



Fitness Merkezlerinde Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi Balıkesir İli Örneği

Examination of Life Satisfaction and Loneliness Levels in Fitness Centers Balıkesir Province Example

Mehmet Kaçar¹ Nimet Haşıl Korkmaz²

¹Dr., Gençlik ve Spor Bakanlığı, Türkiye, e-mail: pozitifhayat@yandex.com , Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1350-1499>

²Prof.Dr., Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, Spor Anabilim Dalı, Bursa, Türkiye, e-mail: nimet.korkmaz@outlook.com , Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7648-3289>

ÖZ

Sağlıklı yaşam ve spor merkezleri, bireylerin fiziksel olduğu kadar psikolojik iyilik hâllerini de etkileyen önemli sosyal ortamlardan biridir. Bu bağlamda yaşam doyumu ve yalnızlık, spor ve egzersiz psikolojisi alanında sıklıkla ele alınan temel psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır. Çalışmanın amacı, fitness merkezlerinde spor yapan bireylerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerini incelemek, bu değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Araştırma, Balıkesir ilinde bulunan fitness merkezlerine üye bireyler üzerinde yürütülmüş olup, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılardan oluşmaktadır. Çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış, verilere anket tekniğiyle ulaşılmıştır. Ölçme aracı olarak Köker (1985) Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demir (1998) UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Veriler istatistiksel paket program aracılığıyla analiz edilmiş; betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve grup karşılaştırmaları gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumu ile yalnızlık arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, fitness merkezlerinde yalnızca fiziksel aktiviteye değil, sosyal etkileşimi artırmaya yönelik programların da planlanmasının önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Fitness merkezleri, yaşam doyumu, yalnızlık, spor katılımı, rekreasyonel egzersiz

Citation: Kaçar, M. (2026). Examination of life satisfaction and loneliness levels in fitness centers (Balıkesir province example). *Journal of West European Social Sciences*.1(1), e2657

Corresponding Author: Mehmet Kaçar
Email: pozitifhayat@yandex.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

ABSTRACT

Health and fitness centers are important social environments that influence individuals' psychological well-being as well as their physical health. In this context, life satisfaction and loneliness are among the fundamental psychological concepts frequently addressed in the field of sports and exercise psychology. The aim of this study is to examine the levels of life satisfaction and loneliness among individuals who exercise at fitness centers, to reveal the relationships between these variables, and to determine whether they differ according to various demographic variables. The research was conducted on individuals who are members of fitness centers in the province of Balıkesir and consists of participants selected using convenience sampling. A quantitative research method was employed in the study, and data were collected via a survey. The Köker (1985) Life Satisfaction Scale and the Demir (1998) UCLA Loneliness Scale were used as measurement tools. Data were analyzed using statistical software; descriptive statistics, correlation analysis, and group comparisons were performed. According to the research findings, participants' levels of life satisfaction and loneliness were found to be moderate. A low-level, positive, and significant relationship was identified between life satisfaction and loneliness. These findings highlight the importance of planning programs in fitness centers that not only focus on physical activity but also aim to increase social interaction.

Keywords: Fitness centers, Life satisfaction, Loneliness, Physical activity, Recreational exercise.

1. GİRİŞ

Fitness merkezleri; bireylerin fiziksel uygunluklarını geliştirmek, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmak ve serbest zamanlarını aktif biçimde değerlendirmek amacıyla yapılandırılmış, gerekli donanımına sahip açık ya da kapalı spor alanlarıdır. Günümüzde fitness merkezleri yalnızca fiziksel performansın artırılmasına yönelik mekânlar olmaktan çıkmış; bireylerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyen ve sosyal etkileşimi teşvik eden rekreasyonel ortamlar hâline gelmiştir (Eime vd., 2019; García-Puig vd., 2020). Bu yönüyle fitness merkezleri, sporun rekabetçi boyutunun ötesinde, bireyin stresle baş etmesi, kendini geliştirmesi ve sosyal bağlar kurması açısından önemli işlevler üstlenmektedir.

Yaşam doyumu, bireyin yaşamına ilişkin genel değerlendirmesini ve yaşamından aldığı memnuniyet düzeyini ifade eden öznel bir iyi oluş göstergesidir (Diener vd., 2018). Yaşam doyumunun; fiziksel sağlık, psikolojik denge, sosyal ilişkiler ve serbest zaman etkinliklerine katılım gibi çok sayıda değişkenden etkilendiği belirtilmektedir (Huppert ve So, 2019). Özellikle düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, stres düzeyini azalttığı, olumlu duygulanımı artırdığı ve bireyin yaşam doyumunu desteklediği son dönem araştırmalarda vurgulanmaktadır (Buecker vd., 2021; Zhang ve Chen, 2019).

Son zamanlarda, hayat kalitesi ve yaşam doyumu, mutluluk, pozitif duygulanım, ruhsal ve öznel iyi olma vb. konuları bilim adamları sık sık incelemektedir (Tuzgö ve Dost, 2007). Söz konusu çalışmalarda "hayat doyumu" terimi değişik yaş grupları çerçevesinde incelenmektedir ve bilhassa genç bireyler üstüne yapılmış olan araştırmalar dikkatleri çekmektedir. Bununla ilgili olarak yapılan çalışmaların neticeleri genç bireylerin demografik değişkenler (Gilman ve Huebner 2000; Funk vd., 2006), cinsiyet (Danielsen vd., 2009), motivasyon düzeyi (Casas vd., 2004), aile bireyleri ile kurdukları ilişkiler (Demo ve Acock, 1996; Stevenson vd., 1999; Oliva ve Arranz, 2005), sosyoekonomik düzey (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Chow, 2005), kişilik özellikleri (Fogle vd., 2002; Huebner, 1991), spor yapıyor olmak (Gilman, 2001; Valois vd., 2004), genel sağlık (Zullig vd., 2005), kültürel değerler

(Bradley ve Corwyn, 2004; Leung vd., 2006; Tuzgöl-Dost, 2010), kişisel hedeflere ulaşma becerisi (Gilman ve Ashby, 2003; Gilman vd., 2005; Chan, 2012) ve riskli davranışlar vb. değişkenlerinin (Callahan vd., 2003; Valois, Paxton vd., 2006) hayat doyumuyla ilgili olduğunu ortaya koymuştur.

Yalnızlık ise bireyin mevcut sosyal ilişkileri ile arzu ettiği ilişkiler arasındaki farktan kaynaklanan, öznel ve olumsuz bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Perlman ve Peplau, 2020). Modern yaşam koşulları, kentleşme ve bireyselleşme süreçleri yalnızlık duygusunun yaygınlaşmasına neden olmakta; bu durum bireylerin ruhsal sağlıklarını ve yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Cacioppo vd., 2018; Hawkley ve Cacioppo, 2019). Yapılan çalışmalar, yalnızlığın depresyon, düşük yaşam doyumunu ve zayıf psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Mushtaq vd., 2020).

Spor ve egzersiz psikolojisi literatürü, fiziksel aktivitenin yalnızlık duygusunu azaltıcı ve yaşam doyumunu artırıcı bir işleve sahip olduğunu göstermektedir. Spor ortamları, bireylere sosyal etkileşim olanakları sunarak aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve sosyal destek algısını artırmaktadır (Allen vd., 2022). Özellikle fitness merkezleri, grup egzersizleri ve ortak hedeflere dayalı aktiviteler yoluyla bireylerin sosyal bağ kurmalarını kolaylaştıran önemli sosyal mekânlar olarak değerlendirilmektedir (Whitley vd., 2021).

Türkiye’de ve uluslararası alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, yaşam doyumunu ve yalnızlık değişkenlerinin farklı örneklem gruplarında ele alındığı; ancak fitness merkezlerine devam eden bireyler bağlamında bu iki değişkenin birlikte incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Yıldırım ve Çelik Tanrıverdi, 2022; Buecker vd., 2021). Oysa fitness merkezleri, düzenli spor alışkanlığı olan bireylerin yoğun olarak bulunduğu, sosyal etkileşimin yüksek olduğu ve serbest zamanın aktif biçimde değerlendirildiği ortamlar olması nedeniyle, yaşam doyumunu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi açısından özgün bir bağlam sunmaktadır.

Bu doğrultuda, mevcut araştırmanın amacı fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaşam doyumunu ve yalnızlık düzeylerini incelemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Mevcut literatür incelendiğinde, Türkiye’de fitness merkezleri örnekleminde hayat doyumunu ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı sayıda olduğu söylenebilir.

2. MATERYAL VE METOT

Bu araştırmanın evrenini, Balıkesir ilinde faaliyet gösteren fitness ve spor merkezlerine üye olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, söz konusu evrenden gönüllülük esasına dayalı ve kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Veriler, araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden yüz yüze anket yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Araştırmaya toplam 147 kişi katılmış olup, katılımcıların %52,4’ü (n=77) erkek, %47,6’sı (n=70) kadındır. Sosyal bilimlerde korelasyon, grup karşılaştırmaları ve regresyon analizleri için önerilen asgari örneklem büyüklükleri dikkate alındığında, mevcut örneklem sayısının gerçekleştirilen istatistiksel analizler açısından yeterli olduğu değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm, fitness ve spor merkezlerine devam eden bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Bu bölümde katılımcılardan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, fitness merkezine devam süresi ve haftalık egzersiz sıklığı gibi demografik bilgilere ilişkin veriler toplanmıştır. İkinci bölümde, bireylerin yaşam doyumunu düzeylerini belirlemek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Köker (1985) tarafından Türkçeye

uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, özgün formunda 10 maddeden oluşmakla birlikte, maddeler arası benzerlik nedeniyle 5 maddelik tek boyutlu yapı esas alınmıştır (Diener ve ark., 1985). Ölçek maddeleri 1 (Hiç uygun değil) ile 7 (Tamamen uygun) arasında derecelendirilen Likert tipi ölçekle değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 5 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından yapılmış; bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach alfa = .85 olarak bulunmuştur. Üçüncü bölümde, katılımcıların yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla Russell ve Peplau tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-III) kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Demir (1998) ile Durak ve Şenol-Durak (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 11'i düz ve 9'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 (Hiç uygun değil) ile 4 (Tamamen uygun) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 20 ile 80 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Sürekli puanlar sınıflandırıldığında; 20-34 arası düşük, 35-48 arası orta ve 49 ve üzeri puanlar yüksek düzeyde yalnızlık olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe formunun güvenirliği Durak ve Şenol-Durak'ın (2010) çalışmasında Cronbach alfa = .90 olarak rapor edilmiştir.

Araştırmanın veri toplama süreci toplam 6 haftalık bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte Balıkesir ilinde faaliyet gösteren fitness ve spor merkezleri belirlenmiş, merkez yöneticileri ve fitness eğitmenleri ile ön görüşmeler yapılarak araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirme sağlanmıştır. Veri toplama sürecinde, anket uygulamasının sağlıklı biçimde yürütülebilmesi amacıyla merkez yönetimleri ile gerekli koordinasyon sağlanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinden önce, çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere araştırmanın amacı, kapsamı ve uygulanacak anketler hakkında yazılı ve sözlü bilgilendirme yapılmış; katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıklarını beyan ettikleri bilgilendirilmiş gönüllü onam formu imzalatılmıştır.

Araştırma süreci başlamadan önce, Balıkesir Üniversitesi Tıp Fakültesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (Karar No: 2018/125).

Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk normallik testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ($p > .05$), bu nedenle verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Ortalama puanlar arasındaki farkların anlamlılığı, süresiz değişkenin iki kategoriden oluştuğu durumlarda bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla kategoriye sahip olduğu durumlarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunan durumlarda, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testleri kullanılmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile sınanmış; varyansların homojen olduğu durumlarda LSD, homojenliğin sağlanmadığı durumlarda ise Games-Howell post-hoc testleri tercih edilmiştir. Değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen ortalama puanların yorumlanması; 5-9 çok düşük, 9.01-13 düşük, 13.01-17 orta, 17.01-21 yüksek, 21.01-25 çok yüksek puan aralıklarına göre yapılmıştır. Yalnızlık ölçeğinden elde edilen ortalama puanların yorumlanması ise 20-32 çok düşük, 32.01-44 düşük, 44.01-56 orta, 56.01-68 yüksek, 68.01-80 çok yüksek puan aralıklarına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR VE ANALİZ

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizine ilişkin bulgular bu bölümde sunulmuştur. Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiş, ardından yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 1. Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Arasındaki Pearson Korelasyon Testi

		Yaşam Doyumu ($\bar{X}$ =17.39)
Yalnızlık Düzeyi ($\bar{X}$ =50.70)	r	.261
	p	.000*
	N	147

*p < .001

Tablo 1’de görüldüğü üzere, yaşam doyumu ile yalnızlık düzeyi arasında düşük düzeyde, pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = .261, p < .001).”

Tablo 2: Yaşam Doyumu Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark (LSD)
Yaş	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	112.652 3692.464 3805.116	4 142 146	28.163 26.003	1.083	.367	---
Eğitim Düzeyi	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	172.991 3632.125 3805.116	3 143 146	57.664 25.399	2.270	.083	---
Spor Yapma Süresi	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	275.221 3529.895 3805.116	2 144 146	137.610 24.513	5.614	.004*	3 yıl üzeri > 1 yıldan az 3 yıl üzeri > 1-3 yıl
Aylık Gelir	Gruplar arası Gruplar içi Toplam	1470.714 2334.401 3805.116	4 142 146	367.679 16.439	22.366	.000*	4000 üzeri > 500-1500 4000 üzeri >1500-2000 4000 üzeri > 2000-3000 3000-4000 > 500-1500 3000-4000 > 1500-2000 3000-4000 > 2000-3000 2000-3000 > 1500-2000 500-1500 > 1500-2000

*p<.05

Yaşam doyumu puanlarının yaş, eğitim düzeyi, spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.”

Analiz sonuçlarına göre yaşa doyumu puanlarında spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Yapılmış olan post hoc testi çerçevesinde spor yapma süresi bakımından bu fark, 3 yıl üstü spor yapan kişilerin 1 seneden az yapan kişilere ve 1-3 yıl yapanlara göre daha yüksek yaşam doyumu algılamalarından kaynaklanmaktadır.

Aylık gelir durumuna bakıldığında anlamlı fark, 4000 TL ve üstü geliri bulunanların, sırasıyla 500-1500, 1500-2000 ve 2000-3000 TL gelire sahip olanlara göre daha yüksek yaşam doyumundan; 3000 - 4000 TL gelire sahip olanların, sırasıyla 500-1500, 1500-2000 ve 2000-3000 TL gelire sahip olanlara nazaran daha fazla yaşam doyumundan; 2000 -3000 TL gelire sahip bulunanların 1500-2000 TL gelire sahip bulunanlara nazaran daha yüksek yaşam doyumundan; 500 -1500 TL gelire sahip bulunanların 1500-2000 TL gelire sahip bulunanlara nazaran daha yüksek yaşam doyumundan kaynaklandığı görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yalnızlık puanlarında yaş, eğitim düzeyi, spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre anlamlı fark yoktur.

Yalnızlık puanlarının yaş, eğitim düzeyi, spor yapma süresi ve aylık gelir değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3: Yalnızlık Puanlarının ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p	Anlamlı Fark (LSD)
Yaş	Gruplar arası	113.887	4				
	Gruplar içi	3190.535	142	28.472			
	Toplam	3304.422	146	22.469	1.267	.286	---
Eğitim Düzeyi	Gruplar arası	69.093	3				
	Gruplar içi	3235.329	143	23.031			
	Toplam	3304.422	146	22.625	1.018	.387	---
Spor Yapma Süresi	Gruplar arası	98.071	2				
	Gruplar içi	3206.351	144	49.035			
	Toplam	3304.422	146	22.266	2.202	.114	---
Aylık Gelir	Gruplar arası	85.376	4				
	Gruplar içi	3219.046	142	21.344			
	Toplam	3304.422	146	22.669	0.942	.442	---

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde, yalnızlık puanlarının incelenen demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p > .05$).

Katılımcıların yaşam doyumu ve yalnızlık puanlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur."

Tablo 4: Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Cinsiyet, ve Medeni Durumlarına Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Yaşam Doyumu	Erkek	77	17.58	4.91	145	0.472	.638
	Kadın	70	17.18	5.33			
Yalnızlık	Erkek	77	50.66	5.09	145	-0.12	.904
	Kadın	70	5.75	4.39			
	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	Sd	t	P
Yaşam Doyumu	Evli	63	18.63	4.53	145	2.601	.010*
	Bekar	84	16.46	5.33			
Yalnızlık	Evli	63	50.84	4.31	145	0.294	.769
	Bekar	84	50.60	5.08			

Tablo 4'e göre, yaşam doyumu puanlarının medeni duruma göre evli bireyler lehine anlamlı farklılık gösterdiği ($p < .05$), buna karşın yalnızlık puanlarının cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri ile bu değişkenlerin bazı demografik ve davranışsal değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, yaşam doyumu ile yalnızlık arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu sonuç, bireylerin yaşam doyumu düzeyleri azaldıkça yalnızlık algılarının arttığını ortaya koymaktadır. Ancak bu ilişkinin nedensel bir bağlamda değil, değişkenler arası bir ilişki çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Bu bulgu, fitness merkezlerini tercih eden bireylerin düşük yaşam doyumu ve yüksek yalnızlık hissiyle bu alanlara yönelmiş olabileceğine işaret etmektedir. Literatürde yaşam doyumunun kritik belirleyicilerinden biri olarak kabul edilen sosyal ilişkilerin (arkadaş, akraba vb.), bireyin genel esenliği üzerinde doğrudan etkisi olduğu bilinmektedir. Toplumsal destek yetersizliği, sosyal becerilerde eksiklik ve yakın ilişkilerdeki hoşnutsuzluk durumlarının yalnızlık duygusunu pekiştirdiği ifade edilmektedir. Nitekim Chow (2005), yaşam doyumunun nitelikli arkadaşlık ilişkileriyle güçlü bir bağ içerisinde olduğunu; sosyal sermayesi güçlü bireylerin hayat doyumlarının daha yüksek seyrettiğini savunmaktadır. Araştırmada spor yapma süresi ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Uzun süredir düzenli spor yapan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, düzenli ve sürdürülebilir fiziksel aktivitenin yaşam doyumu ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Buna karşılık, fitness merkezlerine katılımın tek başına yalnızlık düzeyini azaltmada yeterli olmadığı görülmüştür. Bu durum, fiziksel aktivitenin süreklilik kazanmasının bireylerde öz-farkındalık ve psikolojik iyi oluş hali yarattığı şeklinde yorumlanabilir. Andrew ve Withey (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, serbest zaman etkinliklerine katılanların yaklaşık %47'sinin bu süreçten yüksek memnuniyetle ayrıldığı belirtilmektedir. Benzer şekilde, serbest zaman etkinliklerinde düzenlilik ve gönüllülük esasına dayalı katılım gösterenlerin, pasif etkinliklere (örneğin televizyon izleme) yönelenlere oranla daha yüksek doyum sağladığı saptanmıştır (Lu ve Hu, 2005). Bu veriler, araştırmamızın düzenli sporun yaşam doyumu üzerindeki olumlu etkisine dair bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Gelir düzeyi değişkenine göre yapılan analizlerde, gelir seviyesi arttıkça yaşam doyumu puanlarının da anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır. Buna karşın, yalnızlık düzeylerinin gelir değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmaması, yalnızlığın daha çok bireysel ve psikososyal faktörlerle ilişkili bir yapı olduğunu düşündürmektedir. Medeni duruma göre yaşam doyumu puanları incelendiğinde ise evli bireylerin yaşam doyumlarının bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, alan yazındaki pek çok çalışma ile (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Dolan vd., 2008; Kabasakal ve Baş, 2013) tutarlılık sergilemektedir. Diğer yandan, gelir seviyesinin yalnızlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması dikkat çekicidir. Rubenstein ve Shaver (1982), yalnızlığın daha ziyade depresyon, umutsuzluk ve öz-saygı gibi psikolojik durumlarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla yalnızlık, ekonomik göstergelerden ziyade bireyin içsel dünyası ve sosyal bağlarının niteliği ile açıklanabilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları fitness merkezlerine devam eden bireylerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin çok boyutlu değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermekte;

spor yapma süresi ve gelir düzeyinin yaşam doyumu açısından öne çıkan değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir:

- Fitness merkezlerinin yalnızca bireysel egzersiz odaklı yapılar olmaktan çıkarılarak, sosyal etkileşimi destekleyen ortamlar hâline getirilmesi önerilmektedir.
- Grup egzersizleri ve sosyal katılımı artıran programlar, üyelerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir.
- Spor yapma süresinin yaşam doyumu ile ilişkili olması nedeniyle, üyelerin spora devamlılığını teşvik eden uzun vadeli ve sürdürülebilir programların geliştirilmesi önemlidir.
- Yalnızlık değişkeninin, algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri ve psikolojik dayanıklılık gibi değişkenlerle birlikte ele alındığı yeni çalışmalar planlanmalıdır.
- Gelecek araştırmalarda nitel yöntemlerin kullanılması, bireylerin fitness merkezlerine katılım motivasyonlarını ve psikososyal deneyimlerini daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. (2022). Bidirectional associations between physical activity and mental health in adults. *Health Psychology, 41*(5), 311–320. <https://doi.org/10.1037/hea0001173>
- Altay, B., & Avcı, İ. A. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlılarda özbakım gücü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Dicle Medical Journal, 36*(4), 275-282.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (2012). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. Springer Science & Business Media.
- Baştuğ, G. (2009). Voleybol antrenör adaylarının empatik becerileri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 222-227.
- Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P., & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicologia Conductual, 19*(2), 333-348.
- Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development, 28*(5), 385-400. <https://doi.org/10.1080/01650250444000072>
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: A meta-analytic review. *Health Psychology Review, 15*(4), 574–592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2018). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology, 69*, 733–767.
- Callahan, M. R., Tolman, R. M., & Saunders, D. G. (2003). Adolescent dating violence victimization and psychological well-being. *Journal of adolescent research, 18*(6), 664-681.
- Chan, D. W. (2012). Life satisfaction, happiness, and the growth mindset of healthy and unhealthy perfectionists among Hong Kong Chinese gifted students. *Roeper Review, 34*(4), 224-233. <https://doi.org/10.1080/02783193.2012.715333>
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research, 70*(2), 139-150.
- Danielsen, A. G., Samdal, O., Hetland, J., & Wold, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *The Journal of Educational Research, 102*(4), 303-320. <https://doi.org/10.3200/JOER.102.4.303-320>

- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457-488.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03), 115-140.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94-122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Duman, S., Baştuğ, G., & Taşğın, Ö. A. M. (2011). Bedensel engelli sporcularda kendine güven duygusu ile yaşam doyum düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1364-1373.
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2019). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1-21.
- Fogle, L. M., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2002). The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models. *Journal of Happiness Studies*, 3(4), 373-392. <https://doi.org/10.1023/A:1021883830847>
- Frijters, P., Haiken-DeNew, J. P., & Shields, M. A. (2004). Money does matter! Evidence from increasing real income and life satisfaction in East Germany following reunification. *American Economic Review*, 94(3), 730-740. <https://doi.org/10.1257/0002828041464551>
- Funk, B. A., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 41-54. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0869-7>
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of youth and adolescence*, 30(6), 749-767
- Gilman, R., & Ashby, J. S. (2003). A first study of perfectionism and multidimensional life satisfaction among adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 218-235.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301.
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D., & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and individual differences*, 39(1), 155-166. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.12.014>
- Gür E, Kızar O, ve Gacar A. (2012). 12th International Sport Science Congress Abstract Book. Farklı Branşlardaki Görme Engelli Sporcuların Yalnızlık Düzeylerinin Karşılaştırılması. Denizli, Türkiye.
- Kabasakal, Z., & Uz Baş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Kara, F. M., Keleş, S., & Aşçı F. H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumunu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 056-066. <https://doi.org/10.17644/sbd.171308>
- Keleş, S., Kara, F. M., ve Aşçı, F. H. (2014). Hakemlerin Tutkunluk Düzeyleri, İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Belirleyicisi midir? *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 6(2), 74-80.
- Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(5), 684-693. <https://doi.org/10.1177/014616720228801>
- Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Leung, C., Pe-Pua, R., & Karnilowicz, W. (2006). Psychological adaptation and autonomy among adolescents in Australia: A comparison of Anglo-Celtic and three Asian groups. *International Journal of Intercultural Relations*, 30(1), 99-118. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.09.002>
- Oliva, A., & Arranz, E. (2005). Sibling relationships during adolescence. *European Journal of Developmental Psychology*, 2(3), 253-270. <https://doi.org/10.1080/17405620544000002>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press
- Rubenstein, C. M. & Shaver, P. (1982). *The experience of loneliness*. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*, Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Stevenson, W., Maton, K. I., & Teti, D. M. (1999). Social support, relationship quality, and well-being among pregnant adolescents. *Journal of Adolescence*, 22(1), 109-121. <https://doi.org/10.1006/jado.1998.0204>
- Tekin, G., Aykora, E., Bozacı, S., & Eliöz, M. (2010) Dövüş ve takım sporcularının yalnızlık düzeyleri açısından karşılaştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2). 28-36.
- Toros, T. (2002). Elit ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Gündüsel (Motivasyonel) İklim ve Yaşam Doyumu. *Spor Bilimler Dergisi*, 13(3), 24-36.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 132-143.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). An examination of subjective well-being and life satisfaction of students attending to universities in South Africa and Turkey. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 75-89. <https://doi.org/10.15390/ES.2010.892>
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J., & Huebner, E. S. (2006). Life satisfaction and violent behaviors among middle school students. *Journal of Child and Family Studies*, 15(6), 695-707. <https://doi.org/10.1007/s10826-006-9043-z>
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2004). Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of School Health*, 74(2), 59-65. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2004.tb04201.x>
- Wang, E. S. T., Chen, L. S. L., Lin, J. Y. C., & Wang, M. C. H. (2008). The relationship between leisure satisfaction and life satisfaction of adolescents concerning online games. *Adolescence*, 43 (169), 177-84.
- Whitley, M. A., Massey, W. V., Camiré, M., Boutet, M., & Borbee, A. (2021). Sport-based youth development and social belonging. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(6), 461-472.
- Yetim Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldırım, M., & Çelik Tanrıverdi, F. (2022). Physical activity, loneliness, and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 41, 7874-7883.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005). Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of life Research*, 14(6), 1573-1584. <https://doi.org/10.1007/s11136-004-7707-y>

Etik, Beyan ve Açıklamalar

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

- ☐ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Etik Kurul İznine gerek olmadığını beyan etmektedir.
- ☐ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Üniversitesi Etik Kurulu'nun tarih sayı ve karar..... ile etik kurul izin belgesi almış olduklarını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazar/yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazar/yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır.