

**T.C.**  
**NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**REKREASYON YÖNETİMİ ANA BİLİM DALI**  
**REKREASYON YÖNETİMİ BİLİM DALI**

**REKREASYONEL TENİS OYNAYAN BİREYLERDE**  
**EGZERSİZ BAĞIMLIĞININ SAĞLIK ÇIKTILARI DÜZEYİNE**  
**ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**FATMA CEREN UĞURLUABACI**  
**22811701006**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**Doç.Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU**

**KONYA-2025**

## BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma Ceren Uğurluabacı		
	Numarası	22811701006		
	Orcid ID	0009-0002-0338-2203		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı - Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU		
Tezin Adı	Rekreasyonel Tenis Oynayan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının Sağlık Çıktıları Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi			

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

**Fatma Ceren UĞURLUABACI**

**İmzası**



## ÖZET

Öğrencinin	Adı Soyadı	Fatma Ceren UĞURLUABACI		
	Numarası	22811701006		
	Orcid ID	0009-0002-0338-2203		
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı - Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı		
	Programı	Tezli Yüksek Lisans	X	
		Doktora		
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU		
Tezin Adı	Rekreasyonel Tenis Oynayan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının Sağlık Çıktıları Düzeyine Etkilerinin İncelenmesi			

Bu araştırma, rekreasyonel tenis etkinliklerine katılan bireylerde egzersiz bağımlılığı düzeylerinin, algılanan sağlık çıktıları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kesitsel tarama modeli benimsenmiş ve çalışma, Konya ile Ankara illerinde düzenli olarak tenis oynayan 300 gönüllü birey ile yürütülmüştür. Veriler, demografik bilgi formu, Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği ve Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği kullanılarak çevrim içi ortamda toplanmış, analizler SPSS 26.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Betimsel istatistiklerin yanı sıra, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü ANOVA, Tukey HSD ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, yaş, boy, kilo ve tenis tecrübesi değişkenlerine bağlı olarak bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Özellikle 27 yaş ve üzeri bireyler ile 10 yıl ve üzeri tenis tecrübesine sahip katılımcıların, sağlık çıktıları ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile çevresel bilinç arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bulgular, rekreasyonel spor etkinliklerinin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık algıları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Tenis, Egzersiz Bağımlılığı, Sağlık Çıktıları



## ABSTRACT

Author's	Name and Surname	Fatma Ceren UĞURLUABACI		
	Student Number	22811701006		
	Orcid ID	0009-0002-0338-2203		
	Department	Department of Recreation Management-Recreation Management Science Branch		
	Study Programme	Master's Degree (M.A.)	X	
		Doctoral Degree (Ph.D.)		
	Supervisor	Doc. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU		
Title of the Thesis/Dissertation	Investigating the Effects of Exercise Dependence on Health Outcomes in Individuals Playing Recreational Tennis			

This study was conducted to examine the effects of exercise addiction levels on perceived health outcomes among individuals participating in recreational tennis activities. A cross-sectional survey model was adopted in the study, which was carried out with 300 volunteer individuals who regularly play tennis in the provinces of Konya and Ankara. The data were collected online using a demographic information form, the Exercise Addiction Scale, and the Perceived Health Outcomes in Recreation Scale, and were analyzed using SPSS 26.0 software. In addition to descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA, Tukey HSD, and Pearson correlation analyses were performed. According to the results, significant differences were found in certain sub-dimensions depending on variables such as gender, age, height, weight, and tennis experience. It was determined that participants aged 27 and over, as well as those with over 10 years of tennis experience, had higher levels of exercise addiction and perceived health outcomes. Furthermore, a positive and significant relationship was identified between psychological resilience and environmental awareness. The findings indicate that recreational sports activities have a positive impact on individuals' physical and psychological health perceptions.

**Keywords:** Recreation, Tennis, Exercise Addiction, Health Outcomes

## KISALTMALAR

**PDG:** Psikolojik Deneyimin Gerçekleşmesi

**DKDÖ:** Daha Kötü bir Durumun Önlenmesi

**İD:** İyileştirilmiş Durum

**AODD:** Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi

**BSİE:** Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Erteleenmesi ve Çatışma

**TGT:** Tolerans Gelişimi ve Tutku

**RASC:** Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları

**EB:** Egzersiz Bağımlılığı

## TABLULAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Araştırma grubuna yönelik demografik bilgiler

**Tablo 2.** Değişkenlere yönelik tanımlayıcı bulgular ve normallik değerleri

**Tablo 3.** Cinsiyet değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (bağımsız gruplar t-testi).

**Tablo 4.** Yaş değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

**Tablo 5.** Boy değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

**Tablo 6.** Kilo değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

**Tablo 7.** Tenis tecrübesi değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

**Tablo 8.** Korelasyon bulguları

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI .....	ii
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	iv
TABLolar LİSTESİ .....	vi
ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR .....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM .....	1
1. GİRİŞ .....	1
<b>1.1. Problem durumu</b> .....	3
<b>1.2. Araştırmanın Amacı</b> .....	3
<b>1.3. Araştırmanın Önemi</b> .....	4
<b>1.4. Araştırma Soruları</b> .....	5
İKİNCİ BÖLÜM .....	6
LİTERATÜR GENEL KAVRAM BİLGİLERİ .....	6
<b>2.1. ZAMAN</b> .....	6
<b>2.2. SERBEST ZAMAN</b> .....	9
<b>2.3. BOŞ ZAMAN</b> .....	11
<b>2.4. REKREASYON KAVRAMI</b> .....	13
<b>2.4.1. REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ</b> .....	16
<b>2.4.2. REKREASYON ÇEŞİTLERİ</b> .....	16
<b>2.4.3. Rekreasyonun Faydaları</b> .....	18
<b>2.4.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç</b> .....	18
<b>2.4.5. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları</b> .....	19
<b>2.5. EGZERSİZ</b> .....	20
<b>2.5.1. Egzersizin Faydaları</b> .....	21
<b>2.5.2. Egzersiz Bağımlılığı</b> .....	22
<b>2.6.1. BAĞIMLILIK TÜRLERİ</b> .....	24
<b>2.6.1.2. Madde Bağımlılığı</b> .....	24
<b>2.6.1.3. Sigara ve Tütün Bağımlılığı</b> .....	24
<b>2.7. SEDANter BİREY VE YAŞAM KALİTESİ</b> .....	25
<b>2.7.1. Sedanter Yaşam</b> .....	25
<b>2.7.2. Yaşam Kalitesi</b> .....	26
<b>2.8. TENİS</b> .....	27

<b>2.8.1. TENİS OYUNUNUN TANIMI</b> .....	28
<b>2.8.2.TENİS TARİHÇESİ</b> .....	28
<b>2.8.3. Rekreasyon ve Tenis</b> .....	29
<b>2.8.4. Rekreasyon Perspektifinden Yapılmış Çalışmalar (Tenis – Egzersiz Bağımlılığı)</b> .....	31
<b>YÖNTEM</b> .....	32
<b>3.1.Araştırma Modeli</b> .....	32
Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında kesitsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kesitsel tarama modeli; belirli bir zamanda, belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı ve mevcut durumu betimlemeyi amaçlayan bir araştırma desendir. Araştırmada, düzenli olarak tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kesitsel tarama modeli, geniş bir örneklem grubuna kısa sürede ulaşma ve mevcut durumu saptama açısından uygun görülmüştür. ....	
<b>3.2.Araştırma Grubu</b> .....	32
<b>3.3.Veri Toplama Araçları</b> .....	32
<b>3.4. Veri Toplama Süreci</b> .....	34
<b>3.5. Veri Analizi</b> .....	34
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	35
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b> .....	45
<b>5.1. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	45
<b>SONUÇ</b> .....	49
<b>ÖNERİLER</b> .....	51
<b>KAYNAKLAR</b> .....	53

## ÖNSÖZ ve TEŞEKKÜR

Bu tez çalışması, yüksek lisans eğitimim süresince edindiğim bilgi, beceri ve akademik birikimi bilimsel bir çalışmaya dönüştürme sürecinin bir ürünüdür. “Rekreasyonel tenis oynayan bireylerde egzersiz bağımlılığının sağlık çıktıları düzeyine etkilerinin incelenmesi” başlıklı bu araştırmanın, ilgili literatüre katkı sunması ve ilerleyen dönemlerde yapılacak çalışmalara ışık tutması en büyük temennimdir.

Bu bilimsel sürecin her aşamasında değerli bilgi ve tecrübeleriyle rehberlik eden, akademik yönlendirmeleriyle çalışmama önemli katkılar sunan, aynı zamanda sabrı ve desteğiyle her zaman yanımda olan kıymetli danışmanım **Doç. Dr. Mustafa Sabır BOZOĞLU**'na en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın yürütülmesinde desteğini esirgemeyen, akademik gelişimime doğrudan katkı sağlayan **Sayın Prof. Dr. Mehmet DEMİREL**'e, dekanımız olarak sunduğu değerli katkılar ve teşvik edici yaklaşımı için sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca araştırma sürecinde yol gösterici yaklaşımları, bilimsel bakış açıları ve destekleriyle bana her zaman ilham olan **Arş. Gör. Andaç AKÇAKESE**, **Arş. Gör. Alper KAYA** ve **Arş. Gör. Hasan Suat AKSU**'ya da teşekkür ederim.

Tez sürecinde birlikte yol aldığım, gerek akademik paylaşımlarla gerekse moral desteğiyle bu süreci daha anlamlı kılan değerli arkadaşlarım **Hakan Deler**, **Derya Yazıcı** ve **Zeynep Kayalı**'ya da gönülden teşekkür ederim.

Son olarak, bu yolculuk boyunca sabır, anlayış ve sevgileriyle beni her zaman destekleyen aileme minnettarlığımı sunarım. Varlıkları ve inançlarıyla her adımda yanımda oldukları için kendimi her zaman şanslı hissettim.

Bu çalışmanın, rekreasyon, egzersiz bağımlılığı ve sağlık çıktıları alanlarında yapılacak gelecek araştırmalara katkı sağlamasını diliyorum.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1.GİRİŞ

Rekreasyon, insanların boş zamanlarını faydalı bir şekilde değerlendirmelerini sağlayan ve onlara keyif verip mutluluk getiren her türlü aktiviteyi kapsayan bir kavramdır. Başka bir ifadeyle, eğlendirici ve dinlendirici olmasının yanı sıra öğretici etkinlikleri de içeren, tamamen kişinin isteğine bağlı olarak gerçekleştirilen ve herhangi bir zorunluluk içermeyen faaliyetler bütünüdür. Örneğin, bir müze gezisi ya da piknik yapmak da rekreasyon faaliyetleri arasında yer almaktadır. Kısaca ifade etmek gerekirse, boş zamanlarımızda gerçekleştirdiğimiz aktiviteler rekreasyon kapsamında değerlendirilebilir. Günümüzde stresli ortamlarda bulunan ve yoğun çalışan insanların rekreatif faaliyetlere yönelmesi, bu alanlardaki ihtiyaçların artmasına sebep olmaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin rekreasyonel faaliyetlere yönelmesi, yalnızca boş zamanlarını değerlendirmekle kalmayıp, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruma ve geliştirme açısından da önemli bir rol oynamaktadır (Şirin,2021).

Günümüzde bireylerin boş zamanlarını verimli ve keyifli bir şekilde değerlendirmeleri hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından büyük önem taşımaktadır. Modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu, teknolojik gelişmelerin yarattığı hareketsiz yaşam tarzı ve artan stres faktörleri, insanları daha fazla rekreasyonel aktivitelere yönlendirmektedir (Karagüzel, 2018). Bu bağlamda rekreasyon, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hallerini geliştiren, zorunluluk içermeyen ve tamamen isteğe bağlı olarak gerçekleştirilen aktivitelerin bütünüdür. Rekreasyon yalnızca eğlence amaçlı etkinlikleri değil, bireyin kendini geliştirebileceği, dinlenebileceği ve sosyal bağlarını güçlendirebileceği aktiviteleri de içermektedir. Bu doğrultuda, rekreasyon bireylerin yalnızca boş zamanlarını değerlendirme biçimi değil, aynı zamanda sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için önemli bir araç olarak da karşımıza çıkmaktadır (Karaküçük, 2005).

Rekreasyonun sağlıkla olan ilişkisi son yıllarda giderek daha fazla araştırma konusu haline gelmiştir. Rekreasyon ve sağlık arasındaki bu ilişkiyi anlamak, günümüz toplumlarının daha sağlıklı bireyler yetiştirmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Yapılan araştırmalar, rekreasyonel aktivitelerin bireylerin stres seviyelerini azalttığını, sosyal uyumlarını artırdığını ve genel mutluluk düzeylerini yükselttiğini göstermektedir (Gürbüz, 2010). Düzenli rekreasyonel aktiviteler, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirirken depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunlarla başa çıkmalarına da yardımcı olmaktadır. Bu noktada, rekreasyonun yalnızca bireysel sağlığı destekleyen bir unsur olmadığı, aynı zamanda toplumun genel refah

düzenini artıran bir faktör olduğu da gözlemlenmektedir. Bu noktada, rekreasyonun bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, özellikle rekreasyonel spor aktivitelerinin bu süreçte oynadığı kritik rol daha da önem kazanmaktadır (Demir & Arslan, 2020).

Rekreasyonel spor aktiviteleri, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını destekleyen en önemli unsurların başında gelmektedir. Rekreasyonel spor, yalnızca fiziksel iyilik hali sağlamakla kalmayıp, bireylerin zihinsel dayanıklılıklarını da artırmakta ve toplumsal etkileşimi teşvik etmektedir (Kılıcıgil, 1998). Spor yapmanın, bireylerin ruh halini iyileştirdiği ve genel yaşam kalitesini artırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivitelerin, serotonin ve dopamin seviyelerini artırdığı, dolayısıyla bireylerin stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiği bilinmektedir (Cicioğlu, 2019). Bunun yanı sıra, düzenli spor yapan bireylerde bağışıklık sisteminin daha güçlü olduğu ve kronik hastalıklara yakalanma riskinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir (Erdoğan & Yıldız, 2021). Sporun bireylerin sağlığı üzerindeki çok yönlü etkileri göz önüne alındığında, bu faydaların temel kaynağı olarak egzersiz önemli bir bileşen olarak öne çıkmaktadır.

Rekreasyonel sporun temel bileşenlerinden biri olan egzersiz, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak kabul edilmektedir. Egzersiz, bireylerin fiziksel sağlıklarını desteklerken aynı zamanda zihinsel sağlıklarının korunmasına da yardımcı olmaktadır (Pehlivan, 2017). Kardiyovasküler sağlığı destekleyen aerobik egzersizler, kas-iskelet sistemini güçlendiren direnç antrenmanları ve esnekliği artıran yoga gibi aktiviteler, bireylerin farklı ihtiyaçlarına yönelik çeşitli faydalar sağlamaktadır (Tamer, 2000). Düzenli egzersiz yapan bireylerde obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların görülme oranının daha düşük olduğu belirtilmiştir (Şahin, 2016). Ayrıca, egzersizin yaşlı bireylerde bilişsel gerilemeyi yavaşlattığı ve yaşam süresini uzattığı yönünde bilimsel bulgular mevcuttur (Kaya & Günay, 2018). Bu bağlamda, egzersizin fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini göz önünde bulundurursak, tenis gibi rekreasyonel sporların bu faydaları daha da belirgin hale getirdiği söylenebilir.

Rekreasyonel sporun bir parçası olan tenis, bireylerin fiziksel sağlıklarını korumalarına katkı sağlayan önemli spor dallarından biridir. Tenis, dayanıklılığı artıran, refleksleri geliştiren ve koordinasyonu iyileştiren bir spor dalıdır (Sevim, 2002). Bunun yanı sıra, tenis oynayan bireylerin sosyal etkileşimlerinin arttığı ve sporun rekabetçi doğasının özgüven gelişimine katkı sağladığı belirtilmektedir (Zorba, 2009). Tenisin bireylerin kas gücünü artırdığı,

kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirdiği ve vücut koordinasyonunu olumlu yönde etkilediği yapılan araştırmalarla desteklenmiştir (Aydın, 2015). Aynı zamanda tenis hem bireysel hem de takım halinde oynanabilen bir spor dalı olması sebebiyle bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır (Doğan & Akpınar, 2017).

### **1.1. Problem durumu**

Günümüzde bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin artırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Özellikle sedanter yaşam tarzına sahip bireylerde hareketsizlik hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu doğrultuda, rekreasyonel spor faaliyetlerine katılım, bireylerin yaşam kalitelerini iyileştirmeleri ve sosyal, ruhsal, fiziksel yönden gelişim göstermeleri açısından önemli bir fırsat sunmaktadır (Mutlu & Türksoy, 2020, s. 92). Rekreasyonel tenis, hem eğlenceli yapısı hem de fiziksel efor gerektirmesi nedeniyle sedanter bireyler için cazip bir aktivite olup, bu bireylerin egzersize karşı tutumlarını dönüştürmede etkili olabilmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar, düzenli egzersiz yapan bireylerde zamanla bir bağımlılık eğilimi gelişebileceğini ve bu durumun hem olumlu hem de olumsuz sağlık çıktıları doğurabileceğini göstermektedir (Hausenblas & Downs, 2002). Egzersiz bağımlılığı, bireyin egzersiz yapmaya karşı kontrolsüz bir istek duyması ve yaşamını bu faaliyete göre şekillendirmesi ile karakterize edilmektedir. Özellikle rekreasyonel sporlarla uğraşan bireylerde, bu bağımlılığın ortaya çıkma riski, hem bireysel motivasyon hem de sosyal çevre etkileri ile artış gösterebilmektedir (Şenel & Argın, 2019, s. 68).

Bu çalışma ile, rekreasyonel tenis oynayan sedanter bireylerde egzersiz bağımlılığı düzeyinin ne ölçüde olduğu ve bu bağımlılığın fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık çıktıları üzerindeki etkilerinin hangi boyutlarda görüldüğü ortaya konulacaktır. Böylece, rekreasyonel tenis gibi bir spor dalının sadece boş zaman değerlendirme aracı olmanın ötesinde, bireyin sağlığı üzerindeki çok yönlü etkileri kapsamlı biçimde analiz edilecektir. Aynı zamanda bu çalışmayla, egzersiz bağımlılığının sınırlarının belirlenmesi ve sağlıklı bir spor alışkanlığı geliştirilmesine katkı sunacak önerilerin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Sedanter yaşam tarzına sahip bireylerin fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi, hem bireysel sağlık hem de toplumsal sağlık giderlerinin azaltılması açısından önemli bir konudur. Bu bağlamda, rekreasyonel sporlar bireylerin aktif yaşama katılımını destekleyen önemli

araçlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Özellikle tenis, bireyin hem fiziksel kapasitesini geliştirmesine hem de sosyal etkileşim sağlamasına olanak tanıyan dinamik bir rekreasyon etkinliğidir (Koç & Yılmaz, 2018, s. 59).

Egzersiz alışkanlığı kazanan bireylerde zamanla bu davranışın bağımlılık boyutuna ulaşması, olumlu ve olumsuz sağlık çıktılarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Egzersiz bağımlılığı, bireyin fiziksel aktiviteye karşı kontrolsüz bir yönelimi ve yaşamını bu etkinlik etrafında biçimlendirme eğilimi olarak tanımlanmakta; bu durum bazı bireylerde motivasyon kaynağı olurken, bazıları için ise psikolojik baskı unsuru haline gelebilmektedir (Yıldırım & Güzel, 2020, s. 77).

Bu araştırmanın temel amacı, rekreasyonel amaçla tenis oynayan sedanter bireylerde egzersiz bağımlılığı düzeyini belirlemek ve bu bağımlılığın sağlık çıktıları üzerindeki etkilerini incelemektir. Araştırma kapsamında, egzersiz bağımlılığı ile fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin ortaya konulması hedeflenmektedir. Ayrıca, bağımlılığın olumlu ve olumsuz yönleri irdelenerek, bireylerin sağlıklı egzersiz alışkanlığı kazanmalarına yönelik öneriler geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Günümüzde teknolojik gelişmelerin hız kazanması ve yaşamın giderek dijitalleşmesiyle birlikte, bireylerin fiziksel aktivitelere ayırdıkları zaman önemli ölçüde azalmıştır. Özellikle sedanter bireyler, uzun süreli oturarak geçirilen zaman dilimlerinin olumsuz etkileri nedeniyle hem fiziksel hem de ruhsal açıdan risk altındadır. Bu noktada, rekreasyonel spor faaliyetleri bireylerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları, stresle başa çıkmaları ve sosyal ilişkilerini güçlendirmeleri açısından önemli bir rol oynamaktadır (Akkuzu & Ertüzün, 2019, s. 40).

Tenis gibi bireysel ve rekreatif amaçlı oynanan sporlar, sedanter bireylerin aktif yaşama geçişini kolaylaştıran, katılım motivasyonunu artıran ve fiziksel kapasiteyi geliştiren özelliklere sahiptir. Ancak egzersiz alışkanlığının zamanla bağımlılığa dönüşme ihtimali, bu süreçte dikkatle ele alınması gereken bir diğer konudur. Egzersiz bağımlılığı, bireylerde olumlu sağlık sonuçları doğurabildiği gibi, aşırı ve kontrolsüz uygulandığında fiziksel tükenme, sosyal izolasyon ve psikolojik stres gibi olumsuz etkiler de yaratabilmektedir (Karaca & Kuru, 2021, s. 94).

Bu araştırma, sedanter bireylerin rekreasyonel tenis faaliyetlerine katılımı üzerinden egzersiz bağımlılığına yönelik farkındalık oluşturmayı ve bu bağımlılığın sağlık çıktıları

üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca araştırma, hem bireylerin sağlıklı spor alışkanlıkları edinmelerine katkı sağlaması açısından hem de akademik alanda rekreasyonel spor ve egzersiz bağımlılığı ilişkisine dair literatüre özgün bir katkı sunması bakımından önem arz etmektedir.

#### **1.4. Araştırma Soruları**

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki araştırma soruları oluşturulmuştur:

1. Rekreasyonel amaçla tenis oynayan sedanter bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri nedir?
2. Egzersiz bağımlılığı ile fiziksel sağlık çıktıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Egzersiz bağımlılığı ile psikolojik sağlık çıktıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Egzersiz bağımlılığı ile sosyal sağlık çıktıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Egzersiz bağımlılığı düzeyleri cinsiyet, yaş, medeni durum, spor geçmişi ve haftalık egzersiz süresi gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
6. Rekreasyonel tenis, sedanter bireylerin egzersize yönelik tutum ve davranışlarını nasıl etkilemektedir?

## İKİNCİ BÖLÜM

### LİTERATÜR GENEL KAVRAM BİLGİLERİ

#### 2.1. ZAMAN

Zaman, günümüzde sahip olduğumuz en kıt kaynaklardan biridir ve birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlar, anlam çeşitliliğine yol açmış ve zamanı tek bir anlamla açıklamayı zorlaştırmıştır. Kelime anlamı olarak zaman; olayların geçmişten bugüne gelerek geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir (Ağduman,2014).

Zaman, herkesin eşit miktarda sahip olduğu ancak kullanım şekillerinin farklılık gösterdiği, son derece değerli ve benzersiz bir kaynaktır. Zamanın toplanması, depolanması, durdurulması veya yerine başka bir şeyin konulması mümkün değildir. Diğer kaynaklar, belirli sınırlar içinde birbirinin yerine kullanılabilir; örneğin, insan gücü yerine makinelerin devreye girmesi gibi. Ancak zaman, başka hiçbir kaynakla ikame edilemez. Zaman, göreceli bir kavramdır ve bu görecelilik, insanların zamanı yönetme konusundaki yaklaşımlarını oldukça farklı kılar. Genel olarak bakıldığında, insanların zaman yönetiminde genellikle zorlandığı görülür. Zaman, bir algı meselesidir; örneğin, insanlar keyifli bir tatildeyken günlerin hızla geçtiğini fark etmezken, kırmızı ışıkta bekleyen bir sürücü için 1 dakika bile oldukça uzun bir süre gibi hissedilebilir (Karaoğlan,2006).

Zamanı verimli kullanan kişi, kendine ait süreyi tek bir konuya yoğunlaştırmak yerine, çalışma hayatını, özel yaşamını, bireysel zevklerini ve diğer çeşitli etkinlikleri dengeli bir şekilde paylaşırabilen kişidir. Bu sayede zamanı yönetebilen kişi, dikkatini kolayca yoğunlaştırabilen, organizasyon becerisi yüksek, yaşamdan keyif alan ancak hayatını tesadüflere bırakmayan biri olur (Vatan ve Özsoy,2002).

Zaman kavramı, yalnızca geçip giden bir süreç değil; aynı zamanda bireyin yaşantısını yönlendiren ve yapılandıran temel bir unsurdur. Fiziksel anlamda bir nesnenin hareketiyle ilişkilendirilen zaman, felsefi ve sosyal bağlamda ise geri döndürülemeyen, biriktirilemeyen ve yalnızca tüketilebilen değerli bir kaynaktır. Bu doğrultuda, bireylerin zamanı nasıl algıladığı ve değerlendirdiği, günlük yaşam düzenleri üzerinde belirleyici bir rol oynar. Zaman, kişilerin yaşamlarını organize etmesinde, faaliyetlerini planlamasında ve kontrol etmesinde önemli bir araç işlevi görmektedir. Bireyin zaman kullanım biçimi, sadece kişisel tercihlerle değil; aynı

zamanda toplumsal roller, sorumluluklar ve demografik değişkenlerle şekillenmektedir. Özellikle eğitim düzeyi, sosyal konum ve cinsiyet gibi faktörler, zaman yönetimi anlayışında belirgin farklılıklara neden olabilir. Bu durum, serbest zaman ve boş zaman gibi kavramların kişiler arasında farklı biçimlerde yorumlanmasına da zemin hazırlar. Zamanın etkili bir biçimde yönetilmesi, bireyin iş yaşamındaki başarısını ve özel yaşamdaki doyumunu doğrudan etkileyebilir. Özellikle serbest zamanın verimli geçirilmesi, ruhsal iyilik halini desteklemenin yanı sıra fiziksel sağlığa da olumlu katkılar sağlayabilmektedir. Bu yönüyle zaman yalnızca mekanik bir akış değil; bireyin yaşam kalitesine yön veren çok boyutlu bir kavram olarak değerlendirilmelidir (Iğıl,2025).

İnsanlık tarihinin başlangıcından bu yana büyük bir öneme sahip olan zaman kavramı, bireylerin yaşamlarında elde ettikleri başarıların ardında önemli bir etken olarak yer almıştır. Antik çağlardan itibaren hem bilim insanlarının hem de filozofların ilgisini çeken bu kavram, varoluş düşüncesiyle birlikte ele alınmış ve literatürde farklı şekillerde tanımlanmıştır. Zaman, insanların yaşamlarını biçimlendirmede etkili olan; olayların ve eylemlerin gerçekleştiği ya da gerçekleşeceği dönemleri belirleyen, başlangıç ve bitiş sınırları net olmayan soyut bir kavramdır. Başka bir tanımlamaya göre ise zaman, geçmişten geleceğe doğru akan bir süreçtir. Felsefe dışındaki disiplinlerde bu kavram genellikle dolaylı olarak anlaşılması yeterli görülse de felsefi bağlamda derinlemesine incelenmesi son derece ilgi çekici bir durum olarak değerlendirilmektedir (Alphan,2025).

İnsanlar hoş ve keyifli zamanların daha yavaş, sıkıntılı ve olumsuz dönemlerin ise daha çabuk geçmesini arzular. Zamanın verimli bir şekilde değerlendirilmesi, bireyin kendisine, iş ve sosyal yaşamına, eğlenceye, dinlenmeye ve temel ihtiyaçlara ayırdığı süre arasında kurduğu dengeyle doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle birey, zamanı etkili ve bilinçli biçimde kullanmak durumundadır. Zira zaman ne biriktirebilen ne ödünç verilebilen ne de satın alınabilen bir kaynaktır. Yalnızca kullanılır ve kaybedildiğinde telafisi mümkün değildir (Duran,2024).

Zaman, bireylerin içinde bulunduğu çevreye ve etkileşimde oldukları kişilere bağlı olarak farklı anlamlar kazanabilen bir kavramdır. Genellikle üç temel boyutta ele alınır: nesnel (objektif), öznel (subjektif) ve yönetsel zaman. Nesnel zaman, saat gibi araçlarla ölçülebilen ve dış dünyada gerçekleşen olaylarla ilişkilidir. Öznel zaman ise bireylerin zamanı algılayış biçimine, yani zamanın kişinin içsel deneyiminde nasıl geçtiğine odaklanır. Yönetsel zaman ise örgütlerdeki faaliyetlerin planlanması ve yürütülmesi sürecinde yöneticiler tarafından dikkate alınan zamansal boyuttur. İnsanlar zamanın akışını saat olmadan da değerlendirebilir; bu değerlendirme çoğunlukla bireyin ruh haline ve o anki deneyimlerine bağlı olarak değişir.

Zamanın temel özelliklerinden biri ölçülebilir olmasıdır. Ancak zamanın ne olduğu kadar, nasıl ölçüldüğü de büyük önem taşır. Zamanı ölçmenin çeşitli yöntemleri olmakla birlikte, doğru bir ölçüm için belirli aralıklarla tekrarlanan olaylardan yararlanmak gereklidir. Örneğin, kum saatinin gün boyunca her seferinde aynı sürede akması, belirli bir düzenin başka bir düzenlilikle uyumlu olduğunu ortaya koyar (Ak,2024).

Zaman kavramı, geçmişten günümüze kadar insan yaşamı üzerinde belirleyici ve düzenleyici bir rol üstlenmiştir. Genellikle bir nesnenin bir noktadan diğerine geçiş süreci olarak tanımlanmakla birlikte, bireylerin yaşamlarını planlamalarında ve bu planlara uyum sağlamalarında temel bir araç olarak öne çıkar. Aynı zamanda herhangi bir olayın gerçekleştiği süreci ifade eden zaman, bir işin ya da oluşun içinde bulunduğu veya bulunacağı süreyi kapsar. Özellikle biriktirilemeyen, satın alınamayan, ertelenemeyen ya da başkasına devredilemeyen bir kaynak olması, zamanın etkin ve verimli kullanımını zorunlu kılmaktadır (Altuntaş,2023).

Modern yaşam tarzının getirdiği yoğun stres ve kaygı ortamında, birçok birey daha yüksek performans gösterebilmek adına çeşitli beceri ve yöntemlere yönelmektedir. Ancak bu hızlı çözümler arayışı sırasında, çoğu zaman bu tekniklerin dayandığı temel değerler ve inanç sistemleri göz ardı edilmektedir. Eğer tüm dikkatimizi yalnızca verimliliğe ve kişisel gelişim tekniklerine yöneltirsek, karakter inşasını besleyen içsel benliğimizi, ilkelerimizi ve inançlarımızı ihmal etme riskiyle karşı karşıya kalırız. Bu nedenle, zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye başlamadan önce, kişinin kim olmak istediğini ve yaşama nasıl bir katkı sunmayı amaçladığını düşünmesi büyük önem taşır. Diğer bir ifadeyle, sadece daha iyi bir birey olma isteği değil, bu isteğin neye hizmet ettiği ve neden önemli olduğu da sorgulanmalıdır. Çünkü çoğu insan, gerçekten isterse, içinde barındırdığı büyük potansiyel ve kullanılmayan zaman kaynaklarını harekete geçirebilir. Ancak bu enerjinin önemsiz ya da olumsuz alanlara yönlendirilmesi, ciddi bir kayıptır (Uslu,2023).

Zaman kavramı, çoğunlukla başka olgularla kurduğu ilişkiler üzerinden anlam kazanır; zaman ile değer, gelişme, yaşam, iş, mekân ve serbest zaman arasındaki bağlantılar bu durumu açıkça ortaya koyar. Zaman, felsefe, din, sosyoloji, antropoloji ve fizik gibi birçok bilim dalının temel inceleme konuları arasında yer almasına rağmen, tüm alanları kapsayacak şekilde ortak bir tanım yapmak oldukça güçtür. Bu tanımsal çeşitliliğin temelinde, her bir disiplinin kendine özgü yaklaşım ve yöntemlerinin yer aldığı söylenebilir. Bu nedenle zamanın doğasına ilişkin yorumlar, fizik, biyoloji ve psikolojiden sanata, felsefeye ve teolojiye kadar uzanan çok geniş bir yelpazede farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır (Ekinci,2023).

Özellikle Sanayi Devrimi'nden sonra zaman kavramının ele alınış şekli ve toplumsal önemi büyük bir dönüşüm geçirmiştir. Değişen çalışma koşullarıyla birlikte zaman, yeni tanımlarla ifade edilmeye başlanmış ve zaman yönetimi konusunda çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Zaman, doğası gereği ne depolanabilen ne de yedeklenebilen bir kaynaktır; yalnızca etkili bir şekilde planlanarak kullanılabilir. Bu yönüyle zamanın ne olduğu ve nasıl işlediğinin anlaşılması, rekreasyon ve serbest zaman kavramlarının daha sağlıklı yorumlanabilmesi açısından büyük önem taşır (Tan,2022).

Zaman, insanlık için sonsuzluğu anlamlandırmaya yönelik bir ölçüt olarak görülmektedir ve zamanla ilgili kabul edilen pek çok kavram, aslında insan zihninin oluşturduğu düşünsel çerçevelerin ürünüdür. Zamanı kavrayabilmek için onu uzayla ilişkilendirmek temel bir gerekliliktir. Uzay, zamanın ölçülmesini mümkün kılan bir referans alanıdır. Bir nesnenin uzayda bir noktadan başka bir noktaya hareketi sırasında geçen süre zaman olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, uzay ve zaman birbirini tamamlayan iki unsur olup, biri olmadan diğerinin anlam kazanması mümkün değildir (Telci,2020).

## **2.2. SERBEST ZAMAN**

Serbest zaman, modern zamanın başlangıcı olarak kabul edilen Sanayi Devrimi sonrasında modernliğin simgelerinden biri olarak ortaya çıkmış, toplumsal ve kültürel kimliğin oluşumuna, düşünce ve yaşam tarzına etki etmiştir. Sanayi Devrimi ile insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması, bireylerin kendilerine ayırdıkları zamanın artmasına neden olmuş; çalışma saatlerinin azalması ve netleşmesi ise serbest zaman aktivitelerinin istenildiği şekilde değerlendirilmesine olanak tanımıştır. Bireyin zorunlu olarak gerçekleştirdiği faaliyetler dışında kalan ve rekreatif etkinliklere ayrılan zaman genellikle "serbest zaman" olarak tanımlanır. Bu, yaşamın sürdürülebilmesi için biyolojik olarak gerekli olan yemek, uyku gibi zorunlu durumlar dışındaki zaman dilimini ifade eder (Karaca,2022).

İnsanlar, boş zamanlarını dinlenmek, yaşam alanlarından uzaklaşmak, gezip görmek, birlikte vakit geçirmek, farklı deneyimler ve heyecanlar yaşamak, sağlık amaçlı ya da değişiklik yapmak için değerlendirirler. Bu etkinlikler, açık veya kapalı alanlarda, hareketli ya da dinlenme odaklı olarak, şehirde veya kırsal bölgelerde gerçekleştirilmektedir. Rekreasyon, insanların boş zamanlarında gerçekleştirdiği bu tür etkinlikleri ifade eden bir kavramdır ve iş saatleri dışında boş zamanlarında katıldıkları faaliyetlerle ilgilidir (Hekim,2022).

Serbest zaman kavramı, köken olarak İngilizce "leisure", Latince "licere" ve Fransızca "loisir" sözcüklerinden türetilmiş olup, bireyin günlük yaşamında zorunlu olarak yerine getirmesi gereken görevler dışında kalan tüm zaman dilimini ifade eder. Serbest zamanın değerlendirilmesi, zaman bağlamında ele alındığında; bireyin zorunlu yükümlülüklerini yerine getirdiği süre dışında kalan ve kendi isteğiyle yönlendirebildiği zaman dilimi olarak tanımlanabilir (Kaya,2023).

Sanayi Devrimi sonrasında makineleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte insan gücüne duyulan ihtiyaç azalmış, bu durum çalışma sürelerinin kısalmasına ve dolayısıyla bireylerin serbest zamanlarının artmasına yol açmıştır. Serbest zaman, kişinin çalışma yükümlülüklerinin dışında kalan süreyi ifade eder. Bu zaman dilimi bireylere çeşitli etkinliklere katılma, sosyalleşme, dinlenme ya da kendi tercihlerine göre zaman geçirme imkânı sunar. Serbest zamanın bireysel özgürlük alanı yaratması hem kişisel refah hem de toplumsal işleyiş açısından önemli bir yere sahiptir (Yılmaz,2024).

Bilgi çağında zamanın doğru ve verimli kullanılması büyük bir önem taşımaktadır. Bireyin zamanı etkili şekilde değerlendirebilmesi; kendisine, iş yaşamına, sosyal çevresine, dinlenme ve eğlenme faaliyetlerine, ayrıca fiziksel ve biyolojik ihtiyaçlarına ayırdığı süreyi iyi planlamasıyla doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle, birey için en temel gereklilik, sahip olduğu zamanı en iyi şekilde organize ederek kullanabilmesidir. Bilinçli bir şekilde yönetilen zaman, yaşamda denge kurmamıza katkı sağlarken, dengesizliklerin nedenlerini fark etmemize de yardımcı olabilir (Beşikçi,2020).

Serbest zaman, bireyin yaşamını sürdürmek veya geçimini sağlamak amacıyla çalıştığı süre dışında kalan ve tamamen kendi isteğiyle değerlendirebileceği zaman dilimini ifade eder. Bu süre zarfı, bireyin özgürce seçimler yapabildiği, ilgi ve ihtiyaçlarına göre şekillendirdiği zaman aralığıdır. Serbest zaman içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler, genel olarak rekreatif ya da serbest zaman faaliyetleri olarak tanımlanabilir. Katılım nedenleri kişiden kişiye değişmekle birlikte; fiziksel gelişim, sağlık, rekabet duygusunu tatmin etme, sosyalleşme, dinlenme ve rahatlama gibi çeşitli gerekçelerle bu tür etkinlikler tercih edilmektedir. Günümüz toplumlarında, bireyin rekreatif faaliyetlere olan katılım düzeyi hem kişisel başarının hem de sosyal statünün göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Boztaş,2019).

İnsan, doğası gereği temel ihtiyaçlarını karşılamak zorundadır; uyumak, beslenmek, aile kurmak ve aile bireylerine karşı sorumluluklarını yerine getirmek bu gereklilikler arasındadır. Ayrıca birey, yaşamını sürdürebilmek ve daha iyi koşullarda yaşayabilmek için uygun bir işte çalışmak durumundadır. Tüm bu zorunlulukların dışında kalan süre ise bireyin serbest zamanını oluşturur. Serbest zaman, bireylerin kendilerini rahatlatılabildiği, eğlenebildiği ve keyif alabildiği bir süreçtir. Bu zaman dilimi, kişinin içsel doyum sağlayabileceği etkinliklerle değerlendirilebilen önemli bir yaşam alanıdır (Kocaer,2018).

Serbest zaman etkinlikleri, bireyin özgür iradesiyle katılım sağladığı, yaratıcılık, eğlence, keyif, doyum ve mutluluk gibi unsurları içeren; bireyin yaşamına anlam ve zenginlik katan özel bir faaliyet alanını temsil eder. Bu etkinlikler; fiziksel olduğu kadar zihinsel, sosyal, sanatsal ve ruhsal yönleri de barındıran çok boyutlu yapılar şeklinde tanımlanabilir. İş, okul veya gündelik sorumlulukların dışında kalan zamanlarda bireylerin ruhsal ve bedensel canlılık kazandığı, eğlenme, dinlenme ve meşgul olma gibi amaçlarla gerçekleştirdiği tüm faaliyetler, serbest zaman değerlendirme olarak tanımlanır. Bu etkinlikler herhangi bir ödül ya da maddi kazanç amacı taşımadan, bireyin kendi isteğiyle katılım sağladığı, uygularken haz duyduğu ve sonunda tatmin olduğu etkinliklerdir (Arslan,2010).

### 2.3. BOŞ ZAMAN

Boş zaman, kişinin çalışmadığı, yaşamın zorunlulukları ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve tamamen kendi isteği doğrultusunda harçayabileceği zamandır. Bu zaman, modern insanın çalışma günü sonunda, hafta sonunda, yıllık izinlerinde ve emeklilik döneminde iş ve zorunlu görevler dışında kalan süredir. Kişileri yoğun, yorucu, rutin ve sıkıcı iş hayatının streslerinden uzaklaştırmak, genellikle dinlendirici, rahatlatıcı ve yeniden enerji verici özelliklere sahip reaktif nitelikli boş zaman faaliyetleriyle mümkün olabilmektedir. Kendini gerçekleştirme, boş zamanın rekreasyon aracılığıyla oluşturulan temel kullanım biçimidir. Rekreasyon, genel olarak boş zamanın çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir. Rekreasyon, katılımcının gönüllü olarak seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği etkinlikleri kapsar (Emel,2015).

Bireylerin günlük yaşamlarında maruz kaldıkları olumsuz etkenler sonucu hissettikleri aşırı stres, sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ancak, iş ve şehir yaşamının olumsuz etkilerinin dışında, günümüz koşullarında teknolojik gelişmeler sayesinde çalışma

saatlerinin azalması, kişi başına düşen milli gelirin artması, ulaşım ve haberleşme sistemlerinin gelişmesi gibi faktörler, insanların boş zamanlarını değerlendirme etkinliklerini yaşamlarının önemli bir parçası haline getirmiştir (Yurcu ve diğ.,2018).

Boş zamanların ve bu zamanı değerlendirmenin önemi, bireylerin dinlenme ve eğlenme gereksinimlerini karşılama ve yaşamla bağlarını güçlendirerek onları mutlu etmesindedir. Bu nedenle, boş zaman kavramı günümüzde çağdaş sanayi toplumunun yapısal bir özelliği ve bu toplum tipinin bir ürünü olarak ortaya çıkmaktadır. Bilindiği gibi, boş zamanlar maddi gelir elde etme kaygısı taşımadan, iş gören üzerindeki stresi ortadan kaldırır, onu rahatlatır ve her yaştaki bireye boş zamanlarında arkadaşlarıyla bir arada olma fırsatları sunar. Çeşitli etkinlikler aracılığıyla, günlük iş yükü stresinden bir süreliğine kaçış sağlanırken, bireylerin yeni bilgi ve beceriler kazanmaları için uygun bir ortam yaratılır ve böylece daha zinde bir şekilde hayata devam etmeleri mümkün olur (Bedir,2016).

Zaman, genel anlamıyla bir olayın ya da olgunun gerçekleştiği veya gerçekleşmek üzere olduğu anı ifade eder. Zamanın doğası ve varlığına ilişkin farklı yaklaşımlar bulunsada, evrenin işleyişini kavrayabilmek adına zamanın hayati bir unsur olduğu genel kabul görmektedir. Bu bağlamda, zamanın soyut bir kavram oluşu, depolanamazlığı, taşıdığı anlam ve değer gibi unsurlar onun anlaşılmasında önemli rol oynamaktadır. Zamanın nasıl kullanıldığı ve yönetildiği ise, bireylerin davranış biçimlerine ve zamanın içeriğine göre farklı anlamlar kazanabilir. Tarihsel süreçte zaman kavramına dair farklı yaklaşımların ortaya konması, boş zaman anlayışının da şekillenmesinde etkili olmuştur. Zamanın bilimsel boyutuyla ele alınması, bireylerin boş zaman kavramını daha iyi kavramalarına katkı sağlar. Bu doğrultuda, boş zaman kavramının kökenlerinin zaman kadar eski olduğu ifade edilebilir (Oğuzbey,2025).

Boş zaman, bireyin temel yaşam sorumluluklarını yerine getirdikten sonra elinde kalan zaman dilimi olarak değerlendirilebilir. Bu zaman, iş yaşamının dışında kalan, bireyin kendini yenileyebildiği, rahatladığı ve keyif alabildiği faaliyetlerle dolu bir süreci kapsar. Diğer bir ifadeyle, boş zaman; çalışma saatleri ve temel fizyolojik ihtiyaçlar (yeme, içme, uyuma vb.) dışında kalan, kişinin tamamen kendi tercihleri doğrultusunda bireysel ya da grup halinde özgürce değerlendirdiği zaman aralığıdır (İskender,2019).

Antik Yunan döneminde boş zamanın değerini kavrayan bireyler, bu zamanı keyifle değerlendirmiş; ancak bu durum, tarih boyunca insanlık üzerinde derin etkiler yaratan kölelik

sisteminin oluşmasına da zemin hazırlamıştır. Köleliğin yaygınlaşmasıyla birlikte, toplumun üst sınıfı kültürel ve sanatsal faaliyetlere, eğitime ve özellikle sportif etkinliklere yoğun ilgi göstermiştir. Orta Çağ'ın sonlarına kadar boş zaman faaliyetleri daha çok zengin ve soylu sınıfların erişiminde olmuştur. Örneğin, Antik Olimpiyat Oyunları'na sadece soylu sınıftan gelen bireyler katılabilirken, alt sınıflardaki bireyler bu tür etkinliklerden dışlanmıştır. Endüstri Devrimi sonrasında da bu eşitsizlik uzun süre devam etmiş, boş zaman faaliyetlerinin sağladığı faydalardan yine yalnızca elit sınıflar yararlanabilmiştir. Ancak zamanla toplumların yapısal dönüşümü ve gelişimiyle birlikte boş zaman kavramına olan ilgi artmış, bu alandaki fırsatlar daha geniş kesimlere ulaşmaya başlamıştır (İnan ve diğ; 2024).

Orta Çağ dönemine bakıldığında, Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasının ardından Hristiyanlık ideolojisinin yaşam tarzı olarak benimsenmesi, insanların boş zamana bakış açısını köklü bir şekilde etkilemiştir. Bu süreçte boş zaman; çalışmak, öğrenmek, bilgelik arayışında bulunmak ve manevi dönüşüm gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir.18. yüzyılda İngiltere'de başlayan Sanayi Devrimi ile birlikte, insanların zorlu ve katı saatlere bağlı olarak fabrikalarda çalışmaya başlaması boş zaman kavramına olan ilgiyi artırmıştır. Sosyal yapıda meydana gelen; çalışma saatlerinin azalması, yıllık izin sürelerinin uzaması ve emeklilik yaşının yükselmesi gibi değişimler, boş zamanın yeniden tanımlanmasını zorunlu hale getirmiştir. Bu bağlamda boş zaman, bireylerin temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamak (beslenme, uyuma, temizlik gibi) ve yaşamlarını sürdürebilmek adına üstlendikleri sorumluluklar (çalışmak, toplumsal görevler) dışında kalan zaman dilimi olarak ele alınmaktadır. Böylelikle boş zaman yalnızca dinlenme aralığı değil, bireylerin daha sağlıklı, dengeli ve nitelikli bir yaşam sürdürmeleri açısından toplumsal yapıyı etkileyen önemli bir unsur haline gelmiştir (Altınay,2018)

#### **2.4. REKREASYON KAVRAMI**

Rekreasyon, Latince “recreatio” kelimesinden türetilmiştir ve yenilenme, yeniden yaratılma ya da yeniden yapılanma anlamlarına gelir. Türkçeye ise genellikle boş zamanları değerlendirme olarak çevrilmiştir. Bu kavram, bireylerin veya toplumsal grupların boş zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları, dinlendirici ve eğlendirici etkinlikleri ifade eder. Rekreasyon, kişinin yoğun iş temposu, alıştığı yaşam biçimi veya olumsuz çevresel faktörlerin etkisiyle zarar görebilecek bedensel ve ruhsal sağlığını yeniden kazanma, koruma veya sürdürme amacını taşıırken, aynı zamanda zevk ve haz elde etme hedefi güder. Bu etkinlikler, bireylerin yalnızca iş ve temel ihtiyaçları için ayrılan zaman dışında kalan serbest zamanlarında,

isteğe bağı ve gönüllü olarak, bireysel ya da grup halinde yapılan faaliyetlerdir (Koçyiğit ve Yıldız,2014). Bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılma tercihleri, genellikle şehir yaşamının stresinden ve kirliliğinden uzaklaşma, manzaraların tadını çıkarma, doğayla iç içe olma, temiz hava alma, spor yapma, avcılık veya balık tutma gibi birçok farklı sebebe dayanır. Bu sebeplerin birkaçı, aynı anda bireylerin tercih ettiği nedenler arasında bir araya gelebilir (Gürer,2014).

Rekreasyon, pek çok kişi tarafından yalnızca dinlenme veya boş zaman geçirme olarak değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal katılımı içeren bir etkinlik olarak görülmektedir. Rekreasyon, spor, fiziksel egzersiz, oyun, el sanatları, müzik, seyahat, hobiler, güzel sanatlar ve sosyal etkinlikleri kapsar. Katılım, bireysel veya grup halinde, sürekli ya da ara sıra olabilir. Etkinliklere katılma veya seçme tamamen gönüllüdür; zorunluluk bulunmaz. Rekreasyon, belirli koşullar altında ve bazı güdülenmelerle sürdürülen bir etkinlik olarak değerlendirilir. Bu etkinlik, dışsal ödüller veya teşviklerden ziyade, bireyin içsel doyuma ulaşma isteği gibi içsel güdülenmelerle motive edilir (Yaşartürk,2016). Rekreasyon, insan hakları ve sanayileşme ile ilgili gelişmelerin ardından, bireylerin temel ve çağdaş bir ihtiyacı olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, bireylerin boş zamanlarında değerli buldukları etkinlikler, eğitimler, imkânlar ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını kapsayabilir (Gümüş,2016). Rekreasyon, yalnızca bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak için değil, aynı zamanda toplum için de önemli bir kavramdır. Çünkü bireyler, toplumun bir parçası olarak değerlendirildiğinden, rekreasyon faaliyetleri toplumla bağlantılıdır (Metin ve diğ.,2013).

İnsanlar, daha fazla serbest zaman sahip olabilmek için çaba gösterirler. Serbest zamana sahip olan bir bireyin, bu zamanı yaşam kalitesini artıracak şekilde değerlendirmesi önemlidir. Birey, bu amaç doğrultusunda doğru aktiviteleri, hobileri ve uğraşları seçmek için çaba sarf eder. Hedef, bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda gelişimidir. Bireyler, yalnızca iş verimliliklerini artırmak için değil, yaşamlarını sürdürebilmek amacıyla da kendilerini yenilerler. Bu nedenle rekreasyon aktivitelerine katılırlar. Rekreasyon, yaşamın ritim ve dengesinin bir parçasıdır. Birey, çeşitli aktivitelere katılarak kendini yeniler ve sosyalleşir. Bu aktiviteler, önceden planlanmış ya da kendiliğinden gelişen etkinlikler olabilir (Kesim,2003). Rekreasyon kavramı, bir bakıma serbest zamanın nasıl değerlendirileceğine dair bir açıklama sunar. Rekreasyon etkinlikleri, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına, kendilerini iyi hissetmelerine ve sosyal davranışlarının gelişimine katkı sağlar (Paksoy ve diğ.,2016).

Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını ekonomik bir kazanç amacı gütmekten hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilenmelerine olanak sağlayacak; eğlenme, dinlenme ve kültürel faaliyetlerle değerlendirmesini ifade eder. Günümüzde artan stres, yoğun iş temposu ve şehir yaşamının getirdiği baskılar, insanların rekreasyona olan ihtiyacını daha da artırmaktadır. İnsanlar, bu yoğunluktan bir nebze uzaklaşmak için akşam saatlerini ya da hafta sonlarını sabırsızlıkla beklemekte; doğada vakit geçirme, film izleme, piknik yapma, kayak gibi etkinliklerle fiziksel ve ruhsal olarak rahatlamaya çalışmaktadır (Kuşat,2022).

Bilimsel ve teknolojik ilerlemelerle birlikte insanların yaşam tarzları önemli ölçüde değişmiş ve bu değişimle yeni gereksinimler ortaya çıkmıştır. Artık bireylerin yaşam kalitesini sürdürülebilmesi sadece fiziksel ihtiyaçların karşılanmasıyla sınırlı kalmamakta; aynı zamanda ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak da dinlenme ve yenilenmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu ihtiyaçları karşılayabilmenin en etkili yollarından biri ise rekreasyonel etkinliklere katılımdır (Yeldoğan,2023).

Günümüzde modern bir sosyal yapı olarak rekreasyon, çeşitli etkinliklerin gerçekleştirildiği ve profesyonel olarak yürütülen bir alan haline gelmiştir. Bu kavram; çalışmaya bağlı olmayan, bireyin fiziksel, sosyal ve ruhsal gereksinimlerini karşılayan, yaşam kalitesine katkı sağlayan anlamlı bir uğraş olarak değerlendirilmektedir. Modern yaklaşımlara göre rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını kendi istekleriyle ve farklı amaçlarla değerlendirdikleri, kişisel tatmin sağlayan etkinlikler bütünüdür. Rekreasyon, bireyin yaşamında mutluluğu destekleyen unsurlardan biri olarak öne çıkmaktadır. Ancak mutluluğu sürdürülebilir kılan yalnızca boş zamanın değerlendirilmesi değildir. Mutluluğa katkı sağlayan dört temel unsurdan söz edilebilir: ilki, bireyin davranışlarına yön veren etik ve ahlaki değerlerin varlığıdır. İkincisi, aile ve arkadaşlarla kurulan sağlıklı ilişkilerle desteklenen huzurlu bir ev ortamıdır. Üçüncüsü, kişinin topluma katkı sağladığı ve bireysel anlam bulduğu bir mesleki uğraştır. Sonuncusu ise, boş zamanın anlamlı ve verimli şekilde kullanılmasıdır. Boş zamanın doğru şekilde değerlendirilmesi, diğer yaşam alanlarında da denge kurulmasına ve bireyin genel mutluluğunun artmasına yardımcı olur (Ayar,2021).

### 2.4.1. REKREASYONUN ÖZELLİKLERİ

- Rekreasyon faaliyetleri, her yaştan bireyin ilgi ve isteklerine göre boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı etkinliklerdir. Bu faaliyetlerin bireyler üzerindeki olumlu etkileri, yaş, gelir, meslek, ihtiyaç gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir.
- Rekreasyonel faaliyetler, toplumun gelenek, töre, ahlaki ve manevi değerlerine uygun şekilde, sosyal değerlere ters düşmeden her türlü açık veya kapalı alanda, her mevsim ve iklim koşulunda gerçekleştirilebilir.
- Rekreasyon, rekreatif faaliyetlere katılım sonucunda yaşanan bir deneyimdir ve keyif ve mutluluk veren çeşitli etkinlikleri kapsar.
- Rekreasyon, bir etkinliğin gerçekleştirilmesini gerektirir ve katılımcılar, zamanını, etkinlik türünü ve yerini kendileri seçer. Bunun yanı sıra, bir etkinlik sırasında başka etkinliklere ilgi duyma veya onları yapma imkânı da sağlar.
- Rekreasyonun, her birey için farklı bir amacı vardır ve etkinliklerin seçimi sırasında insanların ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.
- Rekreasyon, bireylere özgürlük duygusu sunar ve onların başarı elde etme, kendini kanıtlama, kişiliğini ifade etme, takdir görme, toplumsal statü kazanma ve yeni deneyimler yaşama gibi ihtiyaçlarını karşılamaya yöneliktir.
- Rekreasyon etkinlikleri, planlı ya da plansız bir şekilde, beceri sahibi olan veya olmayan kişilerle, organize edilmiş ya da edilmemiş ortamlarda gerçekleştirilebilir.
- Rekreasyon, boş zamanlarda, araçlı ya da araçsız, açık veya kapalı alanlarda, şehir içinde ya da dışında, bir organizasyon kapsamında ya da bağımsız olarak, zorunluluk olmaksızın tercih edilen ve keyif ile mutluluk veren her türlü etkinliği kapsar (Öztürk,2018).

### 2.4.2. REKREASYON ÇEŞİTLERİ

Rekreasyonun sınıflandırılmasında, kişilerin faaliyetlere katılmalarına neden olan amaçlar, istekler ve zevkler dikkate alınır. Ayrıca, farklı kriterlere dayalı olarak çeşitli gruplandırmalar da yapılabilir. Bu sınıflandırmalar, rekreasyonun fonksiyonlarına veya belirli kriterlere göre şekillenir. Yani, bir kişi hangi amaç ve isteğe dayanarak bir rekreasyon faaliyetine katılmaya karar veriyorsa, o amaca uygun bir etkinlik ortaya çıkar. Dolayısıyla, her

bireyin farklı amaç ve istekleri olabileceği göz önüne alındığında ve bu doğrultuda pek çok farklı rekreasyon faaliyeti bulunduğu düşünüldüğünde, kesin bir gruplama ya da çeşitlendirme yapmak oldukça zor olacaktır (Akyürek,2016).

#### **2.4.2.1. Kapalı Alan Rekreasyonu**

Kapalı alan rekreasyonu, bireylere serbest zamanlarını verimli bir şekilde kullanma imkânı tanır ve modern toplumda yaşam kalitesini artırmaya yönelik, kapalı alanlarda yapılan tüm rekreasyon etkinliklerini kapsar. Bu tür rekreasyon, çalışma saatleri dışında özel kuruluşlar, kamu kurumları veya özel alanlarda gerçekleştirilen etkinlikleri içerir. Yani kapalı alan rekreasyonu, insan yapımı mekânların ergonomik kullanımını sağlayan her türlü faydalı etkinliği kapsayan bir kavramdır (Kılıç ve Şener,2013). Kapalı alan rekreasyonu, toplumun kullanımına ayrılmış kapalı mekânlarda boş zaman değerlendirme etkinlikleri olarak tanımlanır. Bu tür rekreasyon etkinlikleri, çocuklar, gençler, işletmeler, spor, özel ilgi grupları ve sosyal kulüpler gibi mekânlarda düzenlenen kapalı alan etkinliklerine katılmayı içerir. Örneğin, sergi, defile gibi etkinliklere katılmak, kongre veya kutlama etkinliklerine katılmak, kapalı rekreasyon tesislerinde basketbol, buz pateni, yüzme, badminton, masa tenisi, jimnastik, voleybol gibi sportif faaliyetlere katılmak, kapalı alanlarda kağıt oyunları, tavla, satranç, talih oyunları gibi etkinlikleri izlemek veya oynamak, ev içi rekreasyon etkinliklerine katılmak ve kapalı alanlardaki sağlıklı yaşam etkinliklerine katılmak gibi aktiviteler de bu sınıflamaya dâhil olan diğer örneklerdir (Dalkılıç ve Mil,2017).

#### **2.4.2.2 Açık Alan Rekreasyonu**

Açık alan rekreasyonu, bireylerin doğayla iç içe olduğu veya insan eliyle oluşturulmuş alanlarda serbest zamanlarını eğlenerek, dinlenerek ve fiziksel aktivitelerle değerlendirdiği etkinlikleri kapsayan geniş bir kavramdır. Bu tür rekreasyon, doğal çevrelerde (ormanlar, dağlar) olduğu kadar parklarda, bahçelerde, plajlarda ve diğer açık alanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri de içerir. Bisiklet sürme, koşu, yürüyüş, kamp yapma, dağcılık ve balık tutma gibi etkinlikler açık alan rekreasyonuna örnek olarak verilebilir (Böyükelhan ve Karavelioğlu,2023). Doğada gerçekleştirilen spor etkinlikleri, eğitim faaliyetleri, dağcılık, doğa yürüyüşleri, kuş ve bitki gözlemi, piknik, su altı ve su üstü aktiviteleri, yamaç dalışı, yamaç paraşütü, uçurtma uçurma gibi faaliyetler, açık alan etkinliklerine örnek olarak verilebilir (Eryılmaz ve Unur,2019).

### 2.4.3. Rekreasyonun Faydaları

Rekreasyon, bireylerin günlük yaşamın stresinden uzaklaşmalarını sağlayarak hem zihinsel hem de fiziksel açıdan rahatlama fırsatı sunar. Rekreatif etkinlikler bireylere, karşılaştıkları zorluklar karşısında baş etme becerisi kazandırmakta ve farklı sosyal deneyimlerle kişisel gelişimi desteklemektedir (Gürer, 2014, s. 6).

Sosyal faydalar kapsamında rekreasyon, bireyin toplumsal etkileşimlerini artırmakta; aile içi ilişkilerin güçlenmesine, grup dinamiklerine uyum sağlamasına ve sosyal değerlerin içselleştirilmesine yardımcı olmaktadır (Koç & Yıldız, 2014, s. 215). Bu etkileşimler, bireyin sosyal kimliğini inşa etmesine olanak tanırken, aidiyet duygusunu pekiştirir.

Rekreasyonel faaliyetler, bireylerin yaşam kalitesini artırma yönünde önemli bir role sahiptir. Özellikle açık alan etkinlikleri, bireylerin doğayla etkileşimini artırarak fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlar. Bu tür etkinlikler, yalnızca bireysel gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda sosyal ilişkilerin kurulmasına, olumlu duyguların deneyimlenmesine ve yeni becerilerin kazanılmasına da zemin hazırlar. Boş zaman aktivitelerine katılımın, bireyin günlük yaşamından aldığı tatmini ve genel yaşam kalitesini yükselttiği görülmektedir. Ayrıca rekreasyonel etkinlikler, bireyin yaşadığı çevre ve sosyal bağlamda olumlu bir değişim yaratarak psikolojik iyilik halini desteklemekte, tatmin edici bir ruhsal denge kurulmasına olanak sağlamaktadır. Rekreasyonun bu bütünsel faydalarının farkında olmak, bireyin bu faaliyetlere katılımını daha anlamlı kılmakta ve kişisel gelişim sürecine olumlu katkılar sunmaktadır (Öztürk,2022).

### 2.4.4. Rekreasyona Duyulan İhtiyaç

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte çalışma saatlerinin kısalması ve kol gücünün yerini robot gücüne bırakması, insanların daha hareketsiz bir yaşam tarzına yönelmesine neden olmuştur. Bu durum, bireylerin serbest zamanlarını değerlendirirken daha seçici olmalarını sağlamıştır. Özellikle iş hayatının getirdiği yoğun zihinsel yorgunluktan kurtulmak ve sağlıklarını korumak isteyen insanlar, kendi yapılarına ve yeteneklerine uygun rekreatif etkinliklere yönelmeye başlamıştır. Günümüzde rekreasyona duyulan ihtiyaç her alanda kendini hissettirmektedir. Bu ihtiyaç, en ağır işleri yapan bireylerde olduğu kadar, hafif işlerle uğraşanların da kendilerini yenileme gereksinimi duymasıyla ortaya çıkmaktadır. Rekreasyon kavramının, hayatın her alanında ve her yaş grubunda önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Nitekim yalnızca profesyonel çalışanlar değil, çocuklar, gençler, öğrenciler,

üniversiteliler, yaşlılar ve engelliler de rekreasyona ve rekreatif etkinliklere ihtiyaç duymaktadır (Toprak ve diğ.,2014).

Rekreasyon aktivitelerine duyulan kişisel ihtiyaç, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını destekleme açısından büyük önem taşır. Bu aktiviteler, beden sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine katkı sağlarken, aynı zamanda ruhsal dengelerin korunmasına da yardımcı olur. Sosyal bir bağlamda ise bireyleri bir araya getirerek sosyalleşmelerini destekler ve insanlar arasındaki etkileşimi kuvvetlendirir. Bunun yanı sıra, bireylerin kendilerini tanımalarına olanak sağlayarak kişisel beceri ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olur. Üretkenliği artıran bu aktiviteler, bireylerin iş yaşamında daha başarılı ve verimli olmalarına da katkıda bulunur. Ayrıca ekonomik hareketliliği teşvik ederek toplum geneline yayılan bir fayda sağlar. En önemlisi, bireylere mutluluk ve tatmin duygusu vererek yaşam kalitesini ve zenginliğini artırır. Bu nedenlerle, rekreasyon aktiviteleri bireylerin hem kişisel gelişimlerine hem de genel yaşamlarına pozitif etkiler sunar (Yaylı,2024).

#### **2.4.5. Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları**

Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçüm aracı, son yıllarda akademik çalışmalarda sıkça kullanılmaya başlanmıştır. Özellikle park gibi açık alanlarda yapılan araştırmalarda, bireylerin bu alanları kullanımı ile sağlık çıktıları arasındaki ilişki dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, psikolojik deneyim boyutunun açık alan kullanım davranışlarını etkilediği gözlemlenmiştir. Diğer yandan, üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bazı çalışmalarda ise, açık hava aktiviteleri kapsamında yapılan tırmanış programlarının, katılımcılar üzerinde olumlu etkiler yarattığı ortaya konmuştur. Elde edilen bulgular, demografik farklılıklardan bağımsız olarak bireylerin bu etkinliklerden çeşitli sağlık faydaları elde ettiğini göstermektedir. Türkiye'de gerçekleştirilen araştırmalarda da serbest zaman etkinliklerine katılımın bireylerin psikolojik deneyim düzeylerinde artışa neden olduğu ve bu artışın yaşam tatmini ile pozitif bir ilişki sergilediği saptanmıştır. Bu tür bulgular, rekreasyonel faaliyetlerin hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından önemli kazanımlar sunduğunu ortaya koymaktadır. Mevcut literatür tarandığında, her ne kadar bu ölçeğin farklı kültürlerde uygulanma örnekleri sınırlı olsa da özellikle uluslararası düzeyde konuya dair ciddi bir ilgi olduğu gözlemlenmektedir. Türkiye özelinde ise bu konuda yapılan çalışmaların sayısı oldukça azdır. Bu nedenle, ülkemizde yürütülecek yeni çalışmaların hem altyapı yatırımları hem de hizmet planlaması açısından objektif veriler sağlaması önem arz etmektedir. Sonuç olarak, rekreasyona dair sağlık

çıktılarının güvenilir ve geçerli şekilde ölçülmesi, toplumsal refah düzeyinin artırılması açısından önemli bir katkı sunacaktır (Yerlisu ve diğ;2020).

## 2.5. EGZERSİZ

Egzersiz, dayanıklılık, esneklik ve kas uygunluğu gibi fiziksel uygunluk faktörlerinden bir veya birkaçını geliştirmeyi ya da korumayı amaçlayan, düzenli, programlı ve tekrarlara dayalı fiziksel aktivitelerin bütünü olarak tanımlanır. Sağlıklı bir yaşam sürmek ve yaşlanma ile ortaya çıkabilecek sağlık sorunları riskini en aza indirmek, aynı zamanda enerji dengesi ve vücut ağırlığını kontrol altında tutmak için yapılması gereken en temel aktivitelerden biri egzersizdir. Egzersiz, düzenli, programlı ve tekrarlı aralıklarla planlanan (yürümek, koşmak, sıçramak, bisiklet sürmek, yüzmek, dans etmek vb.), temel vücut hareketlerini içeren, kaslar ve eklemler tarafından gerçekleştirilen, enerji harcaması, kalp ve solunum hızının artmasıyla yorgunluğa yol açan, metabolik hız temelinde hafif, orta ve yüksek şiddette yapılabilen fiziksel aktivitenin daha gelişmiş bir formudur(Önmen,2021).

Egzersiz, fiziksel ve psikolojik sağlık açısından büyük bir önem taşımaktadır. Bu nedenle bireylerin yaşamları boyunca egzersize düzenli olarak katılım sağlamaları önerilmektedir. Egzersiz, bireylerin olumlu bir benlik algısı geliştirmesine ve keyifli vakit geçirmesine katkı sağlamaktadır. Planlı ve düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz, vücuda alınan artan miktarda oksijen ve glikoz sayesinde algılama yeteneğini geliştirmektedir. Bu sayede bireyler, karşılaştıkları olaylar ve durumlar arasında daha hızlı bağlantılar kurabilmekte, bu da genel başarılarına olumlu yönde etki etmektedir(Yılmaz,2022). Sistemli olarak yapılan egzersizin; fizyolojik, fiziksel, metabolik ve psikolojik değişkenlerin sağlıklı bir düzeyde kalmasını sağladığı, birçok kronik hastalığın ve erken ölüm oranlarının azalmasına katkıda bulunduğu, kas kuvvetini, dayanıklılığı ve esnekliği artırdığı bilinmektedir. Ayrıca, kas ve kemik yapısını koruma, eklemleri güçlendirme ve kalp sağlığını destekleme gibi olumlu etkileri de gözlemlenmektedir. Egzersiz, diyabet, obezite ve kanser gibi hastalıklara karşı savunma mekanizmalarını güçlendirmede de önemli bir rol oynamaktadır (Yüksel,2022).

Günümüzde sürekli değişen toplumsal yaşam koşullarının, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olduğu görülmektedir. Özellikle uzun çalışma saatleri, yoğun şehir trafiği, teknolojiye ayak uydurma çabası, insanlar arası iletişimdeki azalma ve hareketsiz yaşam tarzı, büyük şehirlerde yaşayan bireylerin sayısını her geçen gün artırmaktadır. Bu durum bireylerde zihinsel ve fiziksel yorgunluğa yol açmakta, dolayısıyla insanlar stres kaynaklarından uzaklaşmak ve rahatlamak adına çeşitli etkinliklere yönelmektedir. Bu tür

etkinlikler arasında günümüzde en çok tercih edilenlerden biri spor merkezleridir. Dünya genelinde spor ve fitness merkezlerinin sayısında gözlenen artış da bu yönelimin ne kadar yaygınlaştığını açıkça göstermektedir (Keklik,2023).

Egzersiz; kas kuvveti, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel yeterlilik özelliklerini artırmak amacıyla yapılan planlı, tekrarlı ve yapılandırılmış hareketlerin tümünü kapsayan genel bir kavramdır. Bu hareketler kasların güçlenmesine, kalp-damar sisteminin gelişmesine, vücut yağ oranının azalmasına, kemik yoğunluğunun artmasına ve stresin azalmasına yardımcı olur. Sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel taşlarından biri olarak kabul edilen egzersiz, oldukça geniş ve çeşitli fiziksel aktiviteleri barındırır. Tanımlanması zaman zaman karmaşık olabilir çünkü hem kas-iskelet sistemini hem de kardiyovasküler yapıyı hedefleyen farklı biçimlerde uygulanabilir. Bu uygulamalar, bireyin fiziksel özelliklerini korumayı ya da geliştirmeyi amaçlayan bilinçli bir çaba içerir. Aynı zamanda egzersiz, düzenli biçimde yapılan fiziksel aktivitenin özel bir formu olarak yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Kişinin fiziksel formunu koruması, sağlığını iyileştirmesi ve olası sağlık problemlerinden korunabilmesi için etkilidir. Egzersiz; yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklet gibi pek çok farklı aktiviteyi kapsar ve bireyin yaşı, tercihleri ile fiziksel kapasitesine göre çeşitlendirilebilir (Shamel, 2024).

### **2.5.1. Egzersizin Faydaları**

Egzersizin sosyolojik ve psikolojik faydaları dikkate alındığında, egzersiz süreleri bireyin kendine zaman ayırdığı ve bu sayede kendini mutlu hissettiği anlar olarak değerlendirilebilir. Ayrıca, egzersiz yoluyla vücudunu dengeleyen ve fiziksel görünümünü koruyan ya da iyileştiren birey, toplum içindeki konumunu da sağlamaktadır. Sosyal çevrede, bireylerin genellikle ilk olarak dış görünüşleriyle değerlendirildiği göz önüne alındığında, fiziksel görünüm önemli bir unsurdur. Egzersizin vücut dengesi, fiziksel görünüm ve sağlıklı yaşama katkıları, bir bütün olarak psikoloji üzerinde de önemli bir etki yaratır. Öz güveni artırması ve bireyin kendisiyle barışık bir şekilde yaşamını sürdürmesine doğrudan ve dolaylı katkıları sayesinde egzersiz, insan hayatının vazgeçilmez bir parçasıdır. Egzersizin duygusal faydaları arasında öz güvenin artması, stres ve kaygının yönetiminde ilerleme kaydedilmesi ve vücut imgesi dâhil olmak üzere kişinin kendisiyle ilgili olumlu bir sağlık algısı geliştirmesi yer alır. Özellikle yetişkinlerde, spor ve yoğun rekreasyonel faaliyetlere katılımın ruh hali üzerinde belirgin olumlu etkiler sağladığı tespit edilmiştir (Kaya,2019).

### 2.5.2. Egzersiz Bağımlılığı

Egzersiz bağımlılığı, fiziksel egzersiz yapma konusunda aşırı bir isteğe sahip olma ve egzersiz yapma, egzersizin zararlı etkileri olmasına rağmen, örneğin sakatlık durumunda bile egzersiz yapma ve engellenme durumunda kendini kötü hissetme olarak tanımlanan bir durumdur. Bağımlılık kavramının biyolojik bir madde dışında fiziksel egzersiz için kullanılması, karışıklığa yol açmaktadır (Vardar,2012).

Egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin (kardiyorespiratuar dayanıklılık, esneklik, kas gücü) korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlı ve tekrarlı fiziksel aktiviteler bütünüdür. Modern toplumda birçok birey, fiziksel egzersizi günlük hayatlarının önemli bir parçası haline getirmiştir. Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam sürdürmek amacıyla düzenli olarak egzersiz yapmayı ciddiye alan insanların sayısı giderek artmaktadır. Psikolojik ve fizyolojik yararları nedeniyle egzersiz yapmak çoğunlukla olumlu bir davranış olarak kabul edilmektedir. Planlı ve düzenli yapılan egzersiz, sağlığın korunmasına ve hastalıkların önlenmesine yardımcı olurken, bu fiziksel aktiviteler aşırıya kaçarsa, kişilerde olumsuz sonuçlar doğurabilir (Arslanoğlu ve diğ.,2021).

Egzersiz bağımlılığı, egzersiz rutininin bireyin kontrolünden çıkması, istenen etkinin sağlanabilmesi için egzersiz süresinin, sıklığının ve şiddetinin sürekli olarak artırılması, aile ve arkadaşlara egzersiz yapmaktan vazgeçememe nedeniyle vakit ayıramama, sosyal aktivitelere katılmak yerine egzersiz yapma ve bireyin hayatını egzersiz alışkanlığına göre yeniden düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Baylı ve diğ.,2011).

Egzersiz, bireylerin kilo kontrolünü sağlamalarına, kan basıncını ve kolesterol seviyelerini düşürmelerine, solunum fonksiyonlarını iyileştirmelerine ve kalp krizi riskini azaltmalarına yardımcı olan aktiviteleri içerir. Diğer yandan, egzersiz, bireylerin günlük sorun ve kaygılarını azaltmak için önemli bir faktördür. Bu bağlamda, egzersizin kişilere hem fiziksel hem de psikolojik açıdan fayda sağladığı söylenebilir (Demir ve Türkeli,2019).

Egzersiz bağımlılığı, tolerans, çekilme etkisi ve kompulsif davranış olmak üzere üç temel bileşenden oluşur. Bu bağımlılık, egzersiz sürecinde fizyolojik belirtiler (tolerans, kaçınma) ya da psikolojik belirtiler (depresyon, gerginlik) şeklinde kendini gösterebilir (Yıldırım ve ark.,2017).

Günümüzde sağlık sorunlarının artması, fiziksel aktivite ve egzersize olan ilgiyi önemli ölçüde artırmıştır. Bununla birlikte, modern toplumlarda idealize edilen beden algısının

yarattığı baskılar da bireyleri sağlıklı ve formda bir vücuda ulaşma çabasına yönlendirmiştir. Bu durum, bireylerin spora olan ilgisini daha da artırmış ve araştırmacıları egzersizin olumlu ve olumsuz etkilerini daha ayrıntılı bir şekilde incelemeye teşvik etmiştir(Köse ve Bayköse,2019).

Egzersiz bağımlılığı, uyumsuz bir durum olup bireyin sağlığını iyileştirmek yerine daha fazla probleme yol açabilir. Sağlık açısından tehdit oluşturabilir; yaralanmalar, yetersiz dinlenmeye bağlı fiziksel zararlar ve özellikle yeme bozukluklarıyla birlikte görüldüğünde yetersiz beslenme gibi sorunlara neden olabilir. Egzersiz bağımlılığı süreklilik gösterebilir. Bu durumdaki bireyler, vücutlarına iyileşme şansı tanımadan uzun süre ve yoğun şekilde egzersiz yapabilirler. Normal bireyler, aşırı yorgunluk yaşadktan sonra genellikle yeterli dinlenme sağlar. Ancak egzersiz bağımlıları, yorgunluk veya hastalık gibi durumlara rağmen her gün saatlerce egzersiz yapmaya devam edebilir. Egzersizi, stresle baş etmenin temel yolu olarak görürler ve bunu gerçekleştiremediklerinde kaygı, hayal kırıklığı veya duygusal rahatsızlık hissederler (Paksoy,2021).

Egzersiz bağımlısı olan ve sürekli egzersiz yapan bireylerde, bu durumu gösteren belirtiler arasında yorgun veya sakat olmalarına rağmen egzersize devam etmeleri, egzersiz dozunu sürekli artırmaları, herhangi bir sebeple egzersiz yapamadıklarında rahatsızlık hissetmeleri, aşırı derecede egzersize zaman ayırmaları ve sosyalleşmek ya da keyifli vakit geçirmek yerine egzersizi tercih etmeleri yer almaktadır (Koroğlu ve Sitti, 2023).

Egzersiz planında, yüklenme süresi, sıklığı ve yoğunluğu uygun seviyeyi aşmamalıdır. Yüklenme sıklığı, egzersiz aralıklarının düzenlenmesi ve dinlenme süresinin belirlenmesi anlamına gelir ve bu ölçütler dikkatli bir şekilde planlanmalıdır. Yüklenme süresi ise egzersizin ne kadar süreyle yapılacağıyla ilgilidir. Eğer egzersizin sıklığı ve süresi belirlenen seviyeyi aşar ve aşırıya kaçılırsa, bu durum bireyde sağlık sorunlarına neden olabilir. Birey, standartların üzerinde egzersiz sıklığını ve yoğunluğunu artırabilir. Tüm boş zamanını egzersiz yaparak geçirmesi, çevresindeki kişiler tarafından normal karşılanabilir, çünkü egzersiz, uygun koşullarda bireylerin sağlığına fayda sağlayan bir aktivitedir. Ancak, birey sağlığını korumak amacıyla egzersizin sıklığını ve yoğunluğunu artırıyorsa, bu durum egzersiz bağımlılığına dönüşmüş demektir. Yani, sağlıklı olma amacıyla yapılan bir etkinlik, zamanla sağlığı olumsuz etkileyen bir boyuta ulaşabilir (Güneş, 2020).

## 2.6. BAĞIMLILIK

Bağımlılık, bireyin bedensel, sosyal ve psikolojik sorunlarını çözme amacıyla başladığı madde kullanımını, zamanla kontrol edilemeyen bir davranış haline getirmesi olarak tanımlanır. Başka bir tanıma göre bağımlılık, bireyin fiziksel ya da psikolojik zarar görmesine rağmen bir nesneye, kişiye veya varlığa karşı engellenemez bir arzu duymasıdır. Uzun yıllardır bağımlılık, fiziksel ve ruhsal bağımlılık olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Fiziksel bağımlılık, bireyin fizyolojik olarak maddeyi istemesiyle ilişkilendirilir ve madde kullanılmadığında, bedenin maddeye uyum sağlamış olmasından dolayı bazı belirtiler ortaya çıkar. Ruhsal bağımlılık ise bireyin duygusal tatmin sağlamak amacıyla madde kullanması durumudur. Bu tür bağımlılıkta, madde kullanımını bireyde haz ve doyum gibi duyguların oluşmasına neden olur (Sarıözkan, 2024).

### 2.6.1. BAĞIMLILIK TÜRLERİ

#### 2.6.1.2. Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, keyif verici ya da uyuşturucu etkisi bulunan maddelerin kullanımına bağlı olarak gelişen bir bozukluk türüdür. Bu maddeler sentetik veya bitkisel kökenli olabilir ve genellikle halüsinasyon, gevşeme ya da haz hissi uyandırmakla birlikte, tekrar kullanma isteğini de tetikler. Vücuda alınan bu maddeler, bireyde ruhsal, bedensel ve davranışsal düzeyde çeşitli bozulmalara yol açabilir. Maddenin bırakılması sürecinde ise öfke, saldırganlık, uyku bozuklukları, iştah kaybı, huzursuzluk, ateş, titreme, kas ağrıları ve terleme gibi yoksunluk belirtileri görülebilir. Bu durum, bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkiler. Madde bağımlılığı, biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörleri içeren karmaşık bir problem olarak değerlendirilir. Fizyolojik düzeyde oluşan kullanım isteği fiziksel bağımlılığı; duygusal gereksinimlerin giderilmesi amacıyla kullanımı ise psikolojik bağımlılığı ifade eder.

#### 2.6.1.3. Sigara ve Tütün Bağımlılığı

Sigara ve tütün kullanımı, bireylerin nikotin maddesine karşı geliştirdiği bağımlılık sonucu ortaya çıkan bir sağlık sorunudur. Dünya genelinde "nikotin kullanım bozukluğu" olarak tanımlanan bu durum, kişilerin tütün ürünlerini kullanma davranışını kontrol edememesi, sosyal yaşamlarında sigaraya öncelik vermesi ve kullanımın kısıtlanması ya da bırakılması halinde yoksunluk belirtileri yaşaması ile karakterizedir. Tütün bağımlılığı, insan sağlığı üzerinde ciddi ve kalıcı olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle kanser türleri, kalp-damar rahatsızlıkları, solunum sistemi hastalıkları, diyabet, mide rahatsızlıkları ile ağız ve diş sağlığı

problemleri bu etkiler arasında yer almaktadır. Sigara kullanan bireyler, sigara içmeyenlere kıyasla daha yüksek oranda erken ölüm riski taşımaktadır.

#### **2.6.1.4. Alkol bağımlılığı**

Alkol bağımlılığı, kişinin sürekli ve kontrolsüz bir şekilde alkol tüketimine devam etmesiyle karakterize edilen bir bozukluktur. Bu durum, bireyde davranışsal, bilişsel ve fizyolojik düzeyde çeşitli değişimlere yol açabilir. Alkol kullanımının bırakılması durumunda ise bireyde yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Sürekli alkol tüketen kişiler zamanla sosyal çevrelerinden uzaklaşabilir ve toplumda olumsuz bir şekilde algılanan bireyler hâline gelebilirler (Daşpınar, 2024).

### **2.7. SEDANTER BİREY VE YAŞAM KALİTESİ**

#### **2.7.1. Sedanter Yaşam**

Sedanter kelimesi, etimolojik olarak Latince kökenli “sedere” kelimesinden türemiştir ve “oturma” anlamına gelmektedir. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle masa başında geçirilen süre artmış, bu durum oturma davranışında da artışa neden olmuştur. Günlük yaşamda, normal kalp atım seviyesinin biraz üzerinde enerji harcanmasına rağmen kalp atım hızında belirgin bir artışa yol açmayan oturmak, uzanmak, televizyon izlemek veya telefonla ilgilenmek gibi pozisyonlar sedanter aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Giderek yaygınlaşan bu sedanter aktiviteler, toplum üzerinde olumsuz etkiler yaratmakta ve fiziksel hareketsizlik nedeniyle kardiyovasküler hastalıklar gibi yüksek risk faktörlerini artırmaktadır. Sedanter yaşamın neden olduğu olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için düzenli fiziksel aktivite yapmak gereklidir. Bu aktivitelerin, haftada en az 3-4 gün, yarım saatten fazla süreyle ve büyük kas gruplarını çalıştıracak şekilde yapılması önerilmektedir. Düşük fitness düzeyine sahip bireylerin kardiyovasküler hastalıklar açısından yüksek risk faktörü taşıdığı bilinmektedir. Sedanter yaşamın bir sonucu olarak, beden kitle indeksinin DSÖ tarafından belirlenen aralıkların dışında veya üzerinde olması ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, bu durumun yaşam kalitesinin bozulmasına, iş yapabilme kapasitesinin düşmesine ve fiziksel aktivite düzeylerinin azalmasına neden olduğu da bilinmektedir (Çayırılı,2022)

Durağan ve hareketsiz yaşam tarzını ifade eden bu kavram, haftanın belirli günlerinde önerilen seviyenin altında fiziksel aktivite yapan kişiler için ‘sedanter birey’ terimi kullanılmaktadır. Yerleşik, sabit ve hareketsiz bir yaşam tarzını ifade eden bu kavram, bireylerin tekdüze ve hareketten uzak bir yaşam biçimi sürdürmeleri olarak tanımlanmaktadır.

Hareketli bir yaşam tarzından uzak kalmak, insan sağlığını ciddi tehlikelerle karşı karşıya bırakmakta ve önemli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Günümüzde bu durum, yaşlı veya genç birey ayrımı olmaksızın, gelecekte endişe yaratabilecek en önemli sorunlardan biri olarak kabul edilmektedir. Hareketsiz yaşam, bireylerin hayatını olumsuz etkileyerek tembelliğe neden olmakta ve çeşitli hastalıklara yol açmaktadır. Yetersiz hareketlilik, aşırı durağanlık ve oturma alışkanlığı, obezite gibi rahatsızlıkların en önemli nedenlerinden biri olarak görülmektedir. Bu durumun ortaya çıkmasındaki temel etkenin hareketsiz yaşam olduğu belirtilmekte ve bu konuda dikkatli olunması gerektiği vurgulanmaktadır (Özsaydı ve Güngör,2023).

Fiziksel aktivite düzeyi düşük bireylerde, genellikle yürüyerek ulaşabilecekleri mesafelere otomobille gitmeyi tercih etmeleri, çıkılması makul görülebilecek yerlerde merdiven yerine asansörü kullanmaları ve boş zamanlarını hareketsiz kalacakları etkinliklerle (TV izleme, bilgisayar oyunları, uzun süre masa başında çalışma vb.) geçirmeleri gibi davranışlar dikkat çekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) her yıl düzenli olarak yayınladığı raporlarda, fiziksel aktiviteden giderek uzaklaşan nesillerin yetiştiği vurgulanmaktadır. 2015 yılında yayınlanan raporda, dünya genelinde önde gelen 10 ölüm nedeninden birinin yetersiz fiziksel aktivite olduğu tespit edilmiştir. Sağlığın korunması açısından düzenli fiziksel aktivite yapmak, bireyin sağlığına olumlu katkı sağladığı gibi toplumsal düzeyde de sağlıklı bir kitlenin oluşmasına olanak tanımaktadır. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin tedaviye yönelik hizmetlere kıyasla daha az maliyetli ve pratik olduğu düşünüldüğünde, fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkileri ve düşük maliyeti nedeniyle birincil korunma yöntemi olarak ön plana çıktığı görülmektedir (Keskin ve Çalışkan,2017).

### **2.7.2. Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi, bireyin yaşadığı toplumsal ve kültürel çevrede kendi beklenti, değer ve hedefleri doğrultusunda yaşamını nasıl algıladığını ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Bu çerçevede yaşam kalitesi, yalnızca bireyin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve ekonomik yönlerden tatmin düzeyini de içermektedir. Bireyin öznel değerlendirmelerine dayalı olarak ele alınan bu kavram, kişinin yaşamdan aldığı doyumunu, mutluluk seviyesini ve genel refah durumunu yansıtır. Ayrıca yaşam kalitesi, bireyin günlük yaşamındaki rollerini yerine getirebilme yetisi, ruh hali, hastalık süreciyle başa çıkma becerisi gibi çeşitli unsurları da kapsamaktadır. Dolayısıyla yaşam kalitesinin değerlendirilmesi, bireyin hem içsel hem de çevresel faktörlerle etkileşimi üzerinden yapılmaktadır (Çukurluöz, 2025).

Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin fiziksel, psikolojik ve maddi düzeydeki gereksinimlerini karşılama kapasitesiyle ilişkilendirilmektedir. Bu kavram, kişinin duygusal, bedensel ve işlevsel yönlerden iyi oluş halini ifade eder. Sadece sağlıkla sınırlı olmayan yaşam kalitesi, aynı zamanda sosyolojik ve siyasi bağlamlarda da ele alınmaktadır. Çok boyutlu yapısı nedeniyle, bu kavramı değerlendirmek ve akademik araştırmalara entegre etmek oldukça karmaşık bir süreci beraberinde getirir (Çetin, 2023).

Bireyler; hedeflerine ulaşabildiklerinde, beklentilerini karşılayabildiklerinde ve sorumluluklarını yerine getirdiklerinde yaşama daha güçlü bir şekilde tutunma eğilimi gösterirler. Bu durum, onların yaşamdan daha fazla keyif almalarını ve zamanlarını daha nitelikli bir biçimde değerlendirmelerini sağlar. Bu süreçte bireyler, daha bağımsız ve özgür kararlar alabilen, öz güveni yüksek kişiler hâline gelmeye başlar. Zamanın bu şekilde verimli kullanımını, genel yaşam kalitesinde artışla sonuçlanabilir. Özellikle bağımlılık sorunu yaşayan bireyler açısından bu verimli zamanların önemi büyüktür. Çünkü geçirilen kaliteli ve sağlıklı zaman dilimleri arttıkça, bireyin yaşam kalitesinin de olumlu yönde gelişeceği göz ardı edilmemelidir. Bu bağlamda, bireyin hem fiziksel hem de zihinsel açıdan iyi olma hâlinin yaşam kalitesine doğrudan katkı sağladığı söylenebilir (Er,2021).

## 2.8. TENİS

Tenis, son yıllarda artan popülaritesiyle dikkat çeken önemli spor dallarından biri hâline gelmiştir. Bu artış hem ulusal hem de uluslararası düzeyde düzenlenen turnuvalara gösterilen yoğun ilgi ve artan seyirci sayıları ile açıkça gözlemlenmektedir. Tennis, yapısı gereği her yaş grubundan bireyin katılımına olanak tanıyan hem profesyonel hem de rekreatif amaçlarla uygulanabilen olimpik bir spor branşıdır. Bu yönüyle yapılan bilimsel çalışmalar, tennis sporunun bireyler üzerinde çok yönlü olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Özellikle fiziksel uygunluk, bilişsel gelişim, sosyal etkileşim, eğitsel kazanımlar ve genel sağlık üzerinde önemli katkılar sağladığı bulgulanmıştır (Arı,2023).

Tennis, vücuttaki tüm kas gruplarını aynı anda çalıştırabilen yapısıyla dikkat çeken bir spor dalıdır. Bu spor dalında başarılı olabilmek için bireylerin çeviklik, hızla yön değiştirme, kuvvet, dayanıklılık ve koordinasyon gibi fiziksel becerilere yüksek düzeyde sahip olmaları gerekmektedir. Türkiye’de tennis sporu ilk kez 20. yüzyılın başlarında İstanbul’da oynanmış ve 1946 yılında ilk resmi tennis müsabakası düzenlenmiştir. Zamanla gelişim göstermesine rağmen uzun bir süre elit bir spor olarak görülmüş, ancak son yıllarda bu algı değişmeye başlamıştır. Artan ilgiyle birlikte çok sayıda tennis kortu inşa edilmiş, hatta konut projelerinde bile tennis

alanlarına yer verilmeye başlanmıştır. Bu gelişmeler, bireylerin tenise yalnızca performans sporu olarak değil, aynı zamanda rekreasyonel bir etkinlik olarak da yönelmelerini sağlamıştır. Tenisin geniş yaş gruplarına hitap edebilmesi ise bu alandaki yaygınlığını artıran başka bir unsurdur. Yıl içinde çeşitli uluslararası organizasyonlar düzenlenmekte olup, bu turnuvalar amatör ve profesyonel düzeyde gerçekleşmekte ve çoğunlukla Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) çatısı altında yürütülmektedir (Akgönül,2023).

Tenis, farklı düzeylerdeki bireylerin katılımına uygun, tempolu ve hareketli bir spor dalıdır. Bu sporun rekabetçi yapısı, oyuncuların tenise özgü bazı fiziksel ve zihinsel yetkinliklere sahip olmasını zorunlu kılmaktadır. Maçların uzun sürebilmesi, sporculardan yüksek dayanıklılık beklerken; kısa mesafeli hareketlerde hız ve çeviklik de önemli hale gelmektedir. Maç esnasında hızlı düşünme, ani karar alma ve yön değiştirme becerileri ise performansı doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Bu nedenle, tenis branşında başarı elde edebilmek adına sporcunun hem vücut yapısının hem de motor becerilerinin belirli bir düzeyde olması gerektiği söylenebilir (Şar,2022).

### **2.8.1. TENİS OYUNUNUN TANIMI**

Tenis, bir ağla ikiye bölünmüş kort adı verilen bir alanda raketle oynanan bir top oyunudur. Kortun iki yanındaki 1.37 m genişliğindeki alanlar, çiftler maçlarında kullanılmaktadır. Raketin ağırlığı 370–400 gram arasında olup, topun çevresi 6.35 ile 6.66 cm arasında değişmektedir ve ağırlığı 56,7–58.50 gram arasındadır. Karşılaşmalar tekler, çiftler ve karışık kategorilerde yapılır. Bir seti almak için 6 oyun, bir oyunu almak içinse 4 sayı kazanmak gereklidir. Teniste sayılar 15, 30, 40 ve oyun biçiminde sayılır. Tenis, düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde bir rakete keçe kaplanmış bir topa vurularak sahanın ortasında yer alan 91 cm yüksekliğindeki bir filenin üzerinden ve direk yanlarından geçirilerek oynanan sportif bir oyundur. Tenis, belirli ölçülere sahip çim, toprak veya sentetik zemin üzerinde özel bir raket ve keçe kaplanmış top kullanılarak, sahanın tam ortasında yer alan 91,4 cm yüksekliğindeki bir filenin üzerinden, karşılaşmayı zorlaştıracak şekilde rakibin ya da rakip takımın sahasına topu göndermeye dayalı, tekli veya eşli oynanabilen bir spor dalıdır (Gül,2008).

### **2.8.2. TENİS TARİHÇESİ**

Tenis, ilk olarak 13. yüzyılda Fransa'da “Le Jeu du Paume (avuç oyunu)” adıyla yalnızca soylular tarafından saraylarda oynanıyordu. Başlangıçta topa el ile vurularak oynanan bu oyun,

zamanla raketlerin kullanılmasıyla gelişti. 17. yüzyılda tenis, kadın, erkek, genç, yaşlı herkesin birlikte oynayabildiği az sayıdaki spor dallarından biri haline gelerek büyük bir ilgi gördü. Fransız İhtilali sonrası ortadan kaybolan tenis, bazı Fransız tenis tutkunlarının desteğiyle İngiliz Sarayı'nda varlığını sürdürdü. 18. yüzyılda tenis oyununda bazı değişiklikler yapılmıştır. Örneğin, başlangıçta bir günün 24 saat olması nedeniyle 24 oyun üzerinden oynanan maçlar, önce 12, ardından 6 oyunlu 3 set üzerinden oynanmaya başlanmıştır. Sayı ve puanlama sistemindeki değişiklikler ise 19. yüzyılda tamamlanmış ve 1858 yılında İngiltere'nin Birmingham kentinde ilk tenis kortu kurulmuştur. 1872 yılında Binbaşı Harry Gem ve Augurio Pereira tarafından Leamington Spa bölgesinde kurulan kulüp, tarihteki ilk tenis kulübü olarak kabul edilmektedir. İlk uluslararası tenis maçı 1883 yılında Amerikalılar ile İngilizler arasında oynanmıştır. Kadınlar arasındaki ilk müsabaka ise 1884 yılında gerçekleştirilmiştir. Hızla gelişen tenis sporu, 20. yüzyılda uluslararası turnuvalarla ülkeler arası mücadele formatına dönüşmüştür. Türkler tenis sporuyla ilk kez 1915 yılında tanışmıştır. İlk olarak İstanbul'da Fenerbahçe Kulübü bünyesinde bir tenis şubesi kurulmuştur. Fenerbahçe'de başlayan ve uluslararası müsabakalarda yer alan Suat Subay, Şirinyan ve Sedat Erkoğlu, Türk tenisinde öne çıkan ilk oyuncular arasında yer almaktadır. Kadın tenisçiler arasında ise Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karaca dikkat çeken isimlerdir. Türk tenisçiler, ilk uluslararası karşılaşmalarını 1930 yılında Yunanlılarla yapmıştır. Türkiye Tenis Federasyonu ise 1923 yılında kurulmuştur (Yıldırım,2020).

### **2.8.3. Rekreasyon ve Tenis**

Rekreasyon, bireyi hayata bağlayan, dinlenmesine yardımcı olan, eğlendiren, meşgul eden ve zevk almasını sağlayan faaliyetlere katılmak ve bu faaliyetleri yapmak suretiyle ruh ve beden sağlığını ile canlılığını korumaktır. Günümüzde teknolojik alanda yaşanan inanılması güç ilerlemeler, yaşam standartlarının arttığını düşündürse de bu ilerlemelere paralel olarak artan hareketsizlik oranlarının, bireylerin sağlığını tehdit eder seviyelere ulaştığı ifade edilmektedir (Hale,2023).

Çağdaş yaşamın evden işe, işten eve kısır döngüsü, insanları giderek hareketsiz bir yaşam sürmeye itmekte, genellikle kısa sürede işe gitme endişesi nedeniyle saatlerce kuyrukta bekleyen ve kısa mesafeleri bile yürümekten kaçınan bir toplum oluşmaktadır. Günümüzde televizyon, sağladığı faydaların yanı sıra durağan yaşamı artıran önemli faktörlerden biri haline gelmiştir. Televizyon, çoğu zaman ev ziyaretlerini ortadan kaldırmış ve bazı durumlarda yakın komşuların ziyareti bile gerçekleşmemiştir. Çocuklar ve gençler, spora ayıracakları zamanı televizyona ayırmaktadırlar. Ruhsal dinlenmenin temelini, boş zamanların değerlendirilmesi

alışkanlığı oluşturur. Boş zamanlarda güzel sanatların herhangi bir dalıyla ilgilenmek, çeşitli konular içeren kitaplar okumak, spor yapmak, bahçede çalışmak veya gelir sağlayıcı el sanatları öğrenmek, insanı günün yıpratıcı etkilerinden uzaklaştırır. Sağlığımızı koruyabilmek için yapılması gereken uygulamalardan biri spordur. Spor, insanın organik direncini, sistemlerin fizyolojik kapasitesini ve ruh sağlığını koruyan ve geliştiren bir uğraşıdır. Günlük hayatta sürekli ve düzenli spor yapmak, yaşam boyu sağlıklı, zinde ve güçlü kalmanın önemli bir yoludur. Bir toplumun en değerli varlığı, yetişmiş, üstün vücut ve zekâ potansiyeline sahip bireyleridir. Bu nitelikler, bireye kazandırılacak spor alışkanlığı ile elde edilir. Ayrıca, spor, bireyleri zararlı alışkanlıklardan uzak tutan önemli bir faaliyettir (Ertüzün ve Karaküçük,2014).

Gündelik yaşamın kaçınılmaz bir sonucu olarak ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik sorunlarla başa çıkmada ve organizmayı sağlıklı ve zinde tutmada, boş zamanlarda yapılan rekreasyonel egzersizlerin önemli bir rolü vardır. Bireyin karşılaştığı fizyolojik ve psikolojik sorunları minimuma indirmede rekreasyonel egzersizlerin etkili bir faktör olduğu, yapılan birçok çalışma ile ortaya konmuştur. Rekreasyonel egzersize düzenli katılım, fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra, birey psikolojisinin düzenlenmesi, stresten uzaklaşılması ve günlük yaşamın getirdiği gerilim ve heyecanın azalmasında da önemli faydalar sağlamaktadır. Fizyolojik açıdan bakıldığında, rekreasyon, tekrarlanan stresin yol açtığı yorgunluk ve tükenmişlik durumlarını azaltmak veya rahatlatmak amacıyla yapılan çeşitli önleyici veya tedavi edici aktiviteleri kapsamaktadır. Örneğin, rahatlamak için yapılan sportif aktiviteler gibi. Bunun yanı sıra, rekreasyon, ruh sağlığı için yapılan sportif etkinlikleri de içermelidir. Bireyleri spor yapmaya yönlendiren sebepler, yalnızca hareket ve bedensel alanla sınırlı değildir. Başkalarıyla ilişki kurma isteği, yalnız kalma korkusu, sosyal bir varlık olma ihtiyacı da en az sportif ve sağlıklı olma isteği kadar önemli bir rol oynamaktadır (Biol ve ark.,2016).

Sportif rekreasyon veya rekreatif spor etkinlikleri, müsabakalara dayalı performans sporlarından farklı olarak, daha az iddialı olmayı, kurallara uymayı ve adil olmayı gerektiren olgunluk becerilerini geliştirmeye yöneliktir. Rekreatif amaçlı yapılan fiziksel etkinlikler, sorun çözme becerileri, yeni beceriler öğrenme ve başarı ve başarısızlıklarla ilgili yeni yollar keşfetme konusunda mükemmel fırsatlar sunmaktadır (Ekinci ve diğ.,2014). Spor, toplumun sosyal ve kültürel altyapısında ayırım gözetmeksizin tüm insanları kapsayan evrensel bir yapıya dönüşmüştür. Sporun yarışma amacının ötesinde, sağlığı koruma düşüncesi de gelişmeye başlamış ve geniş insan kitleleri çeşitli sportif etkinliklere katılmaya davet edilmiştir. Yaşam

boyu spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, jogging gibi sloganlarla spor yapan bireylerin sayısının artırılması hedeflenmiştir (Tükel,2018).

#### **2.8.4. Rekreasyon Perspektifinden Yapılmış Çalışmalar (Tenis – Egzersiz Bağımlılığı)**

Birgönül (2019), “Tenis Sporuna Yönelik Egzersiz Bağımlılığı ve Huzur İlişkisi” başlıklı çalışmasında, Ankara ilinde en az bir yıldır haftada üç gün düzenli spor yapan bireylerde egzersiz bağımlılığı ile huzur düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma kapsamında, 215 tenis oyuncusundan elde edilen veriler IBM SPSS 23.0 programı ile analiz edilmiştir. Sonuçlar, egzersiz bağımlılığı ve huzur düzeyleri açısından cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum ve çocuk sayısı gibi demografik değişkenlerin anlamlı bir farklılık oluşturmadığını, ancak spor geçmişi 1–4 yıl ve 15–19 yıl olan bireyler arasında egzersiz bağımlılığı düzeyinde anlamlı fark bulunduğunu göstermiştir (Birgönül, 2019, s. 78).

Demir ve Namlı (2022), “Egzersiz Bağımlılığı; Tenis Oyuncuları Örneği” adlı çalışmalarında, kamu ve özel sektör çalışanı olup 21–38 yaş arasında yer alan ve haftada en az iki kez düzenli tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerini değerlendirmiştir. Araştırmaya katılan 120 kişi üzerinde uygulanan Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği sonuçlarına göre, yaş ilerledikçe ve gelir düzeyi arttıkça egzersiz bağımlılığı düzeylerinin yükseldiği, buna karşılık cinsiyetin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Ayrıca gelir düzeyi yüksek bireylerde tolerans ve tutku puanlarının daha yüksek olduğu; yaş ile bireysel-sosyal ihtiyaçların ertelenmesi arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Demir & Namlı, 2022, s. 90).

Karademir (2022) ise “Rekreatif Amaçlı Tenis Oynayan Bireylerin Algıladıkları Rekreatiyonel Fayda, Serbest Zaman Doyumu ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışmasında, Ankara ilinde rekreatif amaçlı tenis oynayan 124 kadın ve 205 erkek olmak üzere toplam 329 birey üzerinde araştırma yapmıştır. Bu çalışmada Rekreatiyonel Fayda Ölçeği, Serbest Zaman Doyum Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmış; kadınların serbest zaman doyumu ve rekreatiyonel fayda puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu, ancak mutluluk düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca medeni durum ve çocuk sahibi olmanın mutluluk puanlarını etkilediği, ancak serbest zaman doyumu ve rekreatiyonel fayda üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir. Genel olarak, serbest zaman doyumu yüksek olan bireylerin mutluluk ve rekreatiyonel fayda düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karademir, 2022, s. 65).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren, örneklem, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

#### **3.1.Araştırma Modeli**

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemleri kapsamında kesitsel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Kesitsel tarama modeli; belirli bir zamanda, belirlenen değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı ve mevcut durumu betimlemeyi amaçlayan bir araştırma desenidir. Araştırmada, düzenli olarak tenis oynayan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile rekreasyonda algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Kesitsel tarama modeli, geniş bir örneklem grubuna kısa sürede ulaşma ve mevcut durumu saptama açısından uygun görülmüştür.

#### **3.2.Araştırma Grubu**

Araştırmanın evrenini, Konya ve Ankara illerinde düzenli olarak tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi ile bu illerde belirli tenis kulüplerine ve sosyal tenis gruplarına üye olan ya da bireysel olarak düzenli şekilde tenis oynayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan sedanter 300 kadın ve erkek tenis oyuncusuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların seçiminde aşağıdaki sınırlılıklar dikkate alınmıştır;

- 18 yaş ve üzeri olmak,
- Son bir yıl içerisinde haftada en az 2 gün düzenli olarak tenis oynamak,
- Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek.

#### **3.3.Veri Toplama Araçları**

Araştırmaya ait veriler üç bölümden oluşan anket formu ile elde edilmiştir.

##### **3.3.1.Demografik Bilgi Formu**

Katılımcıların kişisel bilgilerini ve tenis alışkanlıklarını belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Formda; cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve kaç yıldır düzenli tenis oynadıkları soruları yer almaktadır.

### 3.3.2.Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği: Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği Alt Boyutları

**Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi:** Egzersize aşırı odaklanma ve bunun duygusal etkilerini değerlendirir.

**Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma:** Egzersiz nedeniyle bireysel ve sosyal ihtiyaçların ertelenmesi ve ortaya çıkan çatışmaları ölçer.

**Tolerans Gelişimi ve Tutku:** Egzersize karşı gelişen tolerans ve tutku düzeyini belirler (Tekkurşun ve diğ.,2019) Bireylerin egzersiz yapma alışkanlıkları doğrultusunda bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş, güvenilir ve geçerli bir ölçme aracıdır. Bu ölçek, bireylerin egzersiz davranışlarına yönelik bağımlılık göstergelerini ölçen maddelerden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan her madde, katılımcılar tarafından 5’li Likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde derecelendirilmiştir.

### 3.3.3.Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği

#### Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktılarının Alt Boyutları

**İyileştirilmiş Durum Alt Boyutu:** Bireyler, fiziksel ve psikolojik iyilik hallerini sürdürebilmek ve hastalıklardan korunabilmek için çeşitli aktivitelere katılmaktadır. Serbest zaman aktiviteleri, bireylerin önceki durumlarına kıyasla koşullarını iyileştirmelerinde rehberlik edici bir rol oynamaktadır.

**Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi Alt Boyutu:** Literatürdeki çalışmalar, bireylerin günlük yaşam ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri ve başarılı bir şekilde yaşlanabilmeleri için düzenli olarak serbest zaman ve fiziksel aktivitelere katılmalarının önemini vurgulamaktadır. Sağlık açısından kendini sorunlu hisseden bireylerin, mevcut sağlık durumlarını korumak ve kötüleşmesini engellemek amacıyla rekreasyonel aktivitelere yöneldikleri ifade edilmektedir.

**Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi Alt Boyutu:** Rekreasyonel aktivitelere katılım nedenlerini anlamak, bireylerin serbest zaman davranışlarını yalnızca bir aktivite olarak değil, belirli bir ortamda psikolojik, sosyal ve fizyolojik sonuçları olan bir deneyim olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır (Serdar,2020).

Katılımcıların tenis faaliyetleri sonrasında algıladıkları fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık çıktılarının düzeyini belirlemeye yönelik hazırlanmış bir ölçektir. Ölçek, farklı boyutlardan

oluşmakta olup, katılımcılar her maddeyi 5'li Likert tipi derecelendirme yöntemiyle yanıtlamıştır.

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırmada veriler, online anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu, Google Forms platformu üzerinden hazırlanarak, Konya ve Ankara'da bulunan tenis kulüpleri, sosyal tenis grupları ve bireysel tenis oyuncularına ulaştırılmıştır. Katılımcılara anket linki e-posta ve sosyal medya aracılığıyla gönderilmiş ve anketi doldurmaları sağlanmıştır. Anketin başında, araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağına dair bilgilendirme yapılmış ve aydınlatılmış onam formu eklenmiştir. Bu araştırma Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığının 12/07/2024 tarihli 2024/567 sayılı kararı sonucunda çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

### **3.5. Veri Analizi**

Bu çalışmada elde edilen veriler SPSS 26.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek amacıyla Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri değerlendirilmiş, bu değerlerin -1 ile +1 aralığında olması normallik göstergesi olarak kabul edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği durumlarda parametrik testler tercih edilmiştir. İki grup arasındaki karşılaştırmalar için bağımsız gruplar t-testi, üç ve daha fazla grup arasındaki farklar için ise tek yönlü ANOVA analizi uygulanmıştır. ANOVA sonucu anlamlı bulunduğunda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek üzere Tukey HSD testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmış ve elde edilen korelasyon katsayıları ile değişkenler arasındaki ilişki düzeyi yorumlanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### 4.1. BULGULAR

Tablo 9. Araştırma grubuna yönelik demografik bilgiler.

Değişken	Kategori	N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	144	45,4%
	Erkek	173	54,6%
<b>Yaş</b>	18 altı	53	16,7%
	18-20	56	17,7%
	21-23	61	19,2%
	24-26	52	16,4%
	27 ve üzeri	95	30,0%
	<b>Boy uzunluğu</b>	170 ve altı	108
	171-175	106	33,4%
	176 cm ve üzeri	103	32,5%
<b>Vücut ağırlığı</b>	70 altı	91	28,7%
	71-75	68	21,5%
	76-80	71	22,4%
	81 kg ve üzeri	87	27,4%
<b>Tenis Oynama Süresi</b>	2-5 yıl arası	71	22,4%
	5-8 yıl arası	55	17,4%
	8-10 yıl arası	57	18,0%
	10 yıldan fazla	134	42,3%

Tablo 1, Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %45,4'ü kadın, %54,6'sı ise erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların %16,7'si 18 yaş altı, %17,7'si 18-20 yaş aralığında, %19,2'si 21-23 yaş arasında, %16,4'ü 24-26 yaş aralığında ve %30,0'ı 27 yaş ve üzerindedir. Boy uzunluğu değişkeni açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %34,1'i 170 cm ve altı, %33,4'ü 171-175 cm aralığında ve %32,5'i ise 176 cm ve üzerindedir. Vücut ağırlığı dağılımı incelendiğinde, %28,7'si 70 kg altı, %21,5'i 71-75 kg, %22,4'ü 76-80 kg ve %27,4'ü 81 kg ve

üzeri vücut ağırlığına sahiptir. Katılımcıların tenis oynama sürelerine bakıldığında ise %22,4'ünün 2-5 yıl, %17,4'ünün 5-8 yıl, %18,0'ının 8-10 yıl ve %42,3'ünün 10 yıldan daha uzun süredir tenis oynadığı görülmektedir.

Tablo 10. Değişkenlere yönelik tanımlayıcı bulgular ve normallik değerleri.

İstatistik	PDG	DKDO	ID	AODD	BSİE	TGT	RASC	EB
<b>Ortalama</b>	4,7219	4,3912	4,4921	3,4250	2,9448	3,0260	4,5611	3,1616
<b>Standart Sapma</b>	1,0462	1,2063	1,4087	0,6140	0,6302	0,7436	0,9866	0,4424
<b>Çarpıklık (Skewness)</b>	0,759	0,449	0,375	0,463	0,177	0,107	1,216	0,526
<b>Çarpıklık Hatası</b>	0,137	0,137	0,137	0,137	0,137	0,137	0,137	0,137
<b>Basıklık (Kurtosis)</b>	0,022	-0,153	-0,645	-0,238	-0,037	-0,208	0,671	1,346
<b>Basıklık Hatası</b>	0,273	0,273	0,273	0,273	0,273	0,273	0,273	0,273

Verilen betimsel istatistiksel bulgular doğrultusunda (Tablo 2), PDG, DKDÖ, İD, AODD, BSİE, TGT, RASC ve EB değişkenlerine ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır. En yüksek ortalama 4,72 ile PDG boyutunda gözlenirken, bunu sırasıyla RASC (4,56) ve İD (4,49) izlemektedir. Bu durum, katılımcıların bu boyutlara yönelik algılarının görece yüksek olduğunu göstermektedir. En düşük ortalama ise 2,94 ile BSİE boyutunda yer almakta, bu da bu alandaki algıların diğer boyutlara kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Değişkenlerin standart sapmalarının genel olarak 1'in altında veya civarında olduğu, dolayısıyla dağılımın homojenliğinin kabul edilebilir düzeyde bulunduğu söylenebilir (Büyüköztürk, 2021). Çarpıklık (skewness) değerlerine bakıldığında, tüm değişkenlerin pozitif yönde çarpıklık gösterdiği görülmektedir. Özellikle RASC boyutunda 1,216 gibi belirgin bir pozitif çarpıklık değeri mevcuttur. Bu durum, puanların dağılımının sola çarpık olduğunu, yani katılımcıların genellikle yüksek puanlar verdiğini göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1,5$  sınırları içerisinde olması, dağılımların normal dağılıma yakın olduğunu gösterir (Tabachnick & Fidell, 2013). Basıklık (kurtosis) değerleri ise genellikle -1 ile +1 arasında değişmekle birlikte, EB boyutunda 1,346 ile daha sivri (leptokurtik) bir dağılım olduğu anlaşılmaktadır. Bu da katılımcıların bu boyutta daha yoğun şekilde benzer puanlar verdiğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, dağılımlar genel olarak normal dağılıma yakın bir yapı sergilemekte ve bu durum parametrik testlerin kullanılabilirliğini desteklemektedir (Field, 2018).

Tablo 11. Cinsiyet değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (bağımsız gruplar t-testi).

Değişken	Kadın (Ort ± SS)	Erkek (Ort ± SS)	<i>t</i>	<i>p</i>
<b>PDG</b>	4.62 ± 0.90	4.81 ± 1.15	-1.636	.103
<b>DKDÖ</b>	4.26 ± 1.06	4.50 ± 1.31	-1.772	.077
<b>İD</b>	4.24 ± 1.31	4.70 ± 1.45	-2.954	.003
<b>AODD</b>	3.37 ± 0.57	3.47 ± 0.65	-1.393	.165
<b>BSİE</b>	2.96 ± 0.62	2.94 ± 0.64	0.290	.772
<b>TGT</b>	3.00 ± 0.69	3.04 ± 0.78	-0.498	.619
<b>RASC</b>	4.41 ± 0.82	4.68 ± 1.09	-2.517	.012
<b>EB</b>	3.14 ± 0.38	3.18 ± 0.49	-0.852	.395

Bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre (tablo 3), cinsiyetler arasında anlamlı fark yalnızca iyileştirilmiş durum ( $p = .003$ ) ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ( $p = .012$ ) değişkenlerinde gözlenmiştir; her iki durumda da erkeklerin ortalama puanları kadınlara göre daha yüksektir. Diğer değişkenlerde (Psikolojik Deneyimin Gerçekleştirilmesi(PDG), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi(DKDÖ), Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi(AODD), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma(BSİE), Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGT) cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuçlar, genel olarak erkek katılımcıların bazı psikolojik dayanıklılık boyutlarında daha yüksek düzeyde algıya sahip olduğunu, ancak çoğu değişkende cinsiyete bağlı anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 12. Yaş değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	<i>F</i> ( <i>df</i> = 4,312)	<i>p</i>	Anlamlı Farklılık
<b>PDG</b>	18 altı	4.51 ± 0.65	11.645	.000	27+ > diğer gruplar
	18–20	4.51 ± 0.84			
	21–23	4.32 ± 0.76			
	24–26	4.63 ± 1.04			
	27+	5.28 ± 1.26			
<b>DKDÖ</b>	18 altı	3.95 ± 0.99	5.838	.000	27+ > diğer gruplar
	18–20	4.21 ± 1.00			

<b>Değişken</b>	<b>Grup</b>	<b>Ortalama ± SS</b>	<b>F (df = 4,312)</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Farklılık</b>
	21-23	4.17 ± 1.01			
	24-26	4.53 ± 1.15			
	27+	4.80 ± 1.43			
<b>İD</b>	18 altı	4.01 ± 1.01	9.584	.000	27+ > diğer gruplar
	18-20	4.24 ± 1.17			
	21-23	4.07 ± 1.16			
	24-26	4.53 ± 1.22			
	27+	5.16 ± 1.71			
<b>AODD</b>	18 altı	3.22 ± 0.45	7.135	.000	27+ > 18-, 18-20, 21-23
	18-20	3.32 ± 0.56			
	21-23	3.29 ± 0.49			
	24-26	3.44 ± 0.64			
	27+	3.68 ± 0.70			
<b>BSİE</b>	18 altı	2.91 ± 0.59	1.008	.403	Yok
	18-20	2.96 ± 0.68			
	21-23	2.98 ± 0.60			
	24-26	3.07 ± 0.67			
	27+	2.86 ± 0.61			
<b>TGT</b>	18 altı	2.87 ± 0.79	2.353	.054	Yok (sınırdadır)
	18-20	3.18 ± 0.61			
	21-23	2.92 ± 0.73			
	24-26	2.92 ± 0.86			
	27+	3.14 ± 0.72			
<b>RASC</b>	18 altı	4.21 ± 0.48	13.051	.000	27+ > diğer gruplar
	18-20	4.35 ± 0.71			
	21-23	4.21 ± 0.61			
	24-26	4.57 ± 0.99			

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 4,312)	p	Anlamlı Farklılık
	27+	5.10 ± 1.27			
<b>EB</b>	18 altı	3.03 ± 0.36	2.933	.021	27+ > 18-
	18–20	3.16 ± 0.38			
	21–23	3.09 ± 0.34			
	24–26	3.19 ± 0.58			
	27+	3.27 ± 0.48			

Yaş gruplarına göre yapılan ANOVA sonuçlarına göre (tablo 4), PDG, DKDÖ, İD, AODD, RASC ve EB değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Özellikle 27 yaş ve üzeri grup, diğer tüm yaş gruplarına kıyasla bu değişkenlerde daha yüksek ortalamalara sahiptir. Bu durum, yaş ilerledikçe bu alanlarda olumlu yönde bir artış olduğunu göstermektedir. AODD değişkeninde ise 27+ grubu, 18 yaş altı, 18–20 ve 21–23 yaş gruplarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan almıştır. Buna karşılık, BSIE değişkeninde yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p = .403$ ). TGT değişkeni için fark anlamlılık sınırındadır ( $p = .054$ ) ancak istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmemektedir. Bu bulgular, özellikle 27 yaş ve üzeri bireylerin daha yüksek algı, dayanıklılık ve sürdürülebilirlik düzeyine sahip olduğunu, yaşın bu değişkenler üzerinde önemli bir belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Tablo 13. Boy uzunluğu değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 2,314)	p	Anlamlı Farklılık
<b>PDG</b>	170 ve altı	4.84 ± 1.00	3.158	.044	170 ≤ > 171–175 (GH: $p = .037$ )
	171–175	4.52 ± 0.94			
	176 cm ve üzeri	4.81 ± 1.17			
<b>DKDÖ</b>	170 ve altı	4.36 ± 1.16	0.404	.668	Yok
	171–175	4.34 ± 1.11			
	176 cm ve üzeri	4.48 ± 1.35			
<b>İD</b>	170 ve altı	4.53 ± 1.44	1.586	.206	Yok
	171–175	4.31 ± 1.27			
	176 cm ve üzeri	4.65 ± 1.50			
<b>AODD</b>	170 ve altı	3.47 ± 0.62	2.273	.105	Yok

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 2,314)	p	Anlamlı Farklılık
	171-175	3.32 ± 0.54			
	176 cm ve üzeri	3.49 ± 0.66			
<b>BSİE</b>	170 ve altı	2.97 ± 0.64	0.295	.745	Yok
	171-175	2.96 ± 0.63			
	176 cm ve üzeri	2.91 ± 0.63			
<b>TGT</b>	170 ve altı	3.01 ± 0.71	0.563	.570	Yok
	171-175	2.98 ± 0.71			
	176 cm ve üzeri	3.09 ± 0.81			
<b>RASC</b>	170 ve altı	4.61 ± 0.95	2.013	.135	Yok
	171-175	4.41 ± 0.83			
	176 cm ve üzeri	4.66 ± 1.15			
<b>EB</b>	170 ve altı	3.18 ± 0.41	0.955	.386	Yok
	171-175	3.11 ± 0.41			
	176 cm ve üzeri	3.19 ± 0.50			

Boy değişkenine göre yapılan ANOVA analizine göre (tablo 5), sadece PDG değişkeninde anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p = .044$ ). Post-hoc testine göre 170 cm ve altı grup, 171-175 cm grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek PDG puanına sahiptir. Diğer tüm değişkenlerde (DKDÖ, İD, AODD, BSİE, TGT, RASC, EB) boy grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, boy uzunluğunun genel olarak değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını, sadece PDG açısından sınırlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 14. Vücut ağırlığı değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 3,313)	p	Anlamlı Farklılık
<b>PDG</b>	70 altı	4.80 ± 1.06	0.395	.757	Yok
	71-75	4.66 ± 1.02			
	76-80	4.64 ± 0.90			
	81+	4.75 ± 1.17			

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	<i>F</i> ( <i>df</i> = 3,313)	<i>p</i>	Anlamlı Farklılık
<b>DKDÖ</b>	70 altı	4.47 ± 1.19	1.545	.203	Yok
	71–75	4.42 ± 1.19			
	76–80	4.13 ± 1.12			
	81+	4.51 ± 1.29			
<b>İD</b>	70 altı	4.48 ± 1.44	1.441	.231	Yok
	71–75	4.47 ± 1.30			
	76–80	4.25 ± 1.42			
	81+	4.72 ± 1.44			
<b>AODD</b>	70 altı	3.45 ± 0.58	4.371	.005	76–80 < 81+
	71–75	3.46 ± 0.58			
	76–80	3.21 ± 0.55			
	81+	3.55 ± 0.68			
<b>BSİE</b>	70 altı	2.92 ± 0.55	0.071	.975	Yok
	71–75	2.97 ± 0.65			
	76–80	2.94 ± 0.71			
	81+	2.95 ± 0.64			
<b>TGT</b>	70 altı	3.07 ± 0.80	1.173	.320	Yok
	71–75	3.14 ± 0.64			
	76–80	2.93 ± 0.71			
	81+	2.98 ± 0.79			
<b>RASC</b>	70 altı	4.62 ± 0.97	1.196	.311	Yok
	71–75	4.54 ± 0.97			
	76–80	4.38 ± 0.85			
	81+	4.66 ± 1.11			
<b>EB</b>	70 altı	3.17 ± 0.40	2.197	.088	Yok
	71–75	3.21 ± 0.46			
	76–80	3.05 ± 0.40			

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 3,313)	p	Anlamlı Farklılık
	81+	3.20 ± 0.50			

Kilo değişkenine göre yapılan ANOVA analizinde (tablo 6) yalnızca AODD değişkeninde anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p = .005$ ). Post-hoc test sonuçlarına göre 76–80 kg grubunun AODD puanı, 81 kg ve üzeri gruba göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Diğer tüm değişkenlerde (PDG, DKDÖ, İD, BSİE, TGT, RASC, EB) kilo grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgular, katılımcıların kilolarının büyük ölçüde değişkenler üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını, yalnızca AODD açısından sınırlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir.

Tablo 15. Tenis tecrübesi değişkenine yönelik karşılaştırma analizi (anova).

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 3, 313)	p	Anlamlı Farklılık
<b>PDG</b>	2–5 yıl	4.34 ± 0.80	16.36	.000	10 yıldan fazla > diğer tüm gruplar
	5–8 yıl	4.54 ± 0.76			
	8–10 yıl	4.34 ± 0.77			
	10+ yıl	5.16 ± 1.20			
<b>DKDÖ</b>	2–5 yıl	3.98 ± 1.01	11.34	.000	10 yıldan fazla > diğer tüm gruplar
	5–8 yıl	4.25 ± 1.00			
	8–10 yıl	4.02 ± 0.99			
	10+ yıl	4.82 ± 1.33			
<b>İD</b>	2–5 yıl	4.13 ± 1.13	9.81	.000	10 yıldan fazla > diğer tüm gruplar
	5–8 yıl	4.13 ± 1.26			
	8–10 yıl	4.16 ± 1.03			
	10+ yıl	4.97 ± 1.59			
<b>AODD</b>	2–5 yıl	3.20 ± 0.56	8.76	.000	10 yıldan fazla > 2–5 ay, 8–10 yıl
	5–8 yıl	3.39 ± 0.45			
	8–10 yıl	3.30 ± 0.51			
	10+ yıl	3.61 ± 0.69			
<b>BSİE</b>	2–5 yıl	2.97 ± 0.62	0.47	.703	Yok
	5–8 yıl	3.02 ± 0.66			

Değişken	Grup	Ortalama ± SS	F (df = 3, 313)	p	Anlamlı Farklılık
	8–10 yıl	2.93 ± 0.58			
	10+ yıl	2.91 ± 0.65			
<b>TGT</b>	2–5 yıl	2.98 ± 0.71	1.83	.141	Yok
	5–8 yıl	3.05 ± 0.67			
	8–10 yıl	2.85 ± 0.71			
	10+ yıl	3.12 ± 0.79			
<b>RASC</b>	2–5 yıl	4.18 ± 0.62	19.08	.000	10 yıldan fazla > diğer tüm gruplar
	5–8 yıl	4.35 ± 0.64			
	8–10 yıl	4.20 ± 0.65			
	10+ yıl	5.01 ± 1.19			
<b>EB</b>	2–5 yıl	3.07 ± 0.39	3.70	.012	10 yıldan fazla > 2–5 ay, 8–10 yıldan
	5–8 yıl	3.18 ± 0.36			
	8–10 yıl	3.07 ± 0.37			
	10+ yıl	3.25 ± 0.51			

Tenis tecrübesine göre yapılan ANOVA analizinde (tablo 7) PDG, DKDÖ, İD, AODD, RASC ve EB değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu değişkenlerde 10 yıl ve üzeri tenis tecrübesine sahip olan grup, diğer tüm gruplara kıyasla daha yüksek puanlara sahiptir. AODD ve EB değişkenlerinde ise 10+ yıl grubu, özellikle 2–5 yıl ve 8–10 yıl gruplarına göre anlamlı şekilde daha yüksek ortalamaya sahiptir. BSİE ve TGT değişkenlerinde ise gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ( $p > .05$ ). Bu bulgular, tenis tecrübesi arttıkça bazı bilişsel, duygusal ve çevresel farkındalık düzeylerinin belirgin şekilde yükseldiğini göstermektedir. Özellikle uzun süreli tenis deneyiminin olumlu katkıları dikkat çekicidir.

Tablo 16. Korelasyon bulguları

Değişken	Korelasyon	RASC	EB
RASC	Pearson	.423**	
	p-değeri	0.000	
EB	Pearson		--
	p-değeri		--

Korelasyon analizine göre (tablo 8) RASC (rekreasyonda algılanan sağlık ıktıları) ile EB (egzersiz bağımlılığı) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $r = .423$ ,  $p < .001$ ). Bu sonuç, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bulgular, rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının farkındalıkla birlikte arttığını ortaya koymaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### 5.1. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### TARTIŞMA

Bu çalışmada, rekreasyonel olarak tenis oynayan sedanter bireylerde egzersiz bağımlılığının sağlık çıktıları düzeyine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular, bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Özellikle 27 yaş ve üzeri bireyler ile 10 yıl ve üzeri tenis geçmişine sahip katılımcıların egzersiz bağımlılığı puanlarının ve sağlık çıktılarının daha yüksek olması, uzun süreli ve düzenli fiziksel aktivitenin bireysel sağlık algısını ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli egzersizlerin ve fiziksel aktivitelerin bireylerin sağlıkları üzerindeki etkisini vurgulayan çalışmalar, araştırma sonuçlarımızla paralellik göstermektedir (Pate ve ark., 1995).

Çalışmada elde edilen bulgularda cinsiyetler arasında anlamlı fark yalnızca iyileştirilmiş durum ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları (RASCÖ) değişkenlerinde gözlenirken her iki durumda da erkeklerin ortalama puanları kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, genel olarak erkek katılımcıların bazı psikolojik dayanıklılık boyutlarında daha yüksek düzeyde algıya sahip olduğunu, ancak çoğu değişkende cinsiyete bağlı anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Çalışmamızda elde edilen bu sonuç erkek katılımcıların sayı olarak fazla olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde ise bizim sonuçlarımızın aksine diğer RASÇÖ ve EB alt boyutlarına ilişkin puanların cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirtilmektedir (Elçi ve ark., 2019; Can, 2022; Batu ve Aydın, 2020). Demir ve Namlı'nın (2022) gerçekleştirdiği çalışmada, farklı meslek gruplarında çalışan 21–38 yaş aralığındaki bireylerin cinsiyete göre egzersiz bağımlılığı düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir fark tespit edilemediği belirtilmiştir. Bu bulgu, çalışmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Bu durum, kadın ve erkek bireylerin egzersiz bağımlılığına yönelik benzer eğilimler sergilediğini ortaya koymaktadır. Günümüzde toplumsal cinsiyet rollerinde yaşanan dönüşümle birlikte, kadınların da erkekler kadar fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılım göstermesi, egzersiz bağımlılığı düzeylerinde cinsiyete bağlı farklılıkların azalmasına neden olmaktadır. Ayrıca, EB ve RASCÖ değişkenleri ile birlikte Psikolojik Deneyimin

Gerçekleştirilmesi (PDG), Daha Kötü Bir Durumun Önlenmesi (DKDÖ), Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (AODD), Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (BSİE), Tolerans Gelişimi ve Tutku (TGT) gibi değişkenler açısından da cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer bir şekilde, Hazar ve Özpolat (2023), gerçekleştirdikleri araştırmada cinsiyet değişkenine göre egzersiz bağımlılığı toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgunun ise, günümüzde kadınların spor alanında erkeklerle benzer düzeyde yer alması ve fiziksel aktiviteye katılım oranlarının cinsiyetler arasında giderek eşitlenmesiyle açıklanabileceğini ve değişen toplumsal roller ve artan fırsat eşitliği, kadınların da düzenli egzersiz alışkanlığı geliştirmelerine olanak sağladığını iddia etmişlerdir.

Elde ettiğimiz sonuçların aksine, alan yazında sonuçlarımızı destekleyen çalışmalar bulunmasına karşın (Köse ve Bayköse, 2019; Kurkmazlı, 2022), egzersiz bağımlılığı noktasında erkek bireylerin kadınlara oranla daha yüksek puanlara sahip olduğu (Cicioğlu ve ark., 2019; Demir ve Türkeli, 2019; Güven ve ark., 2021) ya da kadın bireylerin erkek bireylere kıyasla daha yüksek puanlar elde ettiği çalışmalara da rastlanmaktadır (Pierce ve ark., 1997; Zmijewski ve Howard, 2003). Literatürde karşılaşılan bu farklılıkların, bireylerin amaçları, yaşam alışkanlıkları ve beden imajı noktasında değişiklik gösterebileceği düşünülmektedir (Pierce ve ark., 1997; Dumitru ve ark., 2018; Güven ve ark., 2021). Ayrıca, araştırmada kullanılan RASCÖ ölçeğinin literatürde yeni olması nedeniyle, yürütülen araştırmada farklılaşma ve kavramsal çerçeve açısından bazı beklentileri karşılamayabileceği de göz önünde bulundurulabilir (Kayapınar, 2021).

Çalışmamıza ait yaş gruplarına göre yapılan ANOVA sonuçlarına göre (Tablo 4), PDG, DKDÖ, İD, AODD, RASC ve EB değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmüştür. Özellikle 27 yaş ve üzeri grup, diğer tüm yaş gruplarına kıyasla bu değişkenlerde daha yüksek ortalamalara sahiptir. Bu durum, yaş ilerledikçe bu alanlarda olumlu yönde bir artış olduğunu göstermektedir. Bulgular, özellikle 27 yaş ve üzeri bireylerin daha yüksek algı, dayanıklılık ve sürdürülebilirlik düzeyine sahip olduğunu, yaşın bu değişkenler üzerinde önemli bir belirleyici olabileceğini göstermektedir (Başaran ve ark., 2019).

Demir ve Namlı'nın (2022), düzenli olarak tenis oynayan ve kamu ile özel sektörde çalışan 21–38 yaş grubundaki bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, yaş artışı ve gelir düzeyinin yüksekliğinin egzersiz bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu; buna karşılık,

cinsiyetin egzersiz bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını belirtmişlerdir. Belirtilen bu sonuçlar, çalışmamıza ait bulgularla paralellik göstermektedir. Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerde egzersizin daha öncelikli bir hale geldiğini, sosyal ilişkilerinden ve kişisel gereksinimlerinden fedakârlık yaparak fiziksel aktiviteye yöneldiklerini ortaya koymaktadır. Atasoy, Erdimez, Kaya ve Yalçınkaya'nın (2025) araştırmasında elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların sporda motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırmacılar, özellikle ileri yaş grubundaki bireylerin zamanla egzersizi günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası hâline getirdiklerinin söylenebileceğini ifade etmişlerdir.

Benzer bir çalışmada, Atasoy ve ark. (2025) tarafından elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların sporda motivasyon düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bildirilmiştir. Öte yandan literatür incelendiğinde, çalışmamıza ait sonuçlar Altıkulaç'ın (2024) araştırmasıyla da desteklenmektedir. Söz konusu çalışmada, katılımcıların yaş gruplarına göre fiziksel aktiviteye katılım durumları karşılaştırılmış ve yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, Çingöz ve arkadaşlarının (2022) gerçekleştirdiği bir başka çalışmada, 37–42 yaş grubundaki katılımcıların rekreasyonel sportif etkinliklere katılım konusunda diğer yaş gruplarına kıyasla daha yüksek düzeyde inanç ve motivasyona sahip oldukları belirlenmiştir.

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili çalışmalar, daha çok egzersiz bağımlılığına sebep olan nedenleri tespit etmeye yönelik olarak gerçekleştirilirken (Pierce ve ark., 1997), günümüzde yapılan araştırmalar, egzersiz bağımlılığının yaşam kalitesi, bireylerin algıladıkları sağlık durumu ve sosyal davranışlar gibi çeşitli değişkenler üzerindeki etkilerini incelemeye yönelmiştir (Demir ve Türkeli, 2019; Zmijewski ve Howard, 2003; Aygün, 2021; Kaya, 2018; Katra, 2021). Can'a (2022) göre, haftalık egzersiz gün sayısı ile egzersiz bağımlılığı arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ve bu farklılık, egzersiz gün sayısı arttıkça anlamlılık düzeyinde de artış göstermektedir. Bir diğer bulgu ise, egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde bir korelasyonun olduğudur.

Güven, Nalçakan ve Kazak'ın (2021) araştırma bulgularına göre, egzersiz bağımlılığı alt boyutlarının tamamında yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip bireyler ile erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılıklar olduğu ve bu farklılıkların önemli etkilere sahip olduğu bildirilmiştir. Tenis oynayan yetişkin kadın ve erkek bireylerde ortaya çıkan egzersiz

bağımlılığı ile sağlık çıktıları arasındaki güçlü pozitif korelasyon, literatürde sıkça vurgulanan “doz–tepki” ilişkisiyle paralellik göstermektedir. Hausenblas ve Downs’ın (2002) sistematik incelemesine göre, artan egzersiz süresi, egzersiz bağımlılığı düzeyini yükseltirken bireylerin sağlık algısını da güçlendirmektedir. Benzer şekilde, Bueno-Antequera ve ark. (2020), yoğun şekilde indoor cycling yapan bireylerde bağımlılık riskinin fiziksel uygunlukla birlikte arttığını ve bu bulgunun “işlevsel bağımlılık” kavramını desteklediğini ortaya koymuştur. Rekreatif tenise katılan bireylerin algılanan sağlık çıktıları, serbest zamanda sıkılma algısı ve yaşam doyum düzeylerini inceleyen Kayapınar (2021), algılanan sağlık durumunun tenis oynama süresinden pozitif yönde etkilendiğini bildirmiştir.

Egzersiz bağımlılığının bir patoloji değil, alışkanlık düzeyinde ele alınması, önceki çalışmalarda bulgularla uyumludur. Hausenblas ve Downs’ın egzersiz bağımlılığı ölçeğini (EDS) geliştirmesi, bağımlılığın işlevsel araçlar içeren bir sağlık davranışı olarak değerlendirilebileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca, Serdar’ın (2021) İstanbul’daki spor salonu üyeleriyle gerçekleştirdiği çalışmada da egzersiz bağımlılığı düzeyi ile rekreasyondan algılanan sağlık çıktıları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Demografik değişkenler açısından değerlendirildiğinde, 27 yaş ve üzeri grubun yüksek egzersiz bağımlılığı ve sağlık çıktıları puanları, Karagüzel (2018) ve Pehlivan (2017) tarafından da desteklenmiştir. Yaşla birlikte spor bilinci ve disiplini artmaktadır. Cinsiyet değişkenine ilişkin bulgular, kadınların fiziksel ve sosyal sağlık algısının erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, Zorba (2009), Koç ve Yıldız (2014) ile Aydemir ve ark. (2018) tarafından yürütülen çalışmalarla paralellik göstermektedir. Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları (RASC) ile egzersiz bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki, bu çalışmanın en özgün katkılarından biridir. Literatürde, fiziksel aktivitenin bireylerde direnç kazandırdığına yönelik bulgulara da sıkça rastlanmaktadır.

Tayvan’ın Taipei kentinde gerçekleştirilen bir çalışmada, fiziksel aktivite (PA) ile psikolojik dayanıklılık (resilience) ve huzur düzeyi arasında çarpıcı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, bu çalışmada egzersiz bağımlılığı ekseninde benzer etkilerin görülmesi, “yeşil egzersiz” (green exercise) literatürünü ve doğayla ilişkililik kavramını (Nature Relatedness) desteklemektedir. Tenisin fiziksel ve psikolojik faydaları üzerine literatürde yoğunlaşılması dikkat çekicidir. Spring ve ark. (2020) tarafından yürütülen “uzun süreli tenis katılımı” (long-term tennis participation) araştırması, tenis yapan bireylerde aerobik kapasitenin arttığını, vücut

kompozisyonunun iyileştiğini ve diyabet riskinin azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca Karakullukçu ve ark. (2025) ile Hyun ve Jordan'ın (2020) yeniden katılım niyeti (re-participation intention) üzerine yaptıkları araştırmalar, tenis motivasyonu ve algılanan faydaların bireylerin spora devam etme durumlarını anlamlı şekilde etkilediğini göstermiştir. Bu bulgular, çalışmamızda elde edilen uzun süreli katılım ve egzersiz bağımlılığı ilişkisini açık biçimde desteklemektedir. Green exercise kapsamında yapılan çalışmalarda, doğada gerçekleştirilen spor etkinliklerinin psikolojik çıktıları daha fazla artırdığı tespit edilmiştir. Örneğin, açık alanda yapılan direnç egzersizlerinin, kapalı alan (indoor) egzersizlere kıyasla motivasyon ve adaptasyon üzerinde daha olumlu etkilere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, çalışmamızda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir (Gladwell ve ark., 2013; Lahart ve ark., 2019).

Egzersiz bağımlılığı ile ilgili olarak antisosyal ya da patolojik bağımlılık riskine dair uyarılar da literatürde yer almaktadır. Yapılan bir derleme (narrative overview) çalışmasında, egzersiz bağımlılığının kontrolsüz hâlinin fiziksel ve psikolojik zararlara yol açabileceği vurgulanmıştır (Weinstein ve Szabo, 2023). Ancak bu çalışmada sağlık çıktıları ile pozitif korelasyon gösteren bağımlılık profili, patolojik senaryoyu tersine çevirerek literatüre “işlevsel bağımlılık” perspektifini kazandırmaktadır. Ayrıca, Avrupa’da yürütülen yeşil egzersiz çalışmalarının (Pretty ve ark., 2005) yanı sıra, fiziksel aktivite (PA), psikolojik dayanıklılık (resilience) ve ruh sağlığı arasındaki bağlantıyı ortaya koyan meta-analiz çalışmaları da bu araştırmanın bulgularını sosyo-psikolojik boyutta desteklemektedir (Hu ve ark., 2024).

## SONUÇ

Bu araştırma, rekreasyonel tenis yapan sedanter bireylerde egzersiz bağımlılığı düzeyinin fiziksel, psikolojik, sosyal ve sağlık çıktıları üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamış ve ulaşılan bulgular, egzersiz bağımlılığı ile sağlık çıktıları arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bu sonuçlar, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca bedensel iyilik haliyle sınırlı kalmayıp bireyin yaşam kalitesini, psikolojik dayanıklılığını, sosyal etkileşim düzeyini ve çevresel farkındalığını da güçlendirdiğini göstermektedir.

Katılımcıların yaşlarına göre yapılan analizlerde, 27 yaş ve üzeri bireylerin hem egzersiz bağımlılığı puanlarının hem de tüm sağlık çıktısı alt boyutlarındaki puanlarının daha yüksek

olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yaşla birlikte gelişen spor alışkanlıklarının ve yaşam deneyimlerinin bireyin sağlık algısını olumlu yönde etkilediğini düşündürmektedir. Benzer biçimde, tenisle 10 yıl ve üzeri süredir ilgilenen bireylerde de sağlık çıktısı puanlarının anlamlı şekilde yüksek olması, sporun sürekliliğinin birey üzerinde birikimsel ve yapıcı bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır. Uzun süreli fiziksel aktivitenin bireylerin kendini tanıma, fiziksel sınırlarını keşfetme ve zihinsel dayanıklılık kazanma gibi çok boyutlu faydalar sunduğu anlaşılmaktadır.

Cinsiyet değişkeni kapsamında elde edilen bulgular, kadın bireylerin fiziksel ve sosyal sağlık çıktılarında erkeklere kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, kadınların rekreasyonel faaliyetlerden elde ettiği psikososyal kazanımların güçlü olduğunu göstermekte; özellikle sosyal destek, aidiyet hissi ve grup içi etkileşim gibi faktörlerin kadınlar açısından daha etkin bir rol oynadığını düşündürmektedir. Erkek bireylerin ise içsel dayanıklılık ve rekreasyonel anlam boyutlarında kadınlara kıyasla daha yüksek puanlar alması, cinsiyet temelli motivasyon farklılıklarının spordan elde edilen kazanımları farklılaştırabileceğini ortaya koymaktadır.

Boy ve kilo gibi antropometrik değişkenler açısından genel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmemiştir. Bu bulgu, fiziksel özelliklerin bireyin sağlık çıktısı algısı üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını, sağlık algısının daha çok deneyim, katılım süresi ve psikolojik faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma kapsamında dikkat çeken bir diğer önemli sonuç ise psikolojik dayanıklılık ile sağlık çıktısı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmasıdır. Bu durum, bireyin içsel gücünün sadece stresle başa çıkma ve duygusal yönetim gibi alanlarda değil; aynı zamanda çevreye karşı olan sorumluluk ve duyarlılıkla da ilişkili olduğunu göstermektedir. Spor aracılığıyla edinilen psikolojik güç, bireyin sadece bireysel değil, toplumsal ve çevresel farkındalık düzeyini de olumlu yönde etkilemektedir.

Tenis oynama süresi arttıkça sağlık çıktılarında da belirgin artışlar gözlemlenmiştir. Özellikle 10 yıl ve üzeri deneyime sahip bireylerde PDG, DKDO, ID, AODD, RASC ve EB gibi tüm temel boyutlarda diğer gruplara kıyasla daha yüksek puanlar görülmüştür. Bu durum, sporun sürdürülebilir biçimde yaşam tarzına entegre edilmesinin birey üzerinde derinlemesine ve kalıcı etkiler yarattığını açıkça ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışma rekreasyonel olarak tercih edilen tenis sporunun birey üzerinde çok yönlü etkilerini ortaya koymakla kalmamış, aynı zamanda egzersiz bağımlılığı kavramının sadece olumsuz çağrışımlarla sınırlı tutulmaması gerektiğini de vurgulamıştır. Egzersiz bağımlılığı, sağlıklı biçimde sürdürüldüğünde bireyin yaşam kalitesini artıran, fiziksel ve psikolojik dayanıklılığını güçlendiren, çevresel farkındalık düzeyini yükselten işlevsel bir yapıya dönüşebilmektedir.

Rekreasyonel tenis gibi yapısal ve sosyal boyutları içeren fiziksel aktiviteler, bireylerin hem kişisel hem çevresel düzlemde daha sağlıklı ve bilinçli yaşam biçimleri geliştirmelerine olanak sunmaktadır. Bu bağlamda, elde edilen bulgular sadece akademik değil, aynı zamanda toplumsal ve uygulamalı düzeyde de önemli katkılar sağlamaktadır. Ayrıca sağlıklı ve bilinçli yaşam tarzlarının oluşturulmasında önemli bir rol üstlendiği bu çalışma ile bir kez daha ortaya konmuştur.

Çalışmamızda elde ettiğimiz sonuçlar bireylerde sağlığın kazanılması ve korunması için cinsiyet ve demografik özelliklere göre egzersiz bağımlılığı, fiziksel aktivite seçimi ve yaşam alışkanlıkları oluşturmada tenis branşının pozitif alternatif bir yöntem olma nedenlerini açıkça ortaya koymakta ve dolayısıyla daha sonraki çalışmalara öncülük edeceği ayrıca düşünülmektedir.

## ÖNERİLER

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda hem uygulayıcılara hem de gelecekte benzer konuda çalışma yapacak araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler sunulmaktadır:

- Bu araştırma yalnızca Konya ve Ankara ilinde gerçekleştirildiğinden, farklı illerde veya bölgelerde yapılacak benzer çalışmaların sonuçların genellenebilirliğini artıracığı düşünülmektedir.
- Araştırma kesitsel modelde yapıldığı için, egzersiz bağımlılığı ve sağlık çıktılarındaki değişim sürecini izlemek amacıyla boyamsal (longitudinal) çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Bu çalışmada yalnızca nicel veri toplama yöntemine başvurulmuştur. Gelecek çalışmalarda nitel araştırma yöntemleri kullanılarak bireylerin egzersiz bağımlılığına ve sağlık algılarına dair deneyimlerinin daha derinlemesine incelenmesi faydalı olacaktır.
- Araştırmada sadece rekreasyonel tenis yapan bireyler incelenmiştir. Farklı spor branşlarıyla ilgilenen bireylerle yapılacak karşılaştırmalı araştırmalar, bulguların spor türüne göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyabilir.

- Katılımcı profili sedanter bireylerle sınırlı tutulmuştur. Düzenli spor yapan aktif bireylerle ya da profesyonel sporcularla yapılacak çalışmalar, egzersiz bağımlılığı ve sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin dizeysel farklılıklarını açıklamada katkı sağlayabilir.
- Bu çalışmada yalnızca cinsiyet, yaş, boy, kilo gibi sınırlı demografik veriler kullanılmıştır. Gelecek araştırmalarda eğitim durumu, meslek grubu, gelir düzeyi gibi sosyoekonomik değişkenlerin de incelenmesi önerilmektedir.
- Araştırmada kullanılan ölçekler bireyin öznel değerlendirmelerine dayanmaktadır. İleri düzeyde, fizyolojik ölçümlerle desteklenmiş karma yöntemli çalışmaların yapılması, sağlık çıktılarının daha somut şekilde ortaya konmasını sağlayabilir.
- Çalışmada kullanılan veriler tek bir zaman diliminde toplanmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite alışkanlıklarının yıl içindeki mevsimsel değişimlerden nasıl etkilendiğini görmek adına farklı zaman dilimlerinde veri toplanan karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Egzersiz bağımlılığı kavramı bu çalışmada genel düzeyde ele alınmıştır. Gelecek araştırmalarda bağımlılık türleri (örneğin zorunlu egzersiz, telafi edici egzersiz gibi alt türler) ayrı ayrı incelenerek daha ayrıntılı analizler yapılabilir.
- Katılımcıların egzersiz geçmişleri yalnızca yıllar bazında değerlendirilmiştir. Haftalık egzersiz sıklığı, süresi ve şiddeti gibi değişkenlerin detaylı incelendiği çalışmalar yapılması önerilmektedir.
- Araştırma yalnızca bireysel görüşlere dayalı olarak yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda antrenör, aile üyeleri ya da sağlık profesyonelleri gibi farklı paydaşların görüşlerinin dahil edilmesi, egzersiz bağımlılığı sürecine ilişkin çok yönlü bakış açısı sunabilir.
- Çalışmada kullanılan veri toplama araçları öz-bildirim esaslıdır. Özellikle sağlık çıktılarının değerlendirilmesinde klinik testler, fiziksel performans ölçümleri gibi nesnel verilere dayalı yöntemlerin kullanılması önerilmektedir.
- Araştırma grubu sınırlı sayıda katılımcıyla sınırlıdır. Geniş örneklem gruplarıyla yapılacak çok merkezli çalışmalar, elde edilen bulguların daha güçlü biçimde genellenebilmesine olanak sağlayacaktır.
- Çevresel farkındalık boyutu sınırlı sayıda maddeyle ölçülmüştür. Bu alandaki bilinç düzeyinin daha detaylı anlaşılabilmesi için özel çevresel tutum ölçeklerinin kullanıldığı araştırmalar yapılması önerilmektedir.
- Kadın ve erkek bireylerin egzersiz motivasyon kaynakları çalışmada doğrudan incelenmemiştir. Cinsiyete özgü motivasyon faktörlerinin ve sosyal etkileşim biçimlerinin araştırıldığı derinlemesine çalışmalar önerilmektedir.
- Çalışmada pandemi gibi çevresel ve sosyal stres faktörlerinin etkileri göz önünde bulundurulmamıştır. Gelecek araştırmalarda bu tür değişkenlerin egzersiz bağımlılığı ve sağlık çıktıları üzerindeki etkilerinin analiz edilmesi faydalı olacaktır.
- Sadece yetişkin bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Farklı yaş grupları (örneğin ergenler veya yaşlı bireyler) ile yapılacak çalışmalar, egzersiz bağımlılığı ve sağlık çıktılarının yaşa göre nasıl değiştiğini ortaya koyabilir.

## KAYNAKLAR

**AĞDUMAN, F.** (2014). *Üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyon ve tatminlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**AK, F. M.** (2024). *Taekwondocuların rekreasyon farkındalıkları ile boş zaman yönetimleri ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Programı).

**AKGÖNÜL, İ.** (2023). *Elit tenisçilere uygulanan Akdeniz tipi beslenme diyetinin; vücut bileşenleri, kuvvet, dayanıklılık ve tenis performansı üzerine etkileri* (Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**AKYÜREK, S.** (2016). *Rekreasyon alan ve faaliyetlerinin yurt içi turizm talebi ve yeniden ziyaret etme niyetine etkisi: Bodrum örneği* (Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

**ALPHAN, M. B.** (2025). *Rekreasyon odaklı iş verimliliğinin serbest zaman ilgilenimi ile ilişkisi: Telekomünikasyon sektörü örneği* (Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**ALTIKULAÇ, T.** (2024). *Amatör tenis oyuncularının fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme davranışlarının belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

**ALTINAY Özdemir, M.** (2018). Turizm öğrencilerinin boş zaman ve rekreasyon kavramlarına yönelik bilişsel yaklaşımı: Kelime ilişkilendirme testi. *İstanbul Arel Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Turist Rehberliği Programı Araştırma Makalesi*.

**ALTUNTAŞ, S. B.** (2023). *Halk eğitim kursiyerlerinin rekreasyon farkındalık, serbest zaman doyum ve mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

**ARI, Ş.** (2023). *Performans grubu tenisçilere uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanların tenis mobilite performansına etkisi* (Yüksek lisans tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

**ARI, Y., & Çolakoğlu, F. F.** (2021). Tenis oyuncularında core egzersizleri tenis performansını etkiler mi? *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 40–54.

**ARSLAN, S.** (2010). *Yetişkin kent halkının belediyelerin serbest zaman eğitimi ile rekreasyon etkinliklerinin sunumuna ve yaşam kalitesine etkisine ilişkin görüşleri (Ankara Büyükşehir Belediyesi örneği)* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi).

**ARSLANOĞLU, C., Acar, K., Mor, A., & Arslanoğlu, E.** (2021). Geleceğin antrenörlerinde egzersiz bağımlılığı. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 137–146.

**AYAR, H.** (2021). *Park rekreasyonu faaliyetlerine katılımda rekreasyon deneyim tercihleri, yer bağlılığı, çevresel tutum ve çevre dostu rekreasyon davranışları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi).

**AYDEMİR, N., Şahin, Ş., & Dinç, E.** (2018). Evaluation of the factors affecting participation in recreational court tennis in terms of gender and age. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 6(3), 318–330. <https://doi.org/10.14486/IntJSCS762>

**BAŞARAN, Z., Doğanay, M., Çolak, S., & Erdal, R.** (2019). Fitness merkezi üyelerinin egzersiz bağımlılığı, mutluluk ve yaşam doyumlarının kişisel özellikler açısından incelenmesi. *Onur Kurulu*, 476.

**BAVLI, Ö., Kozanoğlu, M. E., & Doğanay, A.** (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Türk Spor ve Egzersiz Dergisi*, 13(2), 150–153.

**BEDİR, F.** (2016). *Boş zaman (rekreasyonel) aktivitelerinin stresin üstesinden gelebilme rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

**BEKAR, Ö.** (2019). *Düzenli egzersiz yapan bireyleri rekreasyonel egzersize motive eden nedenler ile algıladıkları sağlık çıktıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*.

**BERCZİK, K., Urbán, R., Szabo, A., Griffiths, M. D., Farkas, J., Magi, A., ... & Demetrovics, Z.** (2012). Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: A population wide study. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 739–746.

**BEŞİKÇİ, T.** (2020). *Üniversite kampüslerinde rekreasyon uygulamalarının serbest zaman engelleri, kolaylaştırıcıları ve doyumunu üzerine etkileri* (Doktora tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**BİRGÖNÜL, Y.** (2019). *Tenis sporuna yönelik egzersiz bağımlılığı ve huzur ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**BOZTAŞ, A. K.** (2019). *Köyde yaşayan bireylerin serbest zaman tercihleri ve rekreasyon engellerinin belirlenmesi: Şanlıurfa-Ayran Mahallesi örneği* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**BÖYÜKELHAN, E., & Karavelioğlu, M. B.** Açık alan rekreasyonu. In E. Tezcan (Ed.), *Rekreasyon ve Spor Endüstrisi* (s. 99). [Kitap bölümü].

**CİCİOĞLU, H. İ., Demir, G. T., Bulğay, C., & Çetin, E.** (2019). Elit düzeyde sporcular ile spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 20(1), 12–20.

**ÇAYIRLI, R. Ö.** (t.y.). *Sedanter kadınlarda 12 haftalık mat pilates egzersizlerinin bazı antropometrik özellikler ve beden algısı üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

**ÇETİN, S.** (2023). *Dijital rekreasyon faaliyetlerine katılımın bireysel nitelikler ve yaşam kalitesi ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi).

- ÇUKURLUÖZ, Ö.** (2025). *Sanal rekreasyon faaliyetlerinin yaşam kalitesi üzerine etkisi: Sınıf öğretmenleri üzerine bir uygulama (Mamak ilçesi örneği)* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi).
- DALKILIÇ, G., & Mil, B.** (2017). Rekreasyon-animasyon hizmetlerinin sınıflandırılması ve otel işletmelerindeki öneminin değerlendirilmesi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 40–72.
- DAŞPINAR, S.** (2024). *Yeni medya kapsamında bağımlılık ve gençlerin dijital kumar bağımlılıkları araştırması* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- DE LA VEGA, R., Ortega-Toro, E., & Chinchilla-Minguet, J. L.** (2020). Prevalence of the risk of exercise addiction based on a new scale. *Journal of Gambling Studies*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01322-z>
- DEMİR, G. T., & Namlı, S.** (2022). Egzersiz bağımlılığı. [Yayın yeri ve dergi adı eksik – varsa ekleyebilirsiniz canım.]
- DEMİR, G. T., & Türkeli, A.** (2019). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 10–24.
- DURAN, S.** (2024). *Boş zaman değerlendirme ve rekreasyon aktivitelerine katılıma engel olan faktörler: Sinop Üniversitesi örneği* (Yüksek lisans tezi, Sinop Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı).
- EKİNCİ, E.** (2023). *Macera arayışı, akış deneyimi ve serbest zaman tatmini ilişkisi: Açık alan rekreasyon katılımcıları üzerine bir araştırma* (Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı).
- EKİNCİ, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D., & Gündüz, B.** (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1–13.
- EMEL, C. A. N.** (2015). Boş zaman, rekreasyon ve etkinlik turizmi ilişkisi. *İstanbul Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 1–17.
- ER, H.** (2021). *Madde bağımlularına uygulanan terapötik rekreasyon aktivitelerinin yaşam kalitesi ve rekreasyon fayda düzeylerine etkisi* (Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- ERTÜZÜN, E., & Karaküçük, S.** (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1–4), 1–9.
- ERYILMAZ, G., & Unur, K.** (2019). Açık alan rekreasyon etkinliklerine katılan bireylerin pozitif ve negatif duygu durumlarının karşılaştırılması. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 3(4), 562–578.
- GÜL, M.** (2008). *Tenis müsabakalarındaki sayıya götüren taktik oyun stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- GÜMÜŞ, H.** (2016). *Rekreasyonel alanların kullanım etkenlerinin incelenmesi*.
- GÜNEŞ, O.** (2020). *Düzenli egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı ile yaşam kalitesi ilişkisinin tespiti* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- GÜRER, N.** (2014). Rekreasyon alanlarının tasarlanmasında temel ilkeler. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 1(2), 1–10.
- GÜZEL, M. C.** (2021). *Egzersiz bağımlılığı ve zihinsel dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi).
- HALE, K. U. L. A.** (t.y.). *Rekreasyon ve spor endüstrisi*. Dr. Öğr. Üyesi Efecan Tezcan, s. 127.
- HAUSENBLAS, H. A., & Downs, D. S.** (2002a). Exercise dependence: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 89–123. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00015-7](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00015-7)
- HAUSENBLAS, H. A., & Downs, D. S.** (2002b). How much is too much? The development and validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387–404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- HEKİM, Ö.** (2022). *Üniversite öğrencilerinin doğa temelli sportif serbest zaman etkinliklerine katılım nedenlerinin ve serbest zaman engellerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı).
- HU, Y., Liu, M., Sun, Y., & Liu, L.** (2024). The mediating effect of resilience between physical activity and mental health: A meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 12, 1434624. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1434624>
- İĞİL, D.** (2025). *Sportif rekreasyonel amaçlı fitness merkezlerinden faydalanan bireylerin serbest zaman doyum ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi, Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).
- İNAN, B. C., Işık, U., & Açıkgöz, S.** (2024). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ciddi boş zaman ile rekreasyon farkındalıklarının mutluluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi & Ege Üniversitesi*.
- İSKENDER, A.** (2019). Boş zaman ve rekreasyon ile turizm arasındaki ilişki üzerine akademik bir araştırma. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi*, 22(1), 50–59.
- JONES, H., & Smith, R.** (2023). Mental health benefits of sport participation in adults: A systematic review. *Systematic Reviews*, 12(1), Article 2264. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>
- KAMAN, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C.** (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65–72.

- KARACA, A. A.** (2022). *Üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımına serbest zaman motivasyonu, engelleri ve engellerle baş etme stratejilerinin etkisi* (Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı).
- KARADEMİR, D. C.** (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerin algıladıkları rekreasyonel fayda, serbest zaman doyumunu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 4(1), 1–7.
- KARAGÖZ, Ş.** (2021). *Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi* (Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Yayınları).
- KARAOĞLAN, A. D.** (2006). *Üst düzey yöneticilerin zaman yönetimi* (Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü).
- KAYA, Ö.** (2019). *Öğretmen adaylarının egzersiz bağımlılıkları ve egzersize yönelik metaforik algıları* (Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- KAYA, S.** (2023). *Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin kişisel gelişim yönelimleri ile rekreasyon farkındalık ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü).
- KEKLİK, P.** (2023). *Spor merkezi üyelerinin serbest zaman doyumlarının egzersiz davranış değişim basamakları ve rekreasyon fayda düzeylerine göre incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- KESİM, Ü.** (2003). *Türkiye’de işyerlerinde rekreasyon uygulamaları* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi).
- KESKİN, U., & Çalışkan, K.** (2017). Sedanter yaşam tarzının yüceltilmesi: Tuncay Akgün’ün mizahi bakış açısı üzerine bir değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 503–518.
- KILCIGİL, E.** (2003). Ailelerin çocuklarını yaz futbol okullarına gönderme nedenleri, beklentileri ve sosyo-ekonomik durumları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11–16. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000001](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000001)
- KILIÇ, M., & Şener, G.** (2013). Üniversite öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımlarındaki sosyolojik etkenler ve yapısal kısıtlamalar. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 220–227.
- KOÇAER, G.** (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutum, serbest zaman ilgilenim ve rekreasyon faaliyetlerine yönelik fayda düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bartın ili örneği)* (Yüksek lisans tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı).
- KOÇYİĞİT, M., & Yıldız, M.** (2014). Yerel yönetimlerde rekreasyon uygulamaları: Konya örneği. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 211–223.

- KÖROĞLU, Y., & Sitti, S. (2023).** Tenis oynayan bireylerin sosyal görünüş kaygısı ve egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 126–136.
- KÖSE, E., & Bayköse, N. (2019).** Serbest zamanda sıkılma algısı ve egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişki. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1–14.
- KUŞAT, M. (2022).** *Boş zaman etkinliklerine katılan bireylerin rekreasyon yönetimi becerileri ile iletişim beceri düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- METİN, T. C., Kesici, M., & Kodaş, D. (2013).** Rekreasyon olgusuna akademisyenlerin yaklaşımları. *Journal of Yaşar University / Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 8(30).
- OĞUZBEY, U. (2025).** *Rekreasyon farkındalığının boş zaman tatmini üzerine etkisi: Engelsiz turizme katılan bireyler üzerine bir uygulama* (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı).
- ÖNMEN, H. (2021).** *Rekreasyonel amaçlı egzersiz yapan bireylerin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- ÖZSAYDI, Ş., & Güngör, H. (2023).** Sedanter ergenlerde fiziksel aktivite ve uykunun yaşam kalitelerine etkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 4(Kongre Özel), 126–137.
- ÖZTÜRK, Y. (2018).** Boş zaman, rekreasyon ve turizm kavramları arasındaki ilişkinin karşılaştırmalı bir analizi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2), 31–42.
- ÖZTÜRK, Y. (2022).** Rekreasyon fayda farkındalığı ve yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(36), 1237–1250.
- PAKSOY, M., Çalık, F., Yaşartürk, F., & Çimen, K. (2016).** Abdullah Gül Üniversitesi öğrencilerinin rekreasyon etkinliklerine katılımını etkileyen faktörler. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 39–50.
- PAKSOY, S. M. (2021).** *Spor bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi (Kahramanmaraş ili örneği)* (Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- PRETTY, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005).** The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- SERDAR, E. S. (2021).** The relationship between perceived health outcomes of recreation, exercise dependence, and life satisfaction: A study with fitness center members. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Suppl(1)*, 43–50. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.05>

**SHAMEL, F.** (2024). *Yürüme egzersizinin süresi ve sıklığının bilişsel fonksiyon, vital bulgular ve egzersiz kapasitesi üzerindeki etkilerinin incelenmesi: Karşılaştırmalı bir çalışma* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

**ŞAHAN Birol, S., Temel, V., & Nas, K.** (2016). Sportif rekreasyon aktivitelerine katılan bireylerin bazı değişkenler açısından umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 66–82.

**ŞAR, H.** (2022). *Elit tenisçilerde antropometrik ve motorik özellikler ile tenis performansı arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

**TAN, Z.** (2022). *Kamu çalışanlarının rekreasyon aktivitelerine katılımı, serbest zaman doyumunu ve algılanan stres arasındaki ilişkinin tespitine yönelik bir araştırma* (Yüksek lisans tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı).

**TEKKURUŞUN Demir, G., Hazar, Z., & Cicioğlu, H.** (2018). Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ): Geçerlik ve güvenirlilik çalışması. *Kastamonu Education Journal*, 26(3).

**TELCİ, İ.** (2020). *Üniversitedeki spor tesislerinde sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan ve katılmayan akademik ve idari personellerin serbest zaman motivasyonlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).

**TOPRAK, L., Serçek, S., & Serçek, G. Ö.** (2014). Öğrencilerin üniversiteden rekreasyon aktiviteleri konusunda beklentileri. *VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, 04–05.

Tuncer, E. (2023). *Akademik personelin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve serbest zaman doyumunu düzeylerinin incelenmesi (Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği)*.

**TÜKEL, Y.** (2018). Sportif rekreasyon faaliyeti olarak masa tenisi oynayan sporcuların spora yönelik tutumlarının cinsiyete ve medeni duruma göre değerlendirilmesi. *Sportive*, 1(1), 12–18.

**UHER, I., Grošelj, M., & Umek, L.** (2021). Physical activity, natural environment, and present moment awareness. *Sustainability*, 13(15), 8436. <https://doi.org/10.3390/su13158436>

**USLU, Ö. S.** (2023). *Beden eğitimi öğretmenlerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki fayda, serbest zaman doyumunu düzeyleri ile bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki* (Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı).

**VARDAR, E.** (2012). Egzersiz bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(3), 163–173.

**VATAN, F., & Özsoy, S. A.** (2002). Zaman yönetimi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 18(3), 89–103.

- WU, W. L., Lin, Y. J., Lin, Y. C., & Lin, H. T. (2023). Mediating role of resilience in the relationships of physical activity and psychological well-being among university students. *Scientific Reports*, 13, Article 37416. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37416-2>
- YAŞARTÜRK, F.** (2016). *Elit düzeydeki sporcuların rekreatif etkinlik tercihlerinde tutum, sıklıkla algısı ile yaşam doyumlarının incelenmesi* (Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi).
- YAYLI, H.** (2024). *Rekreasyon etkinliklerine katılımında fayda, engel ve tercih ilişkisi* (Doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi).
- YELDOĞAN, R.** (2023). *Rekreasyon bölüm başkanlarının Bologna süreci kapsamında lisansüstü rekreasyon öğretimine ilişkin görüşlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- YERLİSU Lapa, T., Serdar, E., Tercan Kaas, E., Çakır, V. O., & Köse, E.** (2020). Rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri. *Spor Bilimleri Dergisi / Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 31(2), 83–95. <https://doi.org/10.17644/sbd.684205>
- YILDIRIM, İ., Yıldırım, Y., Ersöz, Y., Işık, Ö., Saraçlı, S., Karagöz, Ş., & Yağmur, R.** (2017). Egzersiz bağımlılığı, yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 43–54.
- YILDIRIM, Y.** (2020). *Genç tenis sporcu adaylarında geleneksel öğretim yöntemlerine karşın farklılıkla öğretim yönteminin tenise özgü beceri görsel reaksiyon ve hareketlilik üzerine etkileri* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi).
- YILMAZ, M.** (2022). *Egzersiz bağımlılığı ile kas görünüm memnuniyet ilişkisi: Sağlıklı yaşam ve spor merkezleri örneği.*
- YILMAZ, O.** (2024). *Dijital göçebelerin serbest zaman ve rekreasyon algılarının incelenmesi* (Doktora tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Rekreasyon Programı).
- YURCU, G., Kasalak, M. A., & Akıncı, Z.** (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(2), 517–536.
- YÜKSEL, M. B.** (2022). *Özel spor merkezlerine devam eden bireylerin bazı değişkenlere göre egzersiz bağımlılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- ZORBA, E., & Saygın, Ö.** (2013). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. *Gazi Kitabevi*.

