDEN MEMNUNİYET DÜZEYLERİ İLE EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

3.1. Araştırmanın Yöntemi

3.1.1. Araştırma Modeli

Araştırma kapsamında üniversite öğrencileri ve eğitimcilerinin yüzme tesisinden memnuniyet düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda çalışmada bir nicel araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

3.1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini Edirne ilinde yüzme sporu yapan üniversite öğrencileri ve eğitimcileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleminde ise kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen ve yüzme tesislerinde aktif olarak egzersiz yapan, gönüllülük esasına göre katılım sağlayan 200 üniversite öğrencisi ve eğitimci yer almaktadır.

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanması için Kişisel Bilgi Formu, Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır.

3.1.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Form kapsamında öğrencilerin ve eğitimcilerin cinsiyet, eğitim durumu, ne kadar süredir spor salonuna gidildiği, fiziksel görünümden memnun olma durumu, düzenli egzersiz yapma durumu, günlük egzersiz süresi, egzersiz yapma sıklığı, egzersize başlama nedeni ve egzersize ayrılan bütçe ile ilgili sorular yer almıştır.

3.1.3.2. Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği

Demir, Hazar ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği" kullanılmıştır. Toplam 17 maddeden oluşan bu ölçek, 3 alt boyut içermekte olup, olumsuz (ters) maddeye yer verilmemiştir. 5'li Likert tipi derecelendirme ile yapılandırılan ölçek, varyansın %54,61'ini açıklamaktadır. İlk alt boyut olan "Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi", ilk 7 maddeyi (1–7) kapsamaktadır ve tek başına egzersiz bağımlılığı parametresinin %34,89'unu göstermektedir. İkinci olarak "Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma", 6 maddeden (8–13) oluşmakta ve egzersiz bağımlılığı değişkeni için %13,06 oranında açıklayıcılığa sahiptir. Üçüncü alt boyut olan "Tolerans Gelişimi ve Tutku" ise son dört maddeyi (14–17) kapsamaktadır ve egzersiz bağımlılığı değişkeninin %6,65'ini açıklamaktadır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları (Cronbach's Alpha) sırasıyla; birinci alt boyut için 0.83, ikinci alt boyut için 0.79 ve üçüncü alt boyut için 0.77 olarak belirlenmiştir.

3.1.3.3. Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği

Yüzme tesislerine yönelik memnuniyet düzeylerinin belirlenmesinde, Yıldırım (2017) tarafından geliştirilen "Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçek, toplam sekiz alt boyuttan oluşmaktadır: (1) Antrenör Yaklaşımı, (2) Destek Personeli Yaklaşımı, (3) Kişisel ve Sosyal Gelişim, (4) Hijyen, (5) Kantin Hizmetleri, (6) Program Desteği, (7) Atmosfer ve (8) Uygunluk/Rahatlık.

Toplamda 32 maddeden oluşan ölçek, 3'lü Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçekteki maddelerin puanlandırılması Hayır=1 Puan, Kısmen=2 Puan, Evet=3 Puan olarak yapılmaktadır. Ölçekten elde edilen yüksek toplam puanlar, katılımcıların spor tesislerine yönelik memnuniyet düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirliği, Cronbach's Alpha katsayısı ile test edilmiş ve toplam ölçek için 0.90 değeri elde edilmiştir; bu da ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1:

Cinsiyete göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 2:

Eğitim durumuna göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 3:

Spor salonuna gitme süresine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 4:

Fiziksel görünümden memnuniyet durumuna göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 5:

Egzersiz yapma düzenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 6:

Günlük egzersiz süresine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 7:

Egzersiz yapma sıklığına göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 8:

Egzersize başlama nedenine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 9:

Egzersize ayrılan maddi kaynak düzeyine göre katılımcıların egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeylerinde anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 10:

Egzersiz bağımlılığı ile yüzme tesisinden memnuniyet düzeyi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3.1.5. Verilerin Toplanması

Bu araştırmada veriler, katılımcılara yüz yüze ulaşılarak; ölçekler ile kişisel bilgi formunu içeren anket formunun elden dağıtılması yoluyla toplanmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ve eğitimcilerine çalışmaya dair açıklama yapılmıştır. Anket formları, katılımcılar tarafından gönüllülük esasına dayalı olarak, araştırmacının denetiminde doldurulmuş ve aynı şekilde geri toplanmıştır.

3.1.6. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 25,0 paket programı kullanılmıştır, Niceliksel verilerin normal dağılıma uygunlukları Tek Örneklem Kolmogorov Smirnov testi ile incelendi. Demografik değişkenlerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmış, normal dağılım göstermeyen iki kategorili verilerde ölçek skorlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, ikiden fazla kategorisi olan değişkenlerin analizinde ise Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da Spearman Korelasyon testi uygulanmıştır. P<0,05 değeri istatistiksel anlamlılık sınır değeri olarak kabul edildi.

3.2. Araştırmanın Bulguları

Araştırmadan elde edilen verilerin analizleri tablolaştırılmıştır.

Tablo 1. Cinsiyete Göre Mann Whitney U Testi Bulguları

	Kadın (n=139)	Erkek (n=61)	U	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	26,68 ± 3,64	27,06 ± 3,91	4034,000	0,583
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	13,09 ± 3,18	13,96 ± 3,57	3468,000	**0,036***
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,53 ± 2,78	9,96 ± 2,68	3045,500	**<0,001***
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	48,31 ± 7,36	51,00 ± 7,91	3311,000	**0,014***
Antrenör Yaklaşımı	17,64 ± 3,37	17,06 ± 3,53	3798,000	0,206
Destek Personeli Yaklaşımı	10,63 ± 1,83	10,52 ± 1,86	4086,500	0,651
Kişisel ve Sosyal Gelişim	10,98 ± 1,56	10,81 ± 1,65	3927,000	0,348
Hijyen	9,05 ± 2,01	9,26 ± 2,05	4131,500	0,758
Kantin Hizmetleri	8,80 ± 2,77	9,01 ± 2,68	4130,500	0,764
Program Desteği	7,06 ± 1,58	6,72 ± 1,67	3714,500	0,128
Atmosfer	8,76 ± 2,65	8,32 ± 2,50	3822,000	0,259
Uygunluk/Rahatlık	4,95 ± 0,98	4,80 ± 0,99	3897,500	0,307
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	77,90 ± 13,03	76,54 ± 13,51	4146,000	0,804

Tablo 1'de cinsiyet değişkenine göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu dışında

egzersiz bağımlılığı değerlerinde erkek katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). Diğer tüm alt boyutlarda ve Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği'ne ilişkin puanlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p>0,05).

Tablo 2. Katılımcı Gruba Göre Mann Whitney U Testi Bulguları

	Öğrenci (n=186)	Eğitimci (n=14)	U	p
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	26,75 ± 3,77	27,35 ± 3,07	1185,000	0,573
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	13,34 ± 3,33	13,50 ± 3,29	1245,500	0,782
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,86 ± 2,79	10,42 ± 2,92	938,500	0,069
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	48,97 ± 7,67	51,28 ± 6,76	1051,000	0,229
Antrenör Yaklaşımı	17,46 ± 3,43	17,42 ± 3,39	1289,500	0,948
Destek Personeli Yaklaşımı	10,59 ± 1,84	10,64 ± 1,78	1273,500	0,879
Kişisel ve Sosyal Gelişim	10,94 ± 1,58	10,78 ± 1,62	1189,000	0,540
Hijyen	9,11 ± 2,01	9,14 ± 2,17	1215,000	0,654
Kantin Hizmetleri	8,82 ± 2,75	9,50 ± 2,56	1142,000	0,427
Program Desteği	6,94 ± 1,63	7,14 ± 1,46	1195,500	0,577
Atmosfer	8,62 ± 2,62	8,71 ± 2,46	1286,000	0,938
Uygunluk/Rahatlık	4,91 ± 0,98	4,85 ± 1,02	1261,000	0,825
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	77,43 ± 13,16	78,21 ± 13,62	1257,000	0,829

Tablo 2'de katılımcı gruba göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre araştırmaya katılan üniversite öğrencileri ile eğitimcileri arasında, tüm alt boyutlar ve ölçek toplam puanlarına ilişkin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 3. Spor Salonuna Gitme Süresine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	0-3 ay (n=13)	3-6 ay (n=37)	6-12 ay (n=46)	1-2 yıl (n= 60)	2-3 yıl (n=19)	3-4 yıl (n=10)	4-5 yıl (n=3)	5 yıl ve üzeri (n= 12)	X^2 Test istatistiği	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	25,16 ± 3,30	26,24 ± 3,60	26,86 ± 3,92	26,56 ± 3,38	27,78 ± 3,52	27,60 ± 5,33	28,00 ± 6,24	28,16 ± 3,66	7,096	0,419	-
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	15,15 ± 3,82	12,45 ± 2,85	12,32 ± 2,89	13,21 ± 2,54	14,21 ± 3,20	13,80 ± 2,25	19,66 ± 8,96	15,58 ± 4,92	21,747	**0,003 ***	1-7, 1-8, 2-5, 2-6, 2-7, 2-8, 3-5, 3-6, 3-7, 3-8, 4-5, 4-6, 4-7, 4-8
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,38 ± 3,33	7,72 ± 2,59	8,54 ± 2,72	8,88 ± 2,05	9,63 ± 2,62	10,00 ± 2,49	13,33 ± 5,77	12,58 ± 2,71	33,640	**<0,001***	1-7, 1-8, 2-7, 2-8, 3-7, 3-8, 4-7, 4-8, 5-7, 5-8, 6-8, 7-8
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	49,15 ± 9,20	46,43 ± 6,27	47,73 ± 7,15	48,66 ± 6,31	51,63 ± 7,41	51,40 ± 7,53	61,00 ± 20,80	56,33 ± 6,77	21,558	**0,003 ***	1-3, 1-5, 1-6, 1-7, 1-8, 2-3, 2-5, 2-6, 2-7, 2-8, 3-5, 3-7, 3-8, 4-5, 4-7, 4-8, 5-8, 6-8, 7-8
Antrenör Yaklaşımı	17,76 ± 3,08	18,13 ± 3,40	17,78 ± 3,43	16,98 ± 3,31	16,89 ± 3,60	16,80 ± 4,61	16,33 ± 4,04	18,00 ± 3,21	4,772	0,688	-
Destek Personeli Yaklaşımı	11,30 ± 1,18	10,56 ± 2,06	10,67 ± 1,88	10,48 ± 1,78	10,42 ± 1,77	10,30 ± 2,21	9,66 ± 2,08	11,00 ± 1,70	2,816	0,902	-
Kişisel ve Sosyal Gelişim	10,69 ± 1,70	11,02 ± 1,49	11,15 ± 1,51	11,13 ± 1,43	10,89 ± 1,59	10,60 ± 1,83	10,33 ± 2,08	9,58 ± 2,06	12,224	0,093	-
Hijyen	8,61 ± 2,66	9,56 ± 2,02	9,21 ± 1,88	8,93 ± 1,96	8,94 ± 1,58	8,80 ± 3,01	8,66 ± 1,15	9,41 ± 2,15	5,230	0,632	-
Kantin Hizmetleri	7,07 ± 2,78	9,94± 2,55	9,30 ± 2,64	8,28 ± 2,61	8,05 ± 2,77	9,10 ± 3,28	9,33 ± 2,30	9,75 ± 2,37	18,510	**0,010 ***	1-2, 1-6, 1-8, 2-3, 2-4, 2-5, 2-6, 2-7, 3-6, 3-8, 4-6, 4-8, 5-6, 5-8,

											7-8
Program Desteği	6,76 ± 1,30	7,27± 1,57	7,15 ± 1,60	6,58 ± 1,64	6,68 ± 1,49	7,40 ± 2,22	7,00 ± 1,73	7,41 ± 1,50	8,797	0,268	-
Atmosfer	8,30 ± 2,71	9,35± 2,85	8,78 ± 2,69	8,25 ± 2,25	8,05 ± 2,63	9,00 ± 3,19	8,33 ± 3,21	8,83 ± 2,51	5,906	0,551	-
Uygunluk/ Rahatlık	4,61 ± 0,96	5,27± 0,93	4,97 ± 0,99	4,78 ± 0,94	4,84 ± 1,01	5,00 ± 1,05	4,66 ± 1,15	4,58 ± 1,16	8,952	0,256	-
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	75,15 ± 12,34	81,13± 14,02	79,04 ± 13,20	75,43 ± 12,04	74,78 ± 12,05	77,00 ± 19,73	74,33 ± 17,03	78,58 ± 11,02	4,701	0,696	-

Tablo 3'te spor salonuna gitme süresine göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu dışında, egzersiz bağımlılığı değerlerinde ilgili gruplar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Spor tesisleri müşteri memnuniyeti ölçeğinde ise Kantin Hizmetleri alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark yer aldığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğer tüm alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Fiziksel Görünümden Memnun Olma Durumuna Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Evet (n=147)	Hayır (n=36)	Kısmen (n=17)	X^2 Test istatistiği	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	27,26 ± 3,76	24,86 ± 3,05	26,88 ± 3,51	14,475	**<0,001***	1-2, 2-3
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	13,28 ± 3,35	13,05 ± 2,86	14,64 ± 3,88	3,332	0,189	-
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,97 ± 2,95	8,61 ± 2,22	9,70 ± 2,82	1,984	0,371	-
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	49,53 ± 7,54	46,52 ± 7,03	51,23 ± 8,56	8,562	**0,014***	1-2, 2-3
Antrenör Yaklaşımı	18,04 ± 3,40	14,97 ± 2,06	17,70 ± 3,72	22,431	**<0,001***	1-2, 2-3
Destek Personeli Yaklaşımı	10,92 ± 1,66	9,58 ± 2,03	9,94 ± 2,01	18,103	**<0,001***	1-2, 2-3
Kişisel ve Sosyal Gelişim	10,96 ± 1,57	10,72 ± 1,73	11,11 ± 1,40	,893	0,640	-
Hijyen	9,32 ± 2,09	8,41 ± 1,13	8,76 ± 2,53	11,266	0,004	-
Kantin Hizmetleri	9,36 ± 2,61	6,72 ± 1,98	9,11 ± 3,07	27,426	**<0,001***	1-2, 1-3
Program Desteği	7,33 ± 1,58	5,69 ± 0,70	6,41 ± 1,87	32,003	<0,001	-
Atmosfer	9,12 ± 2,57	6,61 ± 1,43	8,70 ± 2,86	27,033	**<0,001***	1-2
Uygunluk/Rahatlık	5,06 ± 1,00	4,30 ± 0,62	4,88 ± 0,99	16,583	**<0,001***	1-2, 1-3
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	80,14 ± 13,05	67,02 ± 4,91	76,64 ± 15,28	27,447	**<0,001***	1-2, 1-3, 2-3

Tablo 4'te fiziksel görünümden memnun olma durumuna göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu ile Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği toplam puanında ve bazı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farkın, fiziksel görünümünden ''evet'' şeklinde memnuniyet bildiren katılımcılar lehine olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam puanında, fiziksel görünümünden ''kısmen'' memnun olan bireylerin puan ortalamalarının diğer gruplara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Diğerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Bazı alt boyutlarda $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel

anlamlılık gözlenmiş olsa da, Explore analizinde gruplar arası medyan farklarının düşük olması nedeniyle bu farklılıklar yeterli bulunmadığından fark sütununa yansıtılmamıştır.

Tablo 5. Egzersiz Yapma Düzenine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Evet (n=119)	**Hayır (n=51)**	**Ara Sıra (n=30)**	**X^2 Test istatistiği**	**p**	**Fark**
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	27,35 ± 3,66	25,47 ± 3,85	26,86 ± 3,21	9,359	**0,009***	1-2, 2-3
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	13,34 ± 3,47	13,05 ± 2,92	13,93 ± 3,41	1,052	0,591	-
Tolerans Gelişimi ve Tutku	9,21 ± 2,97	8,62 ± 2,26	8,63 ± 3,07	2,501	0,286	-
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	49,90 ± 7,79	47,15 ± 7,41	49,43 ± 6,83	5,327	0,070	-
Antrenör Yaklaşımı	18,24 ± 3,37	15,21 ± 2,51	18,23 ± 3,34	28,977	**<0,001***	1-2, 2-3
Destek Personeli Yaklaşımı	11,03 ± 1,62	9,72 ± 1,96	10,36 ± 1,93	19,261	**<0,001***	1-2, 2-3
Kişisel ve Sosyal Gelişim	11,05 ± 1,55	10,60 ± 1,68	11,03 ± 1,54	3,833	0,147	-
Hijyen	9,53 ± 2,13	8,15 ± 1,55	9,06 ± 1,77	23,176	<0,001	-
Kantin Hizmetleri	9,47 ± 2,76	7,13 ± 2,12	9,43 ± 2,35	27,557	**<0,001***	1-2
Program Desteği	7,42 ± 1,67	5,82 ± 0,88	7,06 ± 1,43	32,457	**<0,001***	1-2, 1-3
Atmosfer	9,33 ± 2,54	6,70 ± 1,72	9,13 ± 2,55	38,751	**<0,001***	1-2, 2-3
Uygunluk/Rahatlık	5,17 ± 0,98	4,27 ± 0,63	4,93 ± 1,01	29,515	**<0,001***	1-2
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	81,26 ± 13,35	67,64 ± 6,93	79,26 ± 12,17	36,173	**<0,001***	1-2, 1-3 2-3

Tablo 5'te egzersiz yapma düzenine göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Bu doğrultuda Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda, Kişisel ve Sosyal Gelişim alt boyutu dışındaki Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti değerlerinde ‘‘Düzenli egzersiz yapıyor musunuz?’’ sorusuna ‘‘evet’’ cevabını veren katılımcılar lehine istatistiki olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğerlerinde ise anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$). Bazı alt boyutlarda $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel anlamlılık gözlenmiş olsa da, Explore analizinde gruplar arası medyan farklarının düşük olması nedeniyle bu farklılıklar yeterli bulunmadığından fark sütununa yansıtılmamıştır.

Tablo 6. Günlük Egzersiz Süresine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	30 dk (n=33)	31-60 dk (n=90)	1-2 saat (n=68)	3-4 saat (n=6)	5 saat ve üzeri (n=3)	X^2 Test istatistiği	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	25,93 ± 3,89	26,96 ± 3,65	26,91 ± 3,75	28,00 ± 3,89	26,33 ± 3,78	2,940	0,568	-
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	12,87 ± 3,25	13,22 ± 3,37	13,44 ± 3,07	15,33 ± 3,07	17,00 ± 7,00	5,039	0,283	-
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,48 ± 2,86	8,84 ± 2,96	8,98 ± 2,40	11,16 ± 2,85	13,66 ± 2,51	11,482	**0,022***	1-4, 1-5 2-4, 2-5 3-4, 3-5 4-5
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	47,30 ± 8,36	49,03 ± 7,72	49,33 ± 6,82	54,50 ± 6,59	57,00 ± 9,64	8,527	0,074	-
Antrenör Yaklaşımı	17,78 ± 3,39	17,57 ± 3,37	17,04 ± 3,49	18,50 ± 3,20	18,00 ± 5,19	2,124	0,713	-
Destek Personeli Yaklaşımı	10,87 ± 1,54	10,54 ± 1,92	10,52 ± 1,84	11,00 ± 1,26	10,00 ± 3,46	0,577	0,966	-
Kişisel ve Sosyal Gelişim	10,90 ± 1,56	11,07 ± 1,51	10,85 ± 1,59	10,16 ± 2,22	10,33 ± 2,88	2,653	0,618	-
Hijyen	9,30 ± 2,21	9,22 ± 1,99	8,73 ± 1,92	10,66 ± 1,75	9,33 ± 2,51	6,955	0,138	-
Kantin Hizmetleri	8,72 ± 2,86	8,97 ± 2,78	8,54 ± 2,69	10,66 ± 1,50	11,00 ± 1,00	4,849	0,303	-
Program Desteği	7,06 ± 1,51	7,07 ± 1,58	6,70 ± 1,71	6,83 ± 1,72	8,33 ± 1,15	5,283	0,259	-
Atmosfer	9,15 ± 2,64	8,63 ± 2,74	8,26 ± 2,35	9,66 ± 2,06	9,33 ± 4,61	3,914	0,418	-
Uygunluk/Rahatlık	5,21 ± 0,89	4,88 ± 0,99	4,75 ± 0,99	5,16 ± 0,98	5,33 ± 1,15	6,136	0,189	-
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	79,03 ± 13,79	78,00 ± 12,97	75,42 ± 12,92	82,66 ± 12,22	81,66 ± 20,64	2,850	0,583	-

Tablo 6'da günlük egzersiz süresine göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre Tolerans Gelişimi ve Tutku alt boyutunda, günlük egzersiz süresi 5 saat ve üzeri olan katılımcılar lehine istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği'ne ait alt boyutlar ve toplam puan açısından ise istatistiki olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 7. Egzersiz Yapma Sıklığına Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Haftada 1-2 (n=69)	Haftada 3-4 (n=117)	Haftada 5-6 (n=10)	Her gün (n=4)	X^2 Test istatistiği	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	25,65 ± 3,78	27,17 ± 3,62	29,90 ± 1,44	27,75 ± 3,40	17,192	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 2-3
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	13,31 ± 3,18	13,32 ± 3,37	13,80 ± 1,61	14,00 ± 7,43	1,443	0,695	-
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,85 ± 2,78	8,75 ± 2,79	11,40 ± 2,01	11,50 ± 3,10	16,985	**<0,001***	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	47,82 ± 7,67	49,25 ± 7,50	55,10 ± 4,35	53,25 ± 9,91	13,593	**0,004***	1-2, 1-3, 1-4, 2-3, 3-4
Antrenör Yaklaşımı	16,49 ± 3,20	17,80 ± 3,46	19,60 ± 2,95	19,00 ± 3,36	11,194	**0,011***	1-2, 1-3, 1-4
Destek Personeli Yaklaşımı	9,97 ± 1,99	10,85 ± 1,72	11,70 ± 0,67	11,25 ± 1,50	14,688	**0,002***	1-2, 1-3, 1-4
Kişisel ve Sosyal Gelişim	10,72 ± 1,67	10,98 ± 1,57	11,90 ± 0,31	10,75 ± 1,89	6,402	0,094	-
Hijyen	8,52 ± 1,74	9,33 ± 2,08	10,40 ± 2,31	9,75 ± 1,70	17,892	**<0,001***	1-3, 2-3, 3-4
Kantin Hizmetleri	7,86 ± 2,62	9,32 ± 2,71	10,00 ± 2,35	10,00 ± 1,63	14,495	**0,002***	1-2, 1-3, 1-4
Program Desteği	6,33 ± 1,33	7,22 ± 1,66	7,70 ± 1,70	8,25 ± 1,50	15,362	**0,002***	1-3, 1-4, 2-3, 2-4
Atmosfer	7,47 ± 2,32	9,08 ± 2,54	10,80 ± 2,29	10,00 ± 2,44	22,945	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 2-3
Uygunluk/Rahatlık	4,42 ± 0,79	5,12 ± 0,97	5,80 ± 0,63	4,75 ± 1,50	30,547	**<0,001***	1-2, 1-3
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	71,81 ± 10,82	79,73 ± 13,47	87,90 ± 9,40	83,75 ± 14,05	20,041	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 2-3, 2-4, 3-4

Tablo 7'de egzersiz yapma sıklığına göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutu dışında egzersiz bağımlılığı değerlerinde, Kişisel ve Sosyal Gelişim alt boyutu dışında spor tesisleri müşteri memnuniyeti değerlerinde ‘‘5-6 gün’’ ve ‘‘her gün’’ egzersiz yapan katılımcılar lehine istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 8. Egzersize Başlama Nedenine Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	Doktor tavsiyesi (n=9)	**Kilo vermek (n=21)**	**Vücudumu şekle sokmak (n=45)**	**Sağlıklı yaşamak (n=109)**	**Kaslarımı geliştirmek (n=6)**	**Bir spor dalı ile uğraşmak (n=10)**	**X^2 Test istatistiği**	**p**	**Fark**
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	27,33 ± 3,16	25,28 ± 3,93	25,91 ± 3,52	27,28 ± 3,75	28,50 ± 3,01	27,20 ± 3,70	12,007	**0,035***	1-2, 1-3, 1-5, 2-4, 2-5, 2-6, 3-4, 3-5, 3-6
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	12,22 ± 2,16	12,80 ± 2,29	13,82 ± 3,43	12,98 ± 3,34	15,16 ± 2,40	16,50 ± 3,95	16,161	**0,006***	1-5, 1-6, 2-5, 2-6, 3-6, 4-5, 4-6
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,22 ± 1,85	8,38 ± 2,67	9,15 ± 2,25	8,69 ± 2,95	9,33 ± 2,06	12,90 ± 2,51	22,817	**<0,001***	1-6, 2-6, 3-6, 4-6, 5-6
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	47,77 ± 5,23	46,47 ± 7,78	48,88 ± 7,83	48,96 ± 7,57	53,00 ± 5,29	56,60 ± 5,42	18,070	**0,003***	1-2, 1-4, 1-5, 1-6, 2-4, 2-5, 2-6, 3-4, 3-5, 3-6, 4-5, 4-6, 5-6
Antrenör Yaklaşımı	16,11 ± 3,82	15,09 ± 2,25	16,13 ± 3,32	18,67 ± 3,17	16,33 ± 3,61	17,10 ± 3,14	32,887	**<0,001***	1-4, 1-6, 2-4, 2-6, 3-4, 3-6, 4-5, 4-6, 5-6
Destek Personeli Yaklaşımı	10,66 ± 2,00	9,90 ± 1,81	10,24 ± 1,83	10,99 ± 1,72	9,33 ± 2,06	10,10 ± 2,07	17,513	**0,004***	1-5, 2-5, 3-5, 4-5, 5-6
Kişisel ve Sosyal Gelişim	11,22 ± 1,30	11,19 ± 1,28	10,62 ± 1,70	11,13 ± 1,46	10,50 ± 1,97	9,60 ± 2,27	8,749	0,120	-
Hijyen	9,00 ± 2,64	8,04 ± 1,71	8,64 ± 1,83	9,52 ± 1,97	8,66 ± 3,01	9,40 ± 1,89	17,533	0,004	-
Kantin Hizmetleri	9,00 ± 3,31	7,33 ± 2,00	7,75 ± 2,75	9,54 ± 2,67	8,33 ± 1,96	10,00 ± 1,76	22,978	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-5, 2-4, 2-6, 3-4, 3-6, 4-5, 5-6
Program Desteği	6,33 ± 1,80	5,90 ± 1,09	6,33 ± 1,36	7,51 ± 1,63	6,50 ± 1,22	6,80 ± 1,31	30,579	**<0,001***	1-4, 2-4, 3-4, 4-5, 4-6
Atmosfer	8,66 ± 2,59	7,47 ± 2,13	7,73 ± 2,43	9,38 ± 2,52	6,33 ± 2,94	8,30 ± 2,58	25,447	**<0,001***	1-5, 2-4, 3-4, 4-5, 5-6
Uygunluk/ Rahatlık	5,11 ± 1,05	4,42 ± 0,74	4,68 ± 0,92	5,14 ± 0,99	4,33 ± 0,81	4,50 ± 0,97	17,281	**0,004***	1-2, 1-3, 1-5, 1-6,

									2-4, 3-4, 4-5, 4-6
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	76,11 ± 15,55	69,38 ± 8,56	72,15 ± 11,87	81,91 ± 12,80	70,33 ± 13,39	75,80 ± 11,11	27,476	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 1-5, 2-3, 2-4, 2-6, 3-4, 3-6, 4-5, 4-6, 5-6

Tablo 8'de egzersize başlama nedenine göre elde edilen ölçek bulguları sunulmaktadır. Elde edilen sonuçlarda Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutunda ‘‘kaslarımı geliştirmek’’ ; Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma, Tolerans Gelişimi ve Tutku, Kantin Hizmetleri alt boyutları ile Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği toplam puanında ‘‘bir spor dalı ile uğraşmak’’ cevabını veren katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ($p<0,05$). Ayrıca, Antrenör Yaklaşımı, Destek Personeli Yaklaşımı, Program Desteği, Atmosfer, Uygunluk/Rahatlık alt boyutları ve Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği toplam puanında ise ‘‘sağlıklı yaşamak’’ cevabını veren katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer alt boyutlar açısından ise istatistiki olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0,05$). Bazı alt boyutlarda $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel anlamlılık gözlenmiş olsa da, Explore analizinde gruplar arası medyan farklarının düşük olması nedeniyle bu farklılıklar yeterli bulunmadığından fark sütununa yansıtılmamıştır.

Tablo 9. Egzersize Ayrılan Maddi Kaynağa Göre Kruskal Wallis Testi Bulguları

	1-750 TL (n=78)	751-1000 TL (n=6)	1001-1750 TL (n=5)	1751 TL üzeri (n=111)	X^2 Test istatistiği	p	Fark
Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi	28,19 ± 3,08	24,50 ± 3,14	24,80 ± 3,03	26,03 ± 3,89	20,979	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 3-4
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma	12,92 ± 3,70	13,16 ± 1,83	14,20 ± 3,49	13,63 ± 3,09	4,192	0,242	-
Tolerans Gelişimi ve Tutku	8,85 ± 3,50	8,00 ± 2,52	10,80 ± 3,83	9,02 ± 2,19	2,694	0,441	-
Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği	49,97 ± 8,45	45,66 ± 2,33	49,80 ± 6,26	48,70 ± 7,20	3,009	0,390	-
Antrenör Yaklaşımı	20,29 ± 1,94	13,66 ± 0,51	15,40 ± 2,60	15,77 ± 2,96	89,963	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4
Destek Personeli Yaklaşımı	11,80 ± 0,77	9,00 ± 2,00	9,40 ± 1,94	9,89 ± 1,90	68,506	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 2-4, 3-4
Kişisel ve Sosyal Gelişim	11,70 ± 0,75	10,16 ± 1,83	9,20 ± 2,04	10,51 ± 1,75	37,537	**<0,001***	1-3
Hijyen	10,62 ± 1,55	7,66 ± 1,36	9,20 ± 1,64	8,12 ± 1,67	89,677	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4
Kantin Hizmetleri	11,10 ± 1,59	7,66 ± 0,81	7,80 ± 2,77	7,41 ± 2,38	88,201	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4
Program Desteği	8,25 ± 1,30	5,50 ± 0,83	5,40 ± 1,51	6,19 ± 1,19	81,481	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4
Atmosfer	11,14 ± 1,33	7,00 ± 0,89	8,20 ± 1,92	6,98 ± 1,88	118,247	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4
Uygunluk/Rahatlık	5,85 ± 0,47	4,00 ± 0,00	4,20 ± 0,83	4,32 ± 0,72	118,275	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4
Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği	90,79 ± 6,25	64,66 ± 3,07	68,80 ± 8,78	69,22 ± 8,71	117,452	**<0,001***	1-2, 1-3, 1-4, 2-3, 2-4

Tablo 9’da egzersize ayrılan maddi kaynağa göre elde edilen ölçek bulguları sunulmuştur. Sonuçlara göre Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nde Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu ile spor tesisleri müşteri memnuniyeti değerlerinde egzersize ‘‘1-750 TL’’ aralığında maddi kaynak ayırdığını belirten katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğerlerinde ise istatistiki açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Egzersiz Bağımlılığı ve Yüzme Tesisinden Memnuniyet Düzeyleri Arasındaki İlişki

		Antrenör Yaklaşımı	Destek Personeli Yaklaşımı	Kişisel Ve Sosyal Gelişim	Hijyen	Kantin Hizmetleri	Program Desteği	Atmosfer	Uygunluk/ Rahatlık	Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği
Aşırı Odaklanma	r	**,379**	**,260**	**,347**	**,375**	**,405**	**,381**	**,335**	**,324**	**,457**
Ve Duygu Değişimi	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Bireysel-Sosyal İhtiyaçların	r	-,051	-,131	-,131	-,073	-,067	-,090	-,121	**-,139**	-,079
Ertelenmesi ve Çatışma	p	,472	,064	,064	,305	,347	,205	,088	,049	,263
Tolerans Gelişimi	r	,013	-,024	-,023	,101	,035	,065	,039	,004	,065
Ve Tutku	p	,852	,737	,749	,153	,618	,359	,585	,959	,364
Egzersiz Bağımlılığı	r	**,193**	,053	**,151**	**,219**	**,238**	**,204**	**,147**	,125	**,248**
Ölçeği	p	,006	,455	,032	,002	,001	,004	,037	,078	<0,001

Tablo 10'da yer alan verilere göre Destek Personeli Yaklaşımı alt boyutu dışında, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu ile Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti değerleri arasında pozitif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (r=0,457 ; p<0,001). Bunun yanında, Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi alt boyutu ile Destek Personeli yaklaşımı alt boyutu arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir (r=0,260 ; p<0,001). Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutu ile Uygunluk/Rahatlık alt boyutu arasında ise zayıf düzeyde, negatif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (r=-0,139 ; p<0,05). Ayrıca, Destek Personeli Yaklaşımı ve Uygunluk/Rahatlık alt boyutları dışında, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti değerleri arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (p<0,05). Diğer alt boyutlar arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (p>0,05).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin ve eğitimcilerinin yüzme tesisinden memnuniyet düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş, çeşitli demografik ve davranışsal değişkenlere göre anlamlı farklılıklar analiz edilmiştir.

Cinsiyete göre yapılan analizlerde erkek katılımcıların ‘‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’’, ‘‘Tolerans Gelişimi Ve Tutku’’ ve ‘‘Egzersiz Bağımlılığı toplam puanı’’ bölümlerinde kadınlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu fark, erkek bireylerin egzersize daha yüksek düzeyde bağlanma eğiliminde olduğunu düşündürebilir. Ancak spor tesisleri müşteri memnuniyeti açısından cinsiyete bağlı anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu bağlamda, cinsiyete göre egzersiz bağımlılığına ilişkin bulgular hipotezi desteklerken; yüzme tesisi memnuniyeti açısından anlamlı bir farkın bulunmaması, hipotezin bu boyutta kabul edilmemesine neden olmuştur.

Katılımcılar öğrenci ve eğitimci olarak iki gruba ayrılmıştır. Yapılan analizlerde, bu değişken açısından egzersiz bağımlılığı ve spor tesisleri müşteri memnuniyeti ölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, katılımcı grubuna göre farklı gruplar olsa da spor tesisleri memnuniyet düzeyleri ile egzersiz bağımlılığı puanlarının arasında belirgin bir fark olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla, katılımcı grubuna göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığı hipotezine ilişkin bulgular, hipotezin kabul edilmemesi yönünde değerlendirilmiştir.

Spor salonuna gitme süresi değişkeninde, ‘‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’’ alt boyutunda 4-5 yıldır spor salonuna giden bireylerin, ‘‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’’ alt boyutu ile ‘‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’’ toplam puanında ise 5 yıl ve üzeri bireylerin anlamlı şekilde daha yüksek puanlara sahip

olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, egzersiz süresinin artışına paralel olarak bireylerde bağımlılık riskinin artabileceğini göstermektedir. Diğer bir yandan ‘‘Kantin Hizmetleri’’ alt boyutunda en yüksek puanın 3-6 aydır spor salonuna giden bireylerde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, yeni katılımcıların hizmet detaylarına daha duyarlı olabileceklerini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, spor salonuna gitme süresine göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını inceleyen hipotezin kabul edildiği değerlendirilmiştir.

Fiziksel görünümden memnuniyet değişkenine göre yapılan analizlerde, ‘‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’’, ‘‘Antrenör Yaklaşımı’’, ‘‘Destek Personeli Yaklaşımı’’, ‘‘Kantin Hizmetleri’’, ‘‘Atmosfer’’, ‘‘Uygunluk/Rahatlık’’ ve ‘‘Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği’’ toplam puanında en yüksek ortalamaya sahip yanıt ‘‘evet’’ olurken; ‘‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’’ toplam puanı için en yüksek ortalama ‘‘kısmen’’ cevabında gözlemlenmiştir. Fiziksel görünümünden memnun olduğunu belirten bireylerin tesise yönelik daha yüksek memnuniyet puanları göstermesi, fiziksel tatmin duygusunun memnuniyet algısını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak ‘‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’’ toplam puanının ‘‘kısmen’’ memnun olanlarda daha yüksek çıkması, hedefledikleri fiziksel kritere erişememiş bireylerin egzersize olan yöneliminin daha yoğun olabileceğini düşündürebilir. Bu doğrultuda, fiziksel görünümden memnun olma durumuna göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotezin kabul edildiği değerlendirilmiştir.

Egzersiz yapma düzeni değişkeninde ‘‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’’ alt boyutunda, Kişisel ve Sosyal Gelişim alt boyutu dışındaki Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti değerlerinde en yüksek ortalamalar ‘‘evet’’ yanıtını veren düzenli egzersiz yapan bireylerde gözlemlenmiştir. Egzersiz alışkanlığı kazanmış bireylerde hem bağımlılık hem memnuniyet düzeylerinin yüksek olması, sürekliliğin duygusal bağlılıkla ilişkilendirilebileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, egzersiz yapma düzenine göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi

memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotezin kabul edildiği değerlendirilmiştir.

Günlük egzersiz süresi açısından anlamlı fark sadece ‘‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’’ alt boyutunda öne çıkmış; bu bağlamda günde 5 saat ve üzeri egzersiz yapan bireylerin daha yüksek puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, uzun süreli egzersizin bireylerde bağımlılık geliştirebileceğini desteklemektedir. Bu bağlamda, günlük egzersiz süresine göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotez kabul edilmiştir; ancak anlamlı fark yalnızca ‘‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’’ alt boyutunda sınırlı kalmıştır.

Egzersiz yapma sıklığı değişkeni incelendiğinde Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma alt boyutu dışında egzersiz bağımlılığı değerlerinde, Kişisel ve Sosyal Gelişim alt boyutu dışında spor tesisleri müşteri memnuniyeti değerlerinde, ‘‘5-6 gün’’ ve ‘‘her gün’’ egzersiz yapan bireyler daha yüksek ortalamalara sahiptir. Bu durum, spor alışkanlığı belirginleşen bireylerin hem bağımlılık düzeylerinin hem de tesis memnuniyetlerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu doğrultuda, egzersiz yapma sıklığına göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotezin kabul edildiği değerlendirilmiştir.

Egzersize başlama nedenine göre yapılan analizlerde ‘‘Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi’’ alt boyutunda ‘‘kaslarımı geliştirmek’’ yanıtı en yüksek ortalamaya sahipken, ‘‘Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma’’, ‘‘Tolerans Gelişimi ve Tutku’’, ‘‘Kantin Hizmetleri’’ ve ‘‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’’ toplam puanında ‘‘bir spor dalı ile uğraşmak’’ yanıtı öne çıkmıştır. ‘‘Antrenör Yaklaşımı’’, ‘‘Destek Personeli Yaklaşımı’’, ‘‘Program Desteği’’, ‘‘Atmosfer’’, ‘‘Uygunluk/Rahatlık’’ alt boyutu ve ‘‘Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti’’ toplam puanında ise ‘‘sağlıklı yaşamak’’ cevabı en yüksek ortalamayı göstermiştir. Katılımcıların egzersize başlama motivasyonları, hem

egzersiz bağımlılığı düzeylerinde hem de memnuniyet algılarında belirleyici bir rol oynayabilir. Bu bağlamda, egzersize başlama nedenine göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotezin kabul edildiği değerlendirilmiştir.

Egzersize ayrılan maddi kaynak değişkeninde ise Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği'nde ''Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi'' alt boyutu ile spor tesisleri müşteri memnuniyeti değerlerinde en yüksek ortalama 1-750 TL bandında egzersize bütçe ayıran bireylerde tespit edilmiştir. Bundan dolayı bireylerin, sınırlı kaynaklara rağmen memnuniyet düzeylerinin yüksek olması, fiyat-performans beklentisinin karşılanmış olabileceğini düşündürebilir. Bu doğrultuda, egzersize ayrılan maddi kaynağa göre egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisi memnuniyet düzeyleri arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotezin kabul edildiği değerlendirilmiştir.

Ayrıca yapılan Spearman korelasyon analizi sonuçlarına göre, Destek Personeli Yaklaşımı alt boyutu dışında, ''Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi'' alt boyutu ile Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti değerleri arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu durum, egzersize aşırı yoğunlaşma ve buna bağlı duygusal değişim yaşayan bireylerin, tesislerde verilen hizmetlerin çoğuna karşı daha dikkatli, daha titiz ve bundan dolayı memnuniyet düzeyi yüksek bir eğilimde olabileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, ''Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi'' alt boyutu ile ''Destek Personeli Yaklaşımı'' alt boyutu arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü istatistiki olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Öte yandan, ''Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma'' alt boyutu ile ''Uygunluk/Rahatlık'' alt boyutu arasında zayıf düzeyde, negatif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar, egzersiz bağımlılığının bazı boyutlarının spor tesislerinin fiziki şartlarıyla zıt yönde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ek olarak, Destek Personeli Yaklaşımı ve Uygunluk/Rahatlık alt boyutları dışında, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ile Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti değerleri arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer alt boyutlar ve ölçek değerleri

arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Genel itibariyle yüzme tesisinden memnuniyet düzeyi ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde spor tesisleri müşteri memnuniyeti ölçeği ile egzersiz bağımlılığı ölçeği arasında zayıf düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiki olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara dayanarak, yüzme tesislerinden duyulan memnuniyet arttıkça bireylerin egzersize olan bağımlılık düzeylerinin de anlamlı ancak zayıf bir şekilde artış gösterdiği söylenebilir. Bu bağlamda, egzersiz bağımlılığı ve yüzme tesisinden memnuniyet düzeyi arasında anlamlı fark olup olmadığını test eden hipotezin kabul edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma bölümünde yapılan karşılaştırmalarda, Web of Science, Google Scholar ve YÖK Ulusal Tez Merkezi gibi veri tabanlarında ‘‘memnuniyet düzeyi’’ ve ‘‘bağımlılık ilişkisi’’, ‘‘bağımlılık’’ ve ‘‘tesis memnuniyet düzeyi’’, ‘‘yüzme’’ ve ‘‘müşteri memnuniyeti’’ gibi anahtar kelimeler bir arada kullanılarak ulaşılan ve egzersiz bağımlılığı ile farklı değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar esas alınmıştır.

Çingöz ve Mavibaş (2022) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada 1 yıldan az süredir egzersiz yapanların egzersiz bağımlılığı düzeylerinin düşük olduğunu, ancak 5 yıl ve daha fazla süredir egzersiz yapanların egzersiz bağımlılığı puanlarının anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde, bu çalışmada da egzersiz süresi arttıkça özellikle bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma, tolerans gelişimi ve tutku alt boyutları ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarında 4-5 yıl ile 5 yıl ve üzeri egzersiz yapan bireyler lehine istatistiki açıdan anlamlı bir fark olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, uzun süreli egzersiz yapmanın egzersiz bağımlılığı eğilimini arttırabileceğine işaret etmektedir.

Güler (2020) temel psikolojik ihtiyaçlar ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada 5-8 yıl arasında egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığının daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Yine benzer şekilde bu araştırmada da egzersiz süresi arttıkça 4-5 yıl ile 5 yıl ve üzeri egzersiz yapan

kişilerde egzersiz bağımlılığına ilişkin alt boyutlar ve toplam puan açısından anlamlı farklılıklar görülmüştür. Bu bulgu, uzun süreli egzersizin egzersiz bağımlılığı riskini arttırabileceğini göstermektedir.

Yılmaz (2021) beden eğitimi ve spor bilimleri öğrencileri ile yaptığı çalışmada spor deneyimi yıllarına göre egzersiz bağımlılığı seviyelerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Buna karşılık, bu çalışmada elde edilen bulgular spor yapma süresinin (özellikle 4 yıl ve üzeri) egzersiz bağımlılığı ölçeğinin belirli alt boyutlarında anlamlı farklılıklara yol açtığını göstermektedir. Bu durum literatür ile çelişen bir bulgudur. Çalışmalar arasındaki farklılığın nedenleri arasında örneklem farklılığı, ölçüm araçları, katılımcı profili ya da çalışmanın yapıldığı sosyo-kültürel etmenler yer alabilir. Ayrıca bu çalışmanın bulguları, egzersiz süresi arttıkça bağımlılık göstergelerinin artabileceğini düşündürmekte ve literatüre alternatif bir bakış açısı sunmaktadır.

Ayılgan ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada, katılımcıların fiziksel görünümlerine yönelik memnuniyetsizliklerinin daha fazla egzersiz yapma yatkınlığına yol açtığı ve bu durumun egzersiz bağımlılığına zemin hazırladığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmadaki fiziksel görünümünden kısmen memnun olan katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek çıkmasıyla örtüşmektedir.

Yüksel (2022) tarafından özel spor merkezlerine devam eden bireylerle yapılan çalışmada egzersiz bağımlılığı ölçeğinin aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada ise, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutu dışında tüm egzersiz bağımlılığı değerlerinde erkek katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Bu durum, erkek katılımcıların egzersiz bağımlılığına daha geniş kapsamda eğilimli olduğunu göstermektedir.

Akgöl (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Benzer şekilde, bu çalışmada da üniversite öğrencileri ile eğitimciler arasında egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanları ve alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, egzersiz bağımlılığı düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine bağlı olarak değişmeyebileceğini göstermektedir.

Fernández-Martínez ve ark. (2020) tarafından İspanya'daki fitness merkezi kullanıcılarıyla yapılan çalışmada, egzersiz bağımlılığı ile hizmet memnuniyeti ve fiziksel aktiviteye katılım niyeti arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmış ve memnuniyet değişkeni bu ilişkilerde aracı bir rol oynamıştır. Benzer şekilde, bu çalışmada da spor tesisleri müşteri memnuniyeti ile egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı arasında zayıf düzeyde, ancak istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bu da kullanıcıların tesislerden memnun kaldıkça egzersize bağımlılık eğilimlerinin de arttığını göstermektedir. Fernández-Martínez ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada kadınların bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğu belirtilirken, mevcut çalışmada ise erkek katılımcıların lehine anlamlı farklar saptanmıştır. Bu durum, kültürel farklılıklar, örneklem özellikleri ya da araştırmanın yapıldığı spor dalına (yüzme gibi) özgü etkenlerle açıklanabilir. Ayrıca, İspanya'daki çalışmada memnuniyetin egzersiz yapma niyeti üzerinde aracı bir rol oynadığı ifade edilmişken, bu çalışmada memnuniyet ile egzersiz bağımlılığı arasındaki doğrudan ilişki ele alınmıştır. Bu bağlamda, her iki çalışma da memnuniyet düzeyinin egzersize yönelik davranışları şekillendirmede önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Lejoyeux ve ark. (2008) tarafından Paris'te gerçekleştirilen çalışmada, egzersiz bağımlılığı gösteren bireylerin bağımlı olmayanlara kıyasla haftada daha fazla gün egzersiz yaptıkları ve fiziksel aktiviteye aynı gün içerisinde 3 saat daha sık zaman harcadıkları belirlenmiştir. Ayrıca bu bireylerin, fiziksel aktiviteyi yoksunluk hislerinden kaçınma amacıyla gerçekleştirdikleri ve sağlık düzeylerini, fiziksel aktiviteye harcadıkları zamanla ilişkilendirdikleri vurgulanmıştır. Bu bulgular,

çalışmamızda günlük egzersiz süresi 5 saat ve üzeri olan katılımcıların "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda daha yüksek skorlar elde etmiş olmaları ile örtüşmektedir. Aynı şekilde, egzersiz yapma sıklığına göre yapılan analizlerde de "5-6 gün" ve "her gün" egzersiz yapan bireylerin çeşitli egzersiz bağımlılığı ve spor tesisleri müşteri memnuniyeti değerlerinde anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olmaları, Paris çalışmasındaki yoğun egzersiz davranışı ve bağımlılık ilişkisini destekler niteliktedir. Ek olarak bu çalışmada "sağlıklı yaşamak" amacıyla egzersiz yapan bireylerin Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılıklar göstermesi, bireylerin düzenli egzersiz yapma motivasyonlarının sağlıkla ilgili gerekçelere dayandığını ve bu durumun egzersiz bağımlılığıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Árok ve Szabo (2025) yaptıkları çalışmada, motivasyonel faktörlerde cinsiyet farklılıklarının görülebileceğini, ancak CrossFit egzersizini diğer egzersiz türlerinden ayıran temel unsurun "tutku" olduğunu ifade etmişlerdir. Bu çalışmada ise "Tolerans Gelişimi ve Tutku" alt boyutunda erkek katılımcıların daha yüksek puanlar alması ve günlük egzersiz süresi 5 saat ve üzeri olan bireylerde bu boyutun anlamlı şekilde öne çıkması, egzersize duyulan tutkunun cinsiyet ve egzersiz yoğunluğuna bağlı olarak farklılaştığını ve tutkunun egzersiz bağımlılığı gelişiminde etkili bir unsur olabileceğini göstermektedir.

Ouyang ve ark. (2020) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, egzersize katılım sağlayan bireylerin beden imajlarına, fiziksel görünümlerine daha fazla önem verdikleri, bu değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular da benzer şekilde, egzersiz bağımlılığı ile fiziksel görünüm memnuniyeti arasında bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Özellikle, fiziksel görünümünden yalnızca "kısmen" memnun olduğunu belirten bireylerin egzersiz bağımlılığı puanlarının anlamlı biçimde daha yüksek çıkması, dış görünüşe dair memnuniyetsizliğin, egzersiz davranışlarını bağımlılık boyutuna taşıyabilecek bir risk unsuru olduğunu göstermektedir.

Kutlu ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada, vücut geliştirme amacıyla egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanlarının yüksek olduğu ve bu bireylerin egzersize daha bağımlı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla da örtüşmektedir. Nitekim bu araştırmada, aşırı odaklanma ve duygu değişimi alt boyutunda "kaslarımı geliştirmek" yanıtını veren katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu durum, egzersize kas gelişimi amacıyla başlayan bireylerin, zihinsel olarak egzersize daha fazla odaklandıkları ve duygusal düzeyde daha yoğun bir etkileşim yaşadıkları yönünde yorumlanabilir. Böylece her iki çalışma da kas geliştirme motivasyonunun egzersiz bağımlılığına yönelik eğilimi arttırabileceğini destekler niteliktedir.

Kuzu ve Çiçekoğlu Öztürk (2023) spor yapan bireyler ile yaptıkları çalışmada, erkek katılımcıların, üniversite düzeyinde eğitim alanların ve spor yapma sıklıkları daha fazla olan bireylerin egzersiz bağımlılık puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgulara göre mevcut çalışmada erkek katılımcılar hem egzersiz bağımlılığı ölçeği toplam puanı hem de bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve çatışma ile tolerans gelişimi ve tutku alt boyutlarında anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olmuşlardır. Bu durum, iki çalışmanın cinsiyet değişkeni açısından benzer sonuçlar verdiğini göstermektedir. Eğitim durumu açısından ise iki çalışmanın bulguları farklılık göstermektedir. Kuzu ve Çiçekoğlu Öztürk'ün çalışmasında üniversite düzeyinde eğitim alan bireylerde bağımlılık puanları daha yüksek bulunmuşken bu çalışmada üniversite öğrencileri ile eğitimciler arasında herhangi bir alt boyutta ya da toplam puan düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark belirlenmemiştir. Bu fark, örneklem gruplarının yapısından ya da çalışmalarda kullanılan ölçütlerin farklılığından kaynaklanıyor olabilir. Egzersiz yapma sıklığına göre elde edilen bulgularda ise Kuzu ve Çiçekoğlu Öztürk'ün çalışmasında daha sık egzersiz yapan bireylerin bağımlılık puanları daha yüksekken, bu çalışmada da haftada 5-6 gün egzersiz yapan kişilerin, egzersiz bağımlılığı toplam puanı ve birçok alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek düzeylerde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca her gün egzersiz yapan bireyler, kantin hizmetleri ve program

desteği gibi spor tesisleri müşteri memnuniyeti alt boyutlarında da öne çıkmıştır. Bu durum, daha sık egzersiz yapan bireylerin hem bağımlılığa hem de tesis memnuniyetine yönelik daha yüksek değerlendirmelerde bulunduğunu ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, cinsiyet ve egzersiz sıklığı bakımından iki çalışma örtüşen bulgular gösterirken, eğitim durumu değişkenine ilişkin sonuçlar farklılık göstermektedir ve bu durum örneklem, ölçüm aracı ya da araştırma bağlamı gibi değişkenlere bağlı olabilir.

Araştırmanın sonuçları ışığında şu öneriler geliştirilebilir:

1. Tesis yöneticileri, egzersiz yapan kişilerin bağımlılık düzeylerini tespit edip onlara yardımcı olacak şekilde daha profesyonel antrenman programları ve destek hizmetleri ortaya koyabilir.
2. Tesislerin hijyen ve ortam kalitesi sistemli şekilde denetlenerek sürdürülebilir kalite yönetimi çalışmaları geliştirilebilir.
3. Fiziksel görünüm memnuniyeti hesaba katılarak motive edici ve ruhsal sağlığı korumaya yönelik içerikler öne çıkarılabilir.
4. Katılımcıların büyük bir kısmının öğrencilerden meydana gelmesi ve katılımcı grubu ile memnuniyet düzeyi arasında anlamlı bir fark olmaması tesisteki farklı eğitim durumlarına sahip kişilere eşit hizmet sunumu yapılabildiğini gösterdiğinden uygulamanın sürdürülmesi önerilir.
5. Bu araştırma yalnızca yüzme tesislerini kullanan katılımcılarla gerçekleştirildiğinden gelecekte farklı spor branşlarına genişletilmesi önerilir. Bu sayede daha genel bir kanıya varılabilir.

KAYNAKÇA

1. Adams, J., Kirkby, R. J. (2002). Excessive exercise as an addiction: A review. *Addiction Research and Theory*, 10, 415-437.
2. Akgöl Ö. (2019). *Egzersiz Yapan Yetişkinlerin Egzersize Olan Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa, 75.
3. American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition. *ABD: Amerikan Psikoloji Derneği Yayınları.*
4. Árok, P., Szabo, A. What makes CrossFit exercise unique? Addiction, passion, or motivation?. *Sport Sci Health (2025).* https://doi.org/10.1007/s11332-025-01403-z
5. Ayılgan E, Cicioğlu Hİ, Kahya ÖS. (2023). Erkek vücut geliştirmecilerde kas algısı bozukluğu ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Sivas örneği [Investigation of the relationship between muscle dysmorphia and exercise addiction in male bodybuilders: example of SİVAS]. *Beden Eğitimi Spor Sağlık ve Efor Dergisi.* 2(1):87-99. [Link]
6. Aykurt, B. (2010). Yüzmenin tıbbi yönden yararları. *Türkiye Yüzme Federasyonu Yüzme Aktüel (1)* s.52.
7. Baekeland, F. (1970). Exercise deprivation: sleep and psychological reactions. *Archives of General Psychiatry*, 22(4), 365-369.
8. Bei, L.T. ve Chiao, Y.C. (2001). An integrated model for the effects of perceived product, perceived service quality, and perceived price fairness on consumer satisfaction and loyalty. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction and Complaining Behavior*, 14, 125- 140.
9. Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403-417.
10. Chalmers, J., Catalan, J., Day, A., & Fairburn, C. (1985). Anorexia nervosa presenting as morbid exercising. *The Lancet*, 325(8423), 286-287.

11. Chapman, C. L., & De Castro, J. M. (1990). Running addiction: measurement and associated psychological characteristics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30(3), 283-290.
12. Chorafas, D.N. (2013). Quality control applications. *Springer Series in Reliability Engineering*. London: Springer-Verlag.
13. Çingöz YE, Mavibaş M. (2022). Investigation of exercise addiction levels among university students. *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*. 11(2):19-28.
14. Davis, C. (2000). Exercise abuse. *International Journal of Sport Psychology*, 31(2), 278–289.
15. De Coverley Veale, D. M. W. (1987). Exercise dependence. *British Journal of Addiction*, 82(7), 735-740.
16. Delice, E. K. ve Güngör, Z. (2008). Müşteri isteklerinin sınıflandırılmasında kano model uygulaması. *Akademik Bilişim*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, *30*, 193-198.
17. Demir, G. T. ve Türkeli, A. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı ve Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *4*(1), 10-24. https://doi.org/10.25307/jssr.505941.
18. Dobni, D. and Zinkhan, G.M., (1990). In search of Brand Image: Foundation Analysis, Advences in Consumer Research Volume 17, *Association for Consumer Research*, pp: 110:119
19. Dumitru, D. C., Dumitru, T., & Maher, A. J. (2018). A systematic review of exercise addiction: Examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738-1747.
20. Duncan M, Gary H, et al. (2002). The relationship among service quality, Value, satisfaction and future intentions of customer at an Australian Sports and Leisure Centre. *Sport Management Review* 5, 25–43.
21. Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of EA. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2.

22. Fernández-Martínez A., Murillo-Lorente V., Sarmiento A., Álvarez-Medina J., Nuviala A., (2020). "Exercise Addiction and Satisfaction of Fitness Center Users as Precursors to the Intention of Continuing to Engage in Physical Activity," *Sustainability, MDPI,* vol. 13(1), pages 1-12, December.
23. Frascella, J., Potenza, M. N., Brown, L. L. ve Childress, A. R. (2010). Shared brain vulnerabilities open the way for nonsubstance addictions: Carving addiction at a new joint?. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1187*(1), 294-315.
24. Glasser, W. (1977). Positive addiction. *Journal of Extension.*
25. Gonul, T. D., Aynur, Y., Oguz, K. E. ve Ekrem, L. I. (2016). Why does my child swim? Mechanism of parent guidance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health,* 16(2 SI), 442-449.
26. Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *Commentary, 85*, 103-108.
27. Güler F. (2020). *Investigation of the relationship between basic psychological needs and exercise addiction: The example of adults working with personal trainers*. [Master's thesis], Istanbul Gelisim University, Graduate School of Health Sciences, Department of Coaching Education, Istanbul.
28. Hausenblas, H. A., & Downs, D. S. (2002). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of sport and exercise*, 3(2), 89-123.
29. İlbak, İ. ve Altun, M. (2020). Sedanter Olmayan Bireylerin Egzersiz Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3*(1), 11-19.
30. Johan MRM, Noor NAZM, Bahar N, Yan LM, Ping LH, (2014). Factors affecting customer loyalty towards airlines ındustry in malaysia: an exploratory analysis. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business.* 6: 12-23.
31. Koruç, Z., ve Arsan, N. (2009). Derleme: Egzersiz davranışını izleyen etmenler: Egzersiz bağlılığı ve egzersiz bağımlılığı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44, 105-113.

32. Kotler, P., & Keller, K. L. (2009). Marketing management (13th ed.). *Pearson/Prentice Hall*, 150-411.
33. Krivoshchekov, S.G., Lushnikov, O.N. (2011). Psychophysiology of sports addiction exercises addictio. *Fiziol Cheloveka* (in Russian). 37 (4), s:135–140.
34. Kutlu, Z., Çınar, M., İbiş, S., Aktuğ, Z. B. (2023) Farklı Amaçlarla Egzersiz Yapan Bireylerin Egzersiz Bağımlılıkları ile Sosyal Görünüş Kaygılarının Karşılaştırılması. *Türk Spor Bilimleri Dergisi,* 6(2), 76-82. https://doi.org/10.46385/tsbd.1344396
35. Kuzu A., Çiçekoğlu Öztürk P. (2023). Spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı, ortoreksiya nervoza ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi [Determination of exercise dependence, orthorexia nervosa and its affecting factors in individuals doing sports]. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi.* 10(2):226-34. [Crossref]
36. Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux. C., Embouazza, H., Nivoli, F. (2008) Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a parisian fitness room. *Compr Psychiatry*, 49:353-358.
37. Lou, J., Wu, J., Feng, M., Dang, X., Wu, G., Yang, H., et al. (2022). Exercise promotes angiogenesis by enhancing endothelial cell fatty acid utilization via liver-derived extracellular vesicle miR-122-5p. J. *Sport Health Sci.* 11, 495–508. doi:10.1016/j.jshs.2021.09.009
38. Niraj, R., Foster, G., Gupta, M. And Narasimhan, C. (2003). Understanding customer level profitability implications of satisfaction programs. *Washington University in St Louis Workingpaper,* Washington.
39. Olaru, A. M. (1998). *Sportif yüzme*. 4. Baskı. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi, 1-4.
40. Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039.
41. Ögel K. (2001). İnsan, yaşam ve bağımlılık: Tartışmalar ve gerçekler. 1. Basım. *IQ Kültür Sanat Yayıncılık*: İstanbul.

42. Özmen, F. & Kubanç, Y. (2013). Liselerde madde bağımlılığı - mevcut durum ve önerilere ilişkin okul müdürleri ve öğretmenlerin bakış açıları. *Turkish Studies International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, *8*(3), 357–382.
43. Robinson, T. E., & Berridge, K. C. (1993). The neural basis of drug craving: an incentive-sensitization theory of addiction. *Brain research. Brain research reviews*, 18(3), 247–291. https://doi.org/10.1016/0165-0173(93)90013-p
44. Ross, G. (1994). Service Quality Ideals Among Hospitality Industry Employees.
45. Sachs, M. L.,& Pargman, D. (1979). Running addiction: a dept interview examination. *Journal of Sport Behavior*, 2(3), 143-155.
46. Suzuki, T. (1990). Pharmacological studies on drug dependence in rodents: dependence on opioids and CNS depressants. *Japanese Journal of Pharmacology, 52,* 1-10.
47. Szabo, A., Griffiths, M. (2007). Exercise Addiction In British Sport Science Students. *Int J Ment Health Addiction*. 5:25–28. Doi 10.1007/S11469-006-9050-8.
48. Tekkurşun-Demir, G., Hazar, Z. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). "Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması." *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(3): 865-874.
49. Uzbay, İ.T. (2009). Madde bağımlılığı. *Silahlı Kuvvetler Dergisi*, 399, 99-115.
50. Ünlü, A., Evcin, U. (2014). 2008 ve 2010 Yılları Arasında İstanbul Bağcılar İlçesinde Gençler Arasında Madde Kullanım Yaygınlığı, Risk ve Koruma Faktörlerinin Değerlendirilmesi, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 127-140.
51. Valenzuela, P. L., Ruilope, L.M., Santos-Lozano, A.,Wilhelm,M., Krankel, N., Fiuza-Luces, C., et al. (2023). Exercise benefits in cardiovascular diseases: from mechanisms to clinical implementation. *Eur. Heart J*. 44, 1874–1889. doi:10.1093/eurheartj/ehad170

52. Vardar, E., Vardar, S.A., Toksöz, İ., & Süt, N. (2012). Egzersiz Bağımlılığı ve Psikopatolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25(1): 51-57.
53. von Gebsattel, V. E. (1954). Prolegolema einer medizinischen Anthropologie [Prolegolema of a medical anthropology]. Berlin, Germany: Springer.
54. Wu, C. H. J. ve Liang, R. D. (2009). Effect of experiential value on customer satisfaction with service encounters in luxury-hotel restaurants. *International Journal of Hospitality Management, 28*(4), 586-593. Doi: 10.1016/j.ijhm.2009.03.008.
55. Wu, G., Zhang, X., and Gao, F. (2021). The epigenetic landscape of exercise in cardiac health and disease. *J. Sport Health Sci.* 10, 648–659. doi:10.1016/j.jshs.2020.12.003
56. Yates, A., Leehey, K., & Shisslak, C. M. (1983). Running—an analogue of anorexia? *New England Journal of Medicine*, 308(5), 251-255.
57. Yıldırım, M., (2017). Spor Tesisleri Müşteri Memnuniyeti Ölçeği geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 6*(16), 157-176.
58. Yılmaz ÖE., (2021). *Examination of exercise addiction and behavioral regulation levels in physical education and sports sciences undergraduate students*. [Master's thesis], Istanbul Gelisim University, Graduate School of Health Sciences, Department of Coaching Education, Istanbul.
59. Yurtman Gökçenur Gülçin, (2010). *Toplam Kalite Yönetiminin Hasta Hekim Performans Değerlendirmesi Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
60. Yüksel M. B., (2022). *Özel Spor Merkezlerine Devam Eden Bireylerin Bazı Değişkenlere Göre Egzersiz Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*, (Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi), Afyonkarahisar.
61. Zeyrekli Yaş Sedef, (2009). *Toplam Kalite Yönetimi Anlayışının Sağlık Sektöründe Uygulanması: Trakya Üniversitesi Sağlık Araştırma ve Uygulama Merkezi ile Edirne Devlet Hastanesi'nin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi

62. Zhang, X., and Gao, F. (2021). Exercise improves vascular health: role of mitochondria. *Free Radic. Biol. Med*. 177, 347–359. doi:10.1016/j.freeradbiomed.2021.11.002
63. Zmijewski, C. F., Howard, M. O. (2000). Exercise dependence and attitudes toward eating among young adults. *Eating Behaviors*, 4, 181-195.

EKLER

EK 1. ETİK KURUL ONAYI

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK 3. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK 4. SPOR TESİSLERİ MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ ÖLÇEĞİ

EK 1. ETİK KURUL ONAYI

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: ☐Kadın ☐Erkek

2. Katılımcı:

☐Eğitimci ☐Öğrenci

3. Ne zamandır spor salonuna gidiyorsunuz?

☐0-3 ay ☐3-6 ay ☐ 6-12 ay ☐1-2 yıl

☐2-3 yıl

☐3-4 yıl ☐4-5 yıl ☐5 yıl ve üzeri

4. Fiziksel görünümünüzden memnun musunuz? ☐Evet ☐Hayır ☐Kısmen

5. Düzenli egzersiz yapıyor musunuz? ☐Evet ☐Hayır ☐Ara sıra

6. Günlük egzersiz süreniz? ☐ 30 dk ☐ 31-60 dk ☐ 1-2 Saat

☐ 3-4 Saat ☐ 5 Saat ve üzeri

7. Egzersiz yapma sıklığınız? ☐ Haftada 1-2 ☐ Haftada 3-4

☐ Haftada 5-6 ☐ Her gün

8. Egzersize başlama nedeniniz?

☐Doktor tavsiyesi ☐ Kilo vermek ☐Vücudumu şekle sokmak

☐Sağlıklı yaşamak ☐ Kaslarımı geliştirmek ☐ Bir spor dalı ile uğraşmak

9. Egzersize ne kadar maddi kaynak ayırıyorsunuz?

☐ 1-750 TL ☐ 751-1000 TL ☐1001- 1750 ☐1751 üzeri

EK 3. EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

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

EK 4. SPOR TESİSLERİ MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ ÖLÇEĞİ

İFADELER	Hayır	Kısmen	Evet
Faktör 1: Antrenör Yaklaşımı	1	2	3
Antrenörler beni dinler ve anlamaya çalışır.	1	2	3
Antrenörler iyi eğitimlidir.	1	2	3
Antrenörler işine karşı ilgili ve özenlidir.	1	2	3
Antrenörler yardımseverdir.	1	2	3
Antrenörler nazik, saygılı ve güler yüzlüdür.	1	2	3
Antrenörler yapacağım egzersizle ilgili olarak beni bilgilendirir.	1	2	3
Antrenörlerin birbirlerine karşı olan yaklaşımından memnunum.	1	2	3
Faktör 2: Destek Personeli Yaklaşımı			
Diğer personel (danışma, vezne, hizmetli vb.) nazik, saygılı ve güler yüzlüdür.	1	2	3
Diğer personel (danışma, vezne, hizmetli vb.) yardımseverdir.	1	2	3
Diğer personelin (danışma, vezne, hizmetli vb.) birbirine karşı yaklaşımındanmemnunum.	1	2	3
Diğer personel (danışma, vezne, hizmetli vb.) tüm sorunlarıma beni tatmin edecekcevaplar verir ve çözüm bulur.	1	2	3
Faktör 3: Kişisel ve Sosyal Gelişim			
Burada egzersiz yapmak, bana sosyalleşme imkanı verir.	1	2	3
Burada egzersiz yapmak, bana yeni şeyler öğrenme fırsatı verir.	1	2	3
Burada egzersiz yapmak, bana başarı duygusu verir.	1	2	3
Diğer üyelerin bana yaklaşımı dostçadır.	1	2	3
Faktör 4: Hijyen			
Soyunma odaları temizdir.	1	2	3
Soyunma odalarındaki duşlar temiz ve sorunsuzdur.	1	2	3
Egzersiz alanları temizdir.	1	2	3
Tesisteki soyunma odaları ihtiyacımızı karşılayacak büyüklüktedir.	1	2	3
Faktör 5: Kantin Hizmetleri			
Tesis içindeki kantin hizmetlerinden memnunum.	1	2	3
Tesis içindeki kantinden her istediğimi bulabiliyorum.	1	2	3
Tesis içindeki kantin personeli nazik, saygılı ve güler yüzlüdür.	1	2	3
Tesiste egzersiz sonrası dinlenme alanları mevcuttur.	1	2	3
Faktör 6: Program Desteği			
Antrenörlerin sunduğu program sağlıklı kalmama yardımcı oluyor.	1	2	3
Antrenörler bana özel program yapıyor.	1	2	3
Antrenörlerin sunduğu program fiziksel olarak rahatlamama yardımcı oluyor.	1	2	3
Faktör 7: Atmosfer			
Tesisin havalandırması iyidir.	1	2	3

Tesisin aydınlatma sistemi yeterlidir.	1	2	3
Spor merkezinde kullanabileceğim aletler çeşitlidir.	1	2	3
Egzersiz alanlarında çalınan müzikler motive edicidir.	1	2	3
Faktör 8: Uygunluk/Rahatlık			
Tesisin yiyecek ve içecek hizmetleri bütçeme uygundur.	1	2	3
Tesise ailemle gönül rahatlığı ile gelebilirim.	1	2	3