

**ÖZEL FITNESS MERKEZLERİNE ÜYE OLAN BİREYLERİ
SPORA YÖNELTEN ETKENLER BEKLENTİLERİ VE
BEKLENTİLERİNİN GERÇEKLEŞME DÜZEYLERİNİN
İNCELENMESİ**

Neslihan ÖZDOĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

2020

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KIŞ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

ÖZEL FITNESS MERKEZLERİNE ÜYE OLAN BİREYLERİ
SPORA YÖNELTEN ETKENLER BEKLENTİLERİ VE BEKLENTİLERİNİN
GERÇEKLEŞME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

(Erzurum İli Örneği)

(Members Of Private fitness Centers Factors Leadingto Sports Expectations and
Expectatins Review Of Realization Levels)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Neslihan ÖZDOĞAN

DANIŞMAN
Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK

Erzurum
2020

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Neslihan ÖZDOĞAN tarafından hazırlanan “Özel fitness merkezlerine üye olan bireyleri spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışması.11. / 01.. / 20.21. tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalında Yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 11.01.2021

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK
(Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI
(Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Mustafa BAŞ
(Karadeniz Teknik Üniversitesi)

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Fatih KIYICI
Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Özel fitness merkezlerine üye olan bireyleri spora yönelten etkenler ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

...11 / 12... / 2020..

Neslihan ÖZDOĞAN

ÖZET

Özel Fitness Merkezlerine Üye Olan Bireyleri Spora Yönelten Etkenler

Beklentileri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeylerinin İncelenmesi

(Erzurum İli Örneği)

Amaç: Spor; bedensel, sosyal ve eğitim gibi boş olan vakti faydalı biçimde geçirme olarak tanımlanır. Bu felsefeyi tamamlayan, etki eden ve sahip olduğu kuvvetlerin kişilerde özelleşen bir bütünlüğü olan sporun kişinin hayatını yönlendirmesinin bir manası vardır. Kişi ve toplulukları bir arada toplama, daha iyi hayat kalitesi meydana getirme, sıhhatli olmak için düzenli ve planlı spor yapmak önemlidir.

Bu çalışmanın amacı, özel fitness merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin incelenmesidir.

Materyal ve Metot: Araştırma 156 kadın ve 216 erkek olmak üzere toplam 372 kişi ile yapılmıştır. Çalışma var olan bir durumu ifade etmeye ve açıklamaya yönelik yapılmıştır. Araştırmada veri aracı olarak anket uygulanmıştır. Elde edilen verileri SPSS 20.0 paket programında değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin beklentilerini incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada sonuç olarak, spora yönelten etkenler açısından incelendiğinde cinsiyet ve eğitim durumlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumundaki farklılığı incelemek için Tukey testi yapılmıştır. İlkokul ile lise ve ilkokul ile lisans arasında benzerlik görülmektedir. Spordan beklentileri incelendiğinde ise herhangi bir farklılık olmadığı beklentilerinin benzerlik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Beklentilerinin gerçekleşme düzeyinde ise sadece 18-25 ve 41-65 yaş arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmıştır. Tukey HSD sonuçlarına göre; 18-25 yaş arası katılımcılar ile karşılaştırıldığında, 41-65 yaş arası katılımcıların spor ile ilgili beklentilerinin gerçekleşme düzeyinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç: Dünyada ve ülkemizde spor salonlarına gitmekte olan kişilerin sayıları her geçen gün artmaktadır. Bu nedenle işletmelerin bireysel beklentileri karşılamak için alan yaratması ve iyileştirmesi gerekmektedir. Spor tesisleri, saha, salondaki araçlar, antrenörler, yöneticiler, spor eğitimi ve aktiviteleri bireyin ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamalıdır.

Anahtar Kelimeler: Beklenti, spor, özel fitness merkezi

ABSTRACT

(Members Of Private fitness Centers Factors Leadingto Sports Expectations and Expectations Review Of Realization Levels)

Aim: Sport is defined as spending free time, such as physical, social and educational, in a useful way. Sports is a philosophy of life. There is a sense that the sport, which completes this philosophy, affects and has a speciality of the forces it possesses, guides the person's life. It is important to organize regular and planned sports in order to gather people and communities together, to create a better quality of life, to be healthy.

The aim of this study is to examine the level of realization of the expectations of the individuals who are members of private fitness centers, and the realization of their expectations.

Material and method: The research was conducted with a total of 372 people, 156 women and 216 men. The study was conducted to express and explain an existing situation. A survey was applied as a data tool in the study. The data obtained was evaluated in the SPSS 20.0 package program and the significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: As a result of this study, which was conducted to examine the expectations of individuals who are members of private sports centers, it was found that there was a significant difference in gender and educational situations when examined in terms of factors that lead to sports. The Tukey test was performed to examine the difference in educational status. There is a similarity between primary school and high school and elementary school and undergraduate. When their expectations from the sport were examined, it was concluded that there were no differences and that their expectations were similar. At the level of realization of his expectations, Jesus is only significant between the ages of 18-25 and 41-65 differences have been found. According to Tukey HSD results, it was observed that the level of realization of sports-related expectations of participants aged 41-65 was significantly higher compared to participants aged 18-25.

Conclusion: The number of people going to gyms in the world and in our country is increasing day by day. For this reason, business owners need to make and improve their spaces to meet the expectations of individuals. Sports facilities and fields, vehicles in the halls, trainers and administrators, and sports training and activities should best meet the needs of individuals.

Keywords: Anticipation, private fitness center, sports

TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında bana yol gösterici değerlendirmeleri ile yardımlarını esirgemeyen, motivasyon ve güç sağlayan danışmanım Sayın Doç. Dr. Mehmet Ertuğrul ÖZTÜRK'e, yapıcı önerileri ile çalışmamda katkısı olan sayın Doç. Dr. Ahmet Gökhan YAZICI ve Doç. Dr. Mustafa BAŞ'a, bütün istatistiksel çalışmalarda bana yardımcı olan ve çalışmamın her aşamasında bana destek olan tüm hocalarım ve meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Ayrıca gerek bu çalışmam sırasında gerekse hayatımın her evresinde yanımda olan, bana desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen canım aileme teşekkürlerimi sunarım.

NESLİHAN ÖZDOĞAN

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	III
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
TEŞEKKÜR	VII
İÇİNDEKİLER.....	VIII
TABLolar DİZİNİ.....	XI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	XII
BİRİNCİ BÖLÜM	13
Giriş.....	13
Araştırmanın Amacı	15
Araştırma Konusu ve Problemi	15
Araştırma Alt Problemleri	15
Araştırma Hipotezleri.....	17
Sayıtlar	18
Araştırmanın Sınırlılıkları	18
İKİNCİ BÖLÜM.....	20
Kuramsal çerçeve.....	20
Sporun Tanımı	
.....	20
Sporun Önemi	25
Sporun Sağlık Açısından Önemi	25
Sporun Bireysel ve Toplumsal Açısından Önemi	27

Spora Katılımı	29
Egzersiz	30
Egzersiz Kavramı	30
Egzersizin Faydaları	32
Egzersizin Psikolojik Faydaları	34
Egzersizin Kalp ve Kan Dolaşımına Etkileri	35
Egzersiz ve Sağlık	36
Fitness Merkezleri	38
Fitness Kavramı	38
Fitness Merkezlerinin Tanımı	38
Fitness Merkezlerinin Faydaları	38
Fitness Sporunda Dikkat Edilmesi Gerekenler	39
Özel Spor Salonlarının Özellikleri	40
Fizyolojik Bakımdan	40
Psikolojik Bakımdan	41
Soyunma ve Dinlenme Alanları	41
Havalandırma	42
Isınma	42
Özel Spor Tesislerinin Tercih Edilme Sebepleri	43
Bireysel Alışkanlıklar	43
Demografik Etkenler	43
Spor Mazisi Faktörü	43
Ruhsal Etkenler	43
Çevresel Etkenler	44
Fizyolojik Etkenler	44

Beklentiler	44
Fiziksel Beklentiler	44
Sosyalleşme Beklentisi	45
Psikolojik Beklentiler.....	46
Zihinsel Beklentiler	47
Sağlık Beklentisi	48
Serbest Zaman Değerlendirme Beklentileri	48
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	49
Yöntem.....	49
Araştırma Yöntemi/ Deseni/ Modeli	49
Araştırmanın Evreni ve Örneklem.....	49
Veri Toplama Araçları	49
Verilerin Analizi	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	51
Bulgular	51
Sosyo-Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular	51
Güvenilirlik Analizi	52
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	59
Tartışma.....	59
Sonuç ve Öneriler.....	64
KAYNAKÇA.....	69
EKLER	75
ÖZ GEÇMİŞ.....	77

TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Demografik Özellikler	51
Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 3. Katılımcıları spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması.....	53
Tablo 4. Katılımcıları spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması.....	54
Tablo 5. Katılımcıların spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin ekonomik gelir düzeyine göre karşılaştırılması .	55
Tablo 6. Katılımcıların spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin spor salonuna üyelik süresi ile karşılaştırılması.	56
Tablo 7. Katılımcıların spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması	57
Tablo 8. Katılımcıların spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyinin meslek durumlarına göre karşılaştırılması	58

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

M.Ö:	Milattan önce
FIFA:	Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği
UEFA:	Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
FIBA:	Uluslararası Basketbol Federasyonu
HDL-C:	Yüksek Dansiteli Lipoprotein Kolesterol
LDL-C:	Düşük Dansiteli Lipoprotein Kolesterol
CO₂:	Karbondioksit
O₂:	Oksijen
N:	Kişi sayısı
TUKEY HSD:	Çoklu karşılaştırma yöntemi
SPSS:	Statistical Package Social Sciences
P:	Anlamlılık Düzeyi
F:	Frekans Değerleri
S.D:	Serbestlik Derecesi

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

21. yüzyılın ilk çeyreğinde yaşanan teknolojik gelişmeler, sosyal medya üzerinden yapılan iletişim ve hızlı biçimde değişmekte olan yaşam normları sayesinde kaliteli ve programlı çalışma alanlarının oluşturulmasında, çalışma zamanının kısalması ve ortaya çıkan boş zamanların değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu durum, zamanı mümkün olan en iyi şekilde değerlendirme arzusuna yol açmaktadır. Arzu ve beklentilerin çeşitliliği, insanların sosyalleşmesine, sıradan yaşamdan uzaklaşmasına ve farklı işler aramasına neden olmuştur. Yüzlerce yıldır bu arama, insan ihtiyaçlarını, planlarını ve programlarını karşılayan spor kavramına yansımış ve günümüzün en popüler faaliyet alanlarından biri olan fitness'ın gelişim yolunu açmıştır. Ortaya çıkan boş zaman aktivitelerinin çeşitli şekillerde hızla kullanımı, bu sektöre yönelik taleplerde benzer bir gelişmeye yol açmış; sonuç olarak, spor sektörünün gelişimini hızlandıran bir yapı oluşturulmuştur (Ekren ve Çağlar, 2003). Bu nedenle fitness spor kulüpleri faaliyete başlamış ve insanlar egzersiz için bu spor merkezlerine yönelmişlerdir.

Toplumun ihtiyaçlarını karşılayan ürünler üreten ve bunlarla çalışan birime spor işletmesi denir. Çalışmaları için finansal olarak ödüllendirilse de genel hedefleri insanların fiziksel ve spor ihtiyaçlarını karşılamaktır (Ekenci ve İmamoğlu 2002).

Bugün bu sporun çok hızlı değiştiği ve geliştiği görülmektedir. Dinamik doğası ile insanları kendine çeken spor, sağlık göstergelerinin, birliğin, dostluğun ve kültürel değerlerin odak noktasıdır (Yetim, 2019). Bu bağlamda; sporun son yıllarda özellikle ülkemizde ve dünya üzerinde etkisi artmaktadır.

Spor evrensel bir olgudur ve ırk, din veya dil temelinde ayrımcılık yapmadan tüm insanları birleştirmek için önemli bir araçtır. Rekabet, eğlence ve sağlıklı bir yaşam

tarzının unsurları dahil olmak üzere spor, bireysel olarak gerçekleştirilen veya iş birliği gerektiren bir dizi fiziksel aktiviteyi içermektedir (Yetim, 2019).

Buna ek olarak, düzenli egzersiz, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir, bireysel öz güven, kişisel gelişim üzerinde olduğu gibi kaygı, depresyon ve stresten arınmada da olumlu bir etkisi vardır (Güdü, 2008).

Son otuz yılda bilim dünyasında kendini ifade etme kavramı üzerine yapılan araştırmalar, farklı yaşam düzeylerindeki bireylerin düşüncelerini, tanımlarını ve değerlendirmelerini inceleyen çok yönlü, hiyerarşik bir yapı ortaya koymuştur. Kişinin benlik saygısı ve kendine güvenine göre iyi bir kişisel gelişim mümkündür (Özdemir, 2019).

Tüm bu bilgiler ışığında; benlik saygısı, kişinin aşağılık ya da üstünlüğünden bağımsız olarak, kendine değer verme, kendini anlama ve kendini tatmin kavramının kabulü olarak tanımlanır. Bu, kendinize olumlu değer vermenize, sevmenize, kendinizi olduğu gibi kabul etmenize, doğanızı görmenize ve inanmanıza izin veren olumlu bir zihin hâlidir. Fitness sayesinde, egzersiz ve spor programlarının kişisel benlik saygısını, yaşam memnuniyetini ve vücuttaki olumlu değişiklikleri önemli ölçüde artıracakı düşünülmektedir. Yukarıdaki spor faaliyetlerinden biri, zindelik ve benlik saygısı seviyesi, bir kişinin bu aktivitelerde nasıl yönlendirildiği ve deneyiminin karakterini ve yaşamını nasıl belirlediği arasındaki ilişkidir. Sosyalleşme ve kendine güveni sporla anlamak, yaşamın diğer alanlarında etkili olabilir. Bu faaliyetlerden kazanılan deneyim, kişinin hayatı, öz-farkındalığı ve benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olacaktır (Polat, 2007).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Erzurum ilinde bulunan fitness merkezlerini kullanan kişilerin spora başlamalarını etkileyen faktörlerin neler olduğunu, kişilerin yaptıkları aktivitelerden beklentilerini, fitness'a gittikleri süre içerisinde beklentilerinde nasıl bir değişim ve gelişim olduğunu, yaptıkları sporun beklentilerini karşılayıp karşılayamadığını tespit etmek ve bu durumu ortaya çıkarmaktır. Yapılacak bu çalışma ile kişilerin memnuniyet dereceleri ortaya çıkmış olacaktır. Bu çalışmadan elde edilecek veriler, spor salonlarının yapacakları düzenleme ve iyileştirmelerde yol gösterici olacaktır.

Araştırma Konusu ve Problemi

Erzurum ilinde fitness'a giden kişileri spora yönelten etkenlerin neler olduğunu bu spordan beklentilerini ve beklentilerinin gerçekleşme oranlarını tespit etmek problem cümlesi olarak ele alınmıştır.

Araştırma Alt Problemleri

- a. Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle cinsiyetleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- b. Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle yaşları arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- c. Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- d. Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle meslekleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- e. Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?

- f. Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle spora üyelik süreleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- g. Katılımcıların spordan beklentileri ve cinsiyetleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- h. Katılımcıların spordan beklentileri ve yaşları arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- i. Katılımcıların spordan beklentileri ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- j. Katılımcıların spordan beklentileri ve meslekleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- k. Katılımcıların spordan beklentileri ve ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- l. Katılımcıların spordan beklentileri ve spora üyelik süreleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- m. Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle cinsiyetleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- n. Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle yaşları arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- o. Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- p. Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle meslekleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?
- q. Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?

- r. Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle spora üyelik süreleri arasında anlamlı bir bağ var mıdır?

Araştırma Hipotezleri

- Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle meslekleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle ekonomik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spora yönelme nedenleriyle spora üyelik süreleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spordan beklentileri ve cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spordan beklentileri ve yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spordan beklentileri ve eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spordan beklentileri ve meslekleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların spordan beklentileri ve ekonomik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.

- Katılımcıların spordan beklentileri ve spora üyelik süreleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle yaşları arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle meslekleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle ekonomik düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.
- Katılımcıların beklentilerinin gerçekleşme düzeyleriyle spora üyelik süreleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.

Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeğe üyelerin verdiği cevapların gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.
2. Kullanılan yöntem ve tekniğin araştırmaya uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Örneklemenin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
4. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel işlemlerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2020 yılında Erzurum ilinde bulunan özel fitness merkezlerine giden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan 156'sı kadın, 216'sı erkek olmak üzere toplam 372 kişi ile sınırlıdır.

2. Araştırma sadece Erzurum ilinde bulunan spor salonlarını kapsadığı için tüm spor yapanları genellememektedir.
3. Araştırmaya özel spor merkezi kategorisine girmeyen devlete bağlı spor merkezleriyle il özel idaresi tarafından işletilen ve ile belediye spor merkezleri dahil edilmemiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve

Sporun Tanımı

Spor etkinliklerinin kökeninin eski zamanlara kadar uzandığı bilinmektedir. Farklı görüşlerle oluşmasına ve her türlü spor karşılaşmasını kapsıyor olmasına rağmen, şu anda tek isim verilmektedir (Erdemli, 1996). Genel olarak spor bir beceri oyunudur. Bugünden yaklaşık altı bin yıl önce, işten uzak olma, eğlenme, oyun oynama, oyalanma, yani yaşamın sürekliliği ihtiyacını temsil etmeyen bir arzu olarak ortaya çıktı. Bu bakış açısıyla, ilk bilinen sporun devlet temelli topluluklarda ortaya çıktığı göz önüne alındığında, sporun sosyal bir faaliyet olarak algılanması sadece şimdinin bir fenomeni değildir (Kılıcıgil, 1998).

Sporun anlam bilimsel derinliği, kahramanlık kültürünün tarihin farklı dönemlerindeki cesaret, fiziksel ve ahlaki yeterliliğine karşılık gelir. Bireysel gücün tarihsel önemini ve savaşların bir kişinin hayatını doğrudan etkilediği görülmektedir. Öte yandan, sporun neredeyse her dönemde farklı anlamları vardır ve içeriği ve anlamı zamanla genişlemiştir. Tüm bu genişleme ve tarihselliği kapsayan literatürdeki spor ve spor aktivitelerinin tanımının genellikle insanların zihinsel ve fiziksel gelişimini düzenleyen eylemler olan iki önemli unsuru (zihinsel ve fiziksel gelişim) vurgulayarak yapıldığı görülmektedir. Buna ek olarak, çok yönlü spor kavramından dolayı yazarlar ve yetkin kişiler çeşitli tanım ve yorumlar yapmışlardır. Spor kavramının kapsadığı alan, endüstrilerin çeşitliliği ve bu endüstrilere bağlı olarak çeşitli hedefler, spor etkinliklerinin içeriği ve biçimleri, doğal olarak bu algılara dayanan çeşitli tanım, algı ve yorumlarla birlikte geniş bir yelpazeyi göstermektedir (Yetim, 2019). Bahsi geçen konuları açıklığa

kavuşturmak için, yukarıdaki spor tanımlarının farklılıklarını ve özelliklerini kapsayan spor tanımlarından bazılarından bahsedecek olursak:

“Doğa ile mücadele, mücadele araçları ve onlarsız olarak elde edilen temel insan becerileri, boş zamandaki artışa bağlı olarak bireysel veya kolektif olarak gelişir; bu, simülasyon yoluyla, oyun oynamak, dikkat dağıtmak ve ateş etmek için dünyanın kullanımına dayanan estetik, teknik, fiziksel, rekabetçi ve sosyal bir süreçtir.”

“Bunlar, baskın değerler ve normlarla işaretlenen gönüllü fiziksel hareketlerdir.”

“Spor en az miktarda saf eğlenceye sahip yüksek düzeyde ciddi çalışma gerektiren bir etkinliktir. Ancak tüm bu spor çizgisi, fiziksel yetenekleri, kuralları ve yarışmalarıyla sporun bir bileşenidir” (Yetim,2019).

Sporun insanlık tarihindeki yerinden dolayı spor tarihini araştırmak isteyen araştırmacıların birçok problemle karşılaştıkları bilinmektedir. Bu tür bir araştırmaya katılan araştırmacılar genellikle Batı medeniyeti tarihinin öğretiminde kullanılan bölümü kullanırlar; bu ayrılık, 1500'lerde başlayan İlk Çağ, Orta Çağ ve Modern Dönem biçimini alır. Bununla birlikte, periyodizasyon tartışmasının devam ettiği unutulmamalıdır. Dünya sisteminin savunucuları 13., 16. ve 19. yüzyılları önemli bulmaktadırlar. Modern sporun gelişimi ve yayılması 18. ve 19. yüzyıllara karşılık gelmektedir. Tarihin ilk aşamalarında spor ve vücut kültürü, savaşlarda daha spesifik olarak gelişen bir kültüdü ve amaç; güçlendirmek, becerileri geliştirmek ve böylece iyi bir savaşçı olmaktı. Beden kültürü olgusunun ait olduğu toplumun ve dolayısıyla siyasi yapılanmanın sürekliliğini sağlamak için ortaya çıktığı kaydedilmektedir. Öte yandan, fiziksel aktivitenin antik çağda çok daha farklı bir bağlamda gerçekleştiği görülmektedir. Eski zamanlarda, fiziksel aktivite sağlık için değil, bir eğitim aracı olarak benimsenmiş ve kullanılmıştır. Platon bu sorunu vurgulayarak, beden eğitiminin gençlerin eğitiminde ve yetiştirilmesinde müziği takip

ettiğini vurgulamıştır (Canbaz, 2004). Buna göre, fiziksel aktivite, erdemli bir insan ve iyi bir vatandaş olmak için bir kişinin yerine getirmesi gereken görevlerden biridir.

Organize spor etkinlikleri ilk olarak eski olimpiyat oyunlarında gerçekleşmiştir. Öte yandan, Eski olimpiyatlardan çok önce, farklı yerlerde fiziksel güce dayanan insan faaliyetleri olduğu bilinmektedir. Yunanlılar döneminde olimpiyat oyunları 393 yıl sahnelenmiştir (Canbaz, 2004). Bugünkü olimpiyat oyunlarının, incelenen dönemde olimpiyat oyunlarına dayandığı bilinmektedir. Bu, sporun kurumsal tarihinin ne kadar iyi geliştiğini görmek için önemli bir örnektir.

Karanlık Çağ olarak da bilinen Orta Çağ'da Katolik Kilisesi'nin spor etkinliklerini yasaklamaktan sorumlu olduğu görülmektedir. Bu dönemde spor tamamen yasaklanmıştır. Ancak bu yasak, şövalyelerin savaş dışında çeşitli yarışmalar ve oyunlar düzenlemelerini engellememiştir. Şimdiye kadar, mevcut sistemin askerî devamlılığını, yani askerlerin vücutlarının gücünü sağlayacak unsurları ihmal etmeyip bu topluluğun dışındaki sıradan insanlardan kilisenin sınırlarını belirleyen ibadet ve günlük yaşamın ötesine geçmeleri istenmemiştir. 1870'lerde eski olimpiyat oyunlarını yeniden düzenleme fikri gündeme gelmiştir. Bu fikir üzerine, Fransız baron Pierre de Coubertin 1894'ten 1896'ya kadar yoğun çaba sarf etmiş ve sonuç olarak ilk olimpiyat oyunları 1896'da Atina'da düzenlenmiştir; İkinci olimpiyat oyunları 1900 yılında Paris'te planlanmıştır (Canbaz, 2004).

Spor etkinliklerinin kökeni eski Yunan ve Roma uygarlıklarına dayanmakla birlikte, bugün uygulanan spor etkinlikleri ve programları eski Yunan ve Roma uygarlıklarından sosyolojik açıdan farklıdır. Bu açıdan bakıldığında, geçmişten günümüze bu faaliyetler; bugün uygulanmakta olan spor etkinlikleri ve programları yeni ve özgün bir olgudur. Bu durum, özellikle 20. yüzyılda sporun kazandığı ve zenginleştirdiği özelliklerden kaynaklanmaktadır (Canbaz, 2004). Bir kişinin sporun bu

özelliklerini edinme ve sürdürme açısından önceki dönemlere göre daha güçlü ve daha önemli bir konumda olması son derece önemlidir. Yaşamını istediği gibi sürdürmeye ve şekillendirmeye yetkili bir kişi için spor aktivitesi, istediği takdirde uygulayabileceği bir faaliyet alanı hâline gelmiştir.

Spor, günümüzde çeşitli toplumları ve farklı kültürleri birleştiren en önemli küresel fenomenlerden biridir. Öte yandan spor, politik, sosyal, kültürel ve ekonomik dinamikleri doğrudan etkileyebilecek bir faaliyet alanı olarak kendini göstermiştir. Günümüzde spor algısı sadece rahatlama, eğlence ve devam eden faaliyetlerle ilgili değildir. İnsanların spora ilişkin görüşleri bir yaşam tarzı, yaşamı sürdürme ve sporu bir mesleğe dönüştürme aracıdır. Bu durum kaçınılmaz olarak neredeyse tüm şubelerin ulusal sınırları aşmasına ve Dünya Kupası, Olimpiyat Oyunları gibi etkinlikler düzenlemesine zemin hazırlamaktadır. Bu oluşum FIFA, UEFA, FIBA gibi ulusal ve uluslararası kurum ve kuruluşların oluşturulmasını sağlamıştır. Diğer taraftan, spor temelli faaliyetler ekonomik anlamda çok önemli hâle gelmiştir. Spor etkinlikleri ve egzersizlerin en önemli başarılarından biri, bireyler düşünüldüğünde insan sağlığını olumlu etkilemesidir. Yüzyılımızın gerçekleri olarak, kentleşmenin hızlı büyümesi ve teknolojinin gelişmesiyle sanayileşmenin artması, sanayileşmiş insanların serbest zamanlarındaki artış birçok sorun yaratmıştır. Sosyo-ekonomik gerilimler, kültürel sorunlar ve artan psikolojik gerilimler belirgin ve somut hâle gelmiştir (Zorba, 2011).

Tüm bu sorunlar ve bu sorunlara neden olan faktörler, insanın doğal yapısı için uygun olmayan bir yaşam tarzına yol açmıştır. Tam bir yaşam sürmeyen insanlarda stres bozuklukları meydana gelmiştir. Özellikle gelişmiş ülkelerde, solunum sistemi rahatsızlıkları ve kan dolaşımının yol açtığı hastalıklar, ölüm nedenleri arasında hızla yerini almıştır. Sporun önemini ve insan sağlığı üzerindeki olumlu etkisini gösteren bu tür bir ikilem, rahatsızlık ve problemdir. İnsanları etkileyen tehlikelere yanıt olarak, spor

dinamik ve stressiz bir yaşam vaat eder ve insanlara ve hastalıklara karşı direnci arttırır; yani sporda açık bir tıbbi katkı vardır (Öztürk, 1998).

Günümüz yaşam uygulamaları ve gerçekleri göz önüne alındığında, sağlık ve esenlik vaat eden bir spor aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- Artan stres toleransı
- Bir kişinin ideal kilosunun korunması
- Başarılı bir iş programına katkıda bulunmak
- İnsanların genç kalmasını sağlamak
- Canlı ve hareketli yaşam
- Uzun ve sağlıklı yaşam

Spor yapmaya yönelik ve düzenli olarak yapıldığında elde edilen bu çıktılar, başarılı sonuçlar vermiştir, özellikle son yıllarda fiziksel aktiviteye katılım düzeyini artırmış ve büyümeye devam etmiştir. Son yıllarda spora olan ilginin artmasının, sporun hem bedenin hem de ruhun sağlığına olumlu katkısından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü herkesin kabul ettiği bir gerçek vardır: Spor, insan vücuduna direnç, sağlık ve canlılık vermektedir (Akça, 2012).

Beden eğitimi ise kişinin bedensel, zihinsel, ruhsal gelişimini sağlar ve fiziksel aktiviteler yoluyla gelişmesine katkıda bulunur. Beden eğitimi ve sporu karşılaştırsak;

Spor, sistemli çalışma, yarışma, teknik üstünlük ve yeni rekor için mücadeleyi kapsar.

Beden eğitimi her yaşta yapılırken, spor belirli yaşlarda yapılır.

Beden eğitimi de spor da insanın her türlü gelişimine katkı sağlar (Göksel ve Caz, 2016).

Sporun Önemi

Sporun Sağlık Açısından Önemi

Bir mesleki aktiviteye ek ve ayrı bir faaliyet alanı olarak önemli bir yer tutan ve yaşam koşulları nedeniyle gittikçe önem kazanan spor, her gün sağlık ve sağlıklı yaşam arasındaki ilişkiden dolayı giderek daha önemli hâle gelmektedir. Sağlıklı bir yaşamdan bahseden Hipokrat, “Ne çok az ne de çok fazla her insan için doğru miktarda yiyecek ve hareket sağlayabilseydik, sağlığa en güvenli yolu bulurduk.” Cümlesiyle, İbni Sina ise “Sağlığın korunması için üç temel ilke vardır: Hareket, yemek ve uyku.” özlü sözüyle fiziksel aktivitenin sağlıklı bir yaşam için ön koşul olduğunu dile getirmişlerdir (Zorba, 2011).

İnsanların temel amaç ve hedefleri sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmaktır. Bugün gazetelerde, dergilerde veya televizyonda sağlığa adanmış bir alan var. Düzenli egzersizin tüm insanlık için büyük önem taşıyan ve insan sağlığını olumlu yönde değiştiren önemli bir etkisi vardır (Zorba, 2011).

Sistematik olarak ve bir programın rehberliğinde gerçekleştirilen spor ve spor olaylarının fiziksel refah üzerindeki etkisi görülebilir. Sporla uğraşan insanların fiziksel olarak olumlu yönde değişimleri gözlenmektedir. Fiziksel olarak iyi ve sağlıklı insan hissi ile spora katılım arasında yakın bir bağlantı olması, tüm dünyada yapılan çalışmaların sonucunda tespit edilmiş bir gerçektir (Zorba, 2011).

Fiziksel aktivite ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı ile fiziksel aktivite ve psikososyal sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı karşılaştırıldığında, fiziksel aktivite ile psikososyal sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır. Araştırmadaki bu kısırlığın nedeni, psikolojik sağlığın

tanımı konusunda fikir birliği olmamasıdır. Öte yandan, spor ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler genellikle dört boyutta yürütülmektedir. Bu boyutlar,

- Ruh hâli
- Korku
- Depresyon
- Benlik kavramı (Zorba, 2011) olarak sıralanmaktadır.

Bu konuda yeterli dikkat gösterilmeyen sınırlı bir çalışmanın sonuçlarını toplayan Knoll, ruh hâli ve kendini algılama konusunda fiziksel aktivitenin bu durumları olumlu yönde etkilediğini; öte yandan, fiziksel aktivitenin korku ve depresyonu azalttığını bulmuştur. Benzer şekilde, spor ve zihinsel sağlık arasındaki pozitif ilişki, spor ve beden eğitiminin depresyon, korku ve zihinsel stresi azaltmaya yardımcı olduğunu, benlik saygısı kazandırdığını ve uyku bozukluklarını ortadan kaldırdığını göstermektedir (Zorba, 2011).

Sonuç olarak; günümüz dünyasında insanlar hayatlarını başka amaçlarla yönlendirmelidir. Bu doğal olmayan durumun, fiziksel güçten ziyade basınç, stres, gelecek kaygısı, güvensizlik ve endişe gibi faktörler nedeniyle birçok olumsuz sonucu vardır. Bundan dolayı spor önem arz etmektedir. Spor ve düzenli egzersiz gibi aktiviteler insanların zihinsel sağlığı için yararlıdır. Spor insanlara psikolojik faydalar sağlamak ve onları eğlendirmek gibi iki önemli işlev görür. Kendimizi zamanımızda hissettiren bir sorun olan stres kavramı ile spor savaşta önemli bir yer tutar. Bugün, stres ve diğer bozukluklara yol açan ana sorun, günlük yaşamın tekdüzeliğiyle ilişkilidir. Bu yaşam tarzının neden olduğu hasarla, spor yaparak başa çıkılabilir. Sporla uğraşan insanlar, rahatlamının yanı sıra kendilerini huzurlu hissederler; hayatlarından zevk alır ve mutlu olurlar (Akça, 2012).

Sporun Bireysel ve Toplumsal Açından Önemi

Spor, insanları kamusal yaşama entegre etmede çok etkilidir. Spor faaliyetlerinin bireysel ve sosyal uyumu geliştirdiği de açıktır. Bu nedenle sporu sadece bir insanın fiziksel ve psikolojik olarak geliştirdiği bir araç olarak görmek yanlıştır (Akça, 2012). Spor, kişisel ilişkileri bireysel anlamda geliştiren ve bir kişiyi sosyal anlamda öne çıkaran bir faaliyettir. Sporun bir insanı sosyal yönden geliştirme gücü, öncelikle toplumsal bir faaliyet olduğu gerçeğine dayanır ve bu nedenle, herhangi bir faaliyet gibi, sosyal bir yönü vardır. Fiziksel aktivite, tek ve izole bir şekilde gerçekleştirilse bile, sonuçları ve hazırlanması açısından sosyal bir sorun hâline gelir. Sosyal kalkınma ile doğrudan bağlantısı olan sosyoloji, bu kavramı insanların farklı şekillerde, özellikle birlikte yaşama zorlukları ile maruz kaldıkları sosyal uyaranlara duyarlılık olarak tanımlar. Bu bağlamda, sosyal kalkınma, içinde yaşadıkları toplumda veya sahip oldukları kültürde yaşayan diğer insanlarla yaşama ve bunlara uyum sağlama becerisi anlamına gelir. İnsanlar içinde yaşadıkları toplumun sosyal ve kültürel kriterlerine göre sosyalleşmek için yaşadıkları topluma uyum sağlamaya çalışırlar (Öztürk, 1998). Toplumdan tamamen tecrit içinde hayatta kalmak imkânsız olduğu için, sosyal kalkınma kavramının gösterdiği uyum sorunu çok önemlidir.

Sosyal gelişim, sosyolojinin en önemli sorunlarından biridir, çünkü sosyal yaşamın koşullarını ve devamlılığını içerir. Genel olarak, sosyal kalkınma insanların, özellikle toplumun ve yaşamın kendisinin yarattığı baskılar ve zorluklar karşısında, aynı toplumda yaşadıkları sosyal ve kültürel topluma uyum sağlayabilmeleri için belirli bir duyarlılık geliştirerek sosyal teşviklere uyum sağlama yeteneğidir. İnsanlar yaşarken sosyalleşme sürecindedir ve bu süreçte içinde yaşadıkları toplumun sosyal ve kültürel değerlerini eşleştirmeye çalışırlar (Öztürk, 1998). Burada spor daha önemli hâle gelir, çünkü spor aynı zamanda sosyalleşme aracı olarak işlevsel bir alandır.

Öte yandan, sporun sosyalleşme sürecine olumlu katkısına ve topluma uyum sağlama çabalarına ek olarak, iyi bilinen bir başka olumlu etki, insanların kazandığı fiziksel ve zihinsel sağlıktır. Çalışmada daha önce belirtildiği gibi, insanların dünyayı algılama ve kendilerini olumlu, sistematik ve programlı spor olayları yoluyla geliştirme biçimleri, ruhsal ve fiziksel bir refah durumu oluşturabilir. Sağlıklı olmak, bireyin nitelikler yoluyla geliştirdiği yaşamda büyük önem taşır. Aksi takdirde insanlar yaşama yeteneklerini ve kendi yaşamlarını tam olarak yansıtamazlar. Dolayısıyla fiziksel aktiviteler erken yaşlardan başlayarak yaşam pratiğine dahil edilmelidir. Bu anlamda ilgili program, her türlü hareketi ve her türlü hareket ilkesini içeren bir tür beden eğitimi ve spor eğitimidir (Akça, 2012).

Sosyal hayatı oluşturan şey sosyal ilişkilerdir. "Sosyal" kelimesinin kökenine baktığımızda, Latince “socius” kelimesinden geldiği ortaya çıktığı görülür. “Socuis” kavramının anlamı "birliktelik" ve "birlikte" sözcükleriyle ifade edilir. Birlikte yaşama, insanlar arasında gerekli karşılıklı iş birliği ve iletişime bağlıdır. Doğası gereği insan ilişkileri çeşitli ve karmaşıktır. Bu ilişkiler, gelenek ve görenekler gibi yazılı olmayan yasalara göre oluşturulur, geliştirilir ve uygulanır. Kamu yaşamını oluşturan bu ilişkileri geliştiren ve güçlendiren bir dizi sosyal kurum vardır. Kendine güven, kişiyi daha güçlü yapar ve hayatın zorluklarını aşmasını sağlar. Bireyin kendine güveni, yaşam boyunca değişir. Öz güven, bireyin iradesini ve direncini artırır ve geleceği hakkında daha iyimser hâle getirir. Bireyin kendini iyi hissetmesinde ve cesur olmasına katkıda bulunmaktadır.

Sporu sağlık, enerji, dayanıklılık, mücadele değişkenlerinin yansıması olarak adlandırabiliriz. Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin öz güven duyguları daha gelişmiştir. Sporcular bu öz güven duygusunu etkili kullanırlar. Çünkü öz güven duygusu sporcuya ekstra güç verir, onun motivasyonunu yükseltir. Dil ve eğitim gibi kurumların bu ilişkileri güçlendirmesi gibi, spor da aynı etkiye sahip başka bir kurumdur.

Sporun bir başka avantajı, barışçıl olması, dünyadaki aynı kurallara göre yürütülmesi ve bu nedenle, sadece bir kişinin yaşadığı toplumla değil, aynı zamanda dünyanın diğer toplumlarıyla entegrasyonun yolunu açmasıdır. Spor yoluyla insanlar yaşadıkları toplum dışındaki toplumlarla güçlü ilişkiler kurabilir ve geliştirebilirler (Öztürk, 1998).

Sporun kamusal yaşamdaki rolü çok önemli bir gerçeklik olarak kabul edilir. Sporun kamusal yaşamdaki rolü, kültürel bütünlüğü desteklemedeki olumlu etkisini, sosyal davranış ve sosyal ilişkiler kültürünün gelişimine katkısını ve insanların boş zamanlarının birçok olumlu katkı ile barışçıl kullanımını dikkate alırsak daha iyi anlaşılabilir. Bu, sporun kültürel unsurları etkileme, insanların ve dolayısıyla toplumun davranışlarını ve düşüncelerini şekillendirme gücüdür. Örneğin, spor faaliyetlerindeki bazı hareketler sosyal reflekslere ve hareketlere yansiyabilir (Akça, 2012).

Öte yandan, spor bir kamu kuruluşu hazırlama işlevine sahiptir. Özellikle uluslararası yarışmalarda, bir ülkede yaşayan insanları organize eder, insanları bir amaç ve / veya arzu ile birleştirir ve böylece bir toplumun kültürel kimliğinin korunmasına katkıda bulunur (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Spora Katılımı

Günlük dilde “spor olarak” kullanılan spor etkinliklerinin derin bir değerlendirmesiyle, “spora katılım” kavramı spor yapmanın bu eylemi gerçekleştiren kişinin çerçevesi ile sınırlı olmadığını göstermektedir. Bu bağlamda “spora ve fiziksel aktiviteye katılımı” bir katılımcının sosyolojik ve kültürel yapısında yer alan bir uygulamadır (Koca, 2012). Bu nedenle bu çalışmada, sosyal bir boyut olarak kabul edilebilecek sosyal paylaşım sitelerinin sosyal düzleme uygun olarak oluşturulan sporlara katılımı incelenmektedir.

Sosyalleşme sürecinde sporun faydacı gerçekliği, genç nesle hayatlarını kontrol etmeyi ve olumlu davranışlar edinmeyi öğretmektir. Bu görüş Bülten ve Akcan'da (2010)

da görülmektedir. Sosyalleşme, spora katılımı ve bundan beklenen faydaları elde etme sürecini ifade eder. Sosyalleşme sürecini anlamak için iki yaklaşım ön plana çıkmaktadır:

- İçselleştirme (işlevsel yaklaşım): Bu, bireyin pasif bir konumda olduğunu ima eden topluma yönelik bir yaklaşımdır. Bu bağlamda içselleştirme, işlevsel modelin sosyalleşmesi, bu rollerin içselleştirilmesi ve sosyal bireyin oluşum aşamasına geçiş sürecinde bireyin sosyal rollerinin incelenmesi olarak anlaşılmaktadır.
- Etkileşim (etkileşimli, kültürel yaklaşım): Bireysel odaklı bir model olan karşılıklı etkileşim kavramı, kendine güvenen, aktif, bağımsız, yaratıcı ve rolleri tanımlayabilen insanları içerir. Bu model, içselleştirme modelinin aksine, sosyalleşmenin tek taraflı değil, iki yönlü etkileşime yatkın olduğunu ve bunun sonucu olarak değişikliklere ağırlık verildiğini savunmaktadır.

Egzersiz

Egzersiz Kavramı

Bilime uygun olarak tasarlanmış egzersizler günlük yaşamın bir gereği hâline gelmiştir. Hızlı bir iş ile meşgul olanlar için, günlük aktivitelerini tamamlamak ve oturmadan daha sağlıklı bir yaşam sürmek için tasarlanmış bir egzersiz programı yeni bir finans sektörü yaratmıştır (Demir ve Filiz, 2004).

İskelet kaslarındaki kasılma nedeniyle dinlenme sırasında olduğundan daha fazla enerji tüketen harekete vücut hareketi denir. Fiziksel aktivitenin bir alt dalı olarak kabul edilebilecek egzersizler, fiziksel duruma göre yapılır ve bir veya daha fazla gönüllünün fiziksel seviyelerini artırmasına izin verir. Bu hareketler, vücudu yoğun hareket için hazırlamayı veya belirli bir hareket seviyesinde tutmayı içerir. Yeni fiziksel yetenekler yaratan veya daha kolay hareket etmeyi sağlayan egzersizler, fiziksel olarak daha güzel,

daha enerjik ve daha sağlıklı bir yaşam sürmeyi amaçlayan egzersizler arasındadır (İnce, 2007).

Sağlıklı olmak, hastalanmamak anlamına gelir. Bununla birlikte, bu tanım içinde sosyal ve zihinsel sağlık konuları zaman içinde ileri sağlık tanımına dahil edilmiştir. Şimdi sağlığın tanımı, kişinin sadece fiziksel olarak hasta olduğu değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal refah durumunda olduğu anlamına gelir. Bu refah egzersiz yoluyla sağlanabilir. Çünkü hareketsiz bir yaşam tarzı, bir kişinin her gün hem psikolojik hem de fiziksel olarak geri dönmesine neden olur. Egzersiz bir kişiye; sosyal, fiziksel ve zihinsel sağlık sağlayabilir. Özellikle gelişmiş ülkeler, egzersizin yararlarının ve öneminin farkındadır (İnce, 2007).

Çalışan kaslar normalden daha fazla enerji gerektirir. Fiziksel aktivite toplam enerji ihtiyacını etkiler ve enerji ihtiyacını artırır. Bu etki, her birey ve aktivite için farklıdır. Kas kasılmasında hafif bir artış, metabolik hızda önemli bir artışa yol açar. Fiziksel aktivitenin enerji ihtiyaçları üzerinde önemli bir etkisi olması, metabolik hızı etkiler, bu da toplam enerji harcamasını etkiler. Fiziksel bir antrenmanın sonunda tek bir yoğun antrenmanın temel enerji tüketimini birkaç saat boyunca artırabileceği bildirilmiştir. Fiziksel aktivite seviyeleri ve enerji tüketimi aktivite seviyeleri kişiden kişiye değişse de enerji tüketimi enerji harcamasından daha yüksektir ve obeziteyi önlemek için belirli miktarda aktivite gerekir. Egzersiz yapmayan hareketsiz insanlar için bile, günlük faaliyetler sırasında egzersiz yapmak için biraz enerji harcanmaktadır (Altunsoy, 2014).

Egzersizler vücudun sadece bir bölümünün daha iyi çalışmasını sağlamakla kalmaz, başka bir deyişle onu daha sağlıklı yapar, aynı zamanda vücudun birçok bölgesinde planlanan hareketleri en uygun koşullar altında gerçekleştirir. Bu açıdan,

fiziksel egzersizler planlanan kas sistemi, kardiyovasküler sistem, kemikler ve eklemler, istenen seviyede ve en uygun koşullarda çalışmamıza izin verir (Demir ve Filiz, 2004).

Planlı egzersiz ile sağlıktan ödün vermeden vücut yağını düşük seviyede tutmak için oksijen tüketimini ve kas-iskelet sistemini devinimini en üst düzeye çıkarmak mümkündür. Tüm faydalar göz önüne alındığında egzersiz, herkesin sağlığını korumak ve geliştirmek için yapmak istediği bir faaliyettir. Bu açıdan egzersiz yaşını ayırt etmek doğru değildir. Her yaştan insanın haftada üç kez egzersiz yapması için hazırlanan bir egzersiz programının kişinin sağlığı üzerinde olumlu etkisi olabilir (İnce, 2007).

Egzersizin Faydaları

Sağlık ve egzersiz ayrılmaz bir bütün hâline gelmiştir. Sağlığı koruma egzersizlerinin amacı, yerleşik bir yaşam tarzı nedeniyle bir kişinin vücuduna verilen hasarı azaltmaktır. Egzersizin faydalarını anlayan bir toplumda, insanlar yoğun bir ortamda bile egzersiz yaparlar. Düzenli egzersizin faydaları:

Tüketilen ilaçların dozajı azaltılabilir veya ilaçlara ihtiyaç ortadan kaldırabilir,

- Kalp hastalığı ve diğer kronik hastalıklara yakalanma riskini azaltır,
- İnsanlara enerji takviyesi yapar; stresi azaltır,
- Fazla kilolardan kurtulmaya yardımcı olur,
- Kasları ve kemikleri güçlendirir,
- Yaşam kalitesini artırır,
- Planlı yapılan sportif aktivite kan basıncını düşürür (Aydoğan,2013).

Düzenli egzersizin sadece kardiyovasküler sistem üzerinde değil, aynı zamanda diğer vücut sistemleri üzerinde de olumlu bir etkisi vardır. İlaçla, hafif ila orta dereceli bozukluklar için düzenli egzersizle kan basıncını sabit bir seviyede tutmak mümkündür. Planlı bir şekilde, egzersiz dozunun artırılması, insan vücuduna hafif seviyeden nispeten daha fazla fayda sağlayacaktır. Fiziksel aktivite;

- Kardiyovasküler sistemin dayanıklılığını artırır,
- Vücudun hareketliliğini artırır,
- Bir kerede vücuda pompalanan kan miktarını artırarak, kalbin atım hacmini artırır,
- Kan yağlarında kolesterol ve trigliserit seviyelerini artırır. İyi yağlar olan ve bizi hastalıktan koruyan yüksek yoğunluklu lipit seviyelerini artırır.

İnsan vücudundaki normal oksijen miktarı her yıl %10 oranında azalır. Düzenli bir egzersiz programına sahip olan kişi hareketsiz hâle gelebilir ve kaybedilen oksijen miktarını bir önceki seviyeye çıkarabilir. Düzenli bir egzersiz programı ile oksijen kullanımı sayesinde, insan vücudu çeşitli sağlık durumları yaşar. Depresyon, anksiyete ve uyku bozuklukları gibi sinir sistemi bozuklukları, aşırı oksijen tüketiminin vücut üzerindeki olumlu etkileri sayesinde hafifletilebilir. Düzenli egzersiz, kalsiyumun vücuttan kemiklere transferini hızlandırır, bu da kas-iskelet sistemine zarar vermeyi önler. Yaşam tarzı ile ilgili beslenme bozuklukları ve obezite, düzenli egzersiz ile ortadan kaldırılabilen hastalıklardır. Aşırı kilolu olmanın kan basıncı ve aritmiler üzerindeki olumsuz etkileri göz önüne alındığında, aşırı kilolu insanlarda egzersizin yararını ele almak için bir yol bulmanın önemi bir kez daha belirginleşmiştir (Aydoğan, 2013).

Trigliseritler ve kolesterol seviyeleri arttıkça, kardiyovasküler hastalık riski de artar. Düzenli egzersiz trigliserit seviyelerini düşürür, toplam kolesterol seviyelerini düşürür, HDL kolesterol seviyelerini artırır ve LDL kolesterol seviyelerini düşürür (Akbulut, 2011). Bu bağlamda, egzersizin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığı söylenebilir. Optimum vücut dengesi, planlanan programda yapılan egzersizlerin yoğunluğunu artırarak elde edilebilir. Dinlenme ve egzersiz, kalp hızını, diyastolik ve sistolik kan basıncını azaltır ve daha az iş yükü ile miyokardiyal oksijen ihtiyacını azaltır. Egzersiz, kas gücünü ve ağırlığını azaltır. Kemik, kas, tendon, tendon gücü ve eklem

kıkırdak yoğunluğunu artırır. Kaslar hipertrofik hâle gelir ve kaslardaki kılcal damarların yoğunluğu artar (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Egzersizin Psikolojik Faydaları

Sağlık hizmetlerini iyileştirmek için son yıllardaki en önemli gelişmelerden biri, uyuşturucu olmayan tedavilerin olasılığı konusunda farkındalığı artırmaktır. En etkili ilaç dışı tedavilerden biri egzersizdir. İlaçsız tedavinin amacı hareket aralığını ve vücudun hareketsiz bir yaşam tarzı yaşayan insanlara karşı direncini artırmaktır. Örneğin kas dayanıklılığını artırmak için kas-iskelet sisteminin yerleşik yaşamının neden olduğu dengesizliklerin önlenmesine yardımcı olabilecek çeşitli egzersiz programları kullanılır. Bu egzersiz programlarının açık havada veya merkezde yapılması gerekmez, ancak evde günlük yaşam alanlarında yapılabilir. Spor salonuna gitmesi gerekmeyen bir kişi, yoğun saatlerde zaman kaybetmeden sağlığını geliştirme ve koruma fırsatları bulabilir (Sevimli, 2007). Bu insanların fiziksel refahları, psikolojik durumlarına bu yansımaların bir sonucu olarak daha iyi hissedilecektir.

Fiziksel aktivitenin bir bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığına katkısını göstermek, yerleşik insanların egzersize katılma arzusunu artırır. Yer ve zamanla egzersizi kolaylaştırmak, bireyin egzersiz yoluyla sağlığını koruma ve iyileştirme arzusudur. Egzersizin psikolojik etkileri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Güdül, 2008):

- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransını arttırır.
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.
- Fiziksel aktivite, vücut ağırlığının korunmasını etkilemesi nedeniyle bireylerin toplumdaki konumu için etkilidir.

- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir, vücudun pürüzsüzlüğünü ve bilincini artırır ve vücutta kendine güven oluşturur.
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir.
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir.
- Her yaştan bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır.

Zayıf zihinsel sağlık doğrudan kötü sağlıkla ilişkilidir. Egzersizin anksiyete bozuklukları üzerindeki etkilerinin sistematik olarak gözden geçirilmesi egzersizin anksiyete semptomlarını azalttığı yapılan çalışmalarla bulundu. Egzersiz sosyal fobileri azaltmada etkilidir. Ek olarak, egzersiz, duygusal bozuklukları olan hastaların psikolojik olarak gelişmesine izin verir (Doymaz, 2013).

Egzersizin Kalp ve Kan Dolaşımına Etkileri

Kalbin ve dolaşım sisteminin ana işlevi vücutta kan dolaşımını, vücut dokularının beslenmesini ve homeostazını sağlamaktır. Kalp kan pompalayabilir ve besinleri kanda depolayabilirse özellikle egzersizle homeostazı koruyabilir ve metabolik ihtiyaçları artırabilir. Kalp atış hızı, dakikadaki atım sayısı olarak tanımlanır. Kan dolaşımının merkezi kalptir. Dolaşım sistemi, besinleri dokulara taşıyan kandan, kanı taşıyan kan damarlarından ve dokulara ulaşmak için kan pompalayan kalpten oluşur. Boyutu bir insan yumruğu büyüklüğündedir. Kadınlarda 250-280 g., erkeklerde 280-300 g'dır. Dolaşım sisteminin egzersize yanıtı, bir kişinin yaş, cinsiyet, vücut kompozisyonu ve zindelik gibi özellikleri ile yakından ilgilidir. Egzersiz yapmak, kalp atışlarını ve doku ihtiyaçlarını karşılama çabasını artıran vücut kaslarına daha fazla kan gerektirir. Kalp sürekli olarak vücudun sistemlerine kan pompalar. Kalp atışlarının sayısını çeşitli faktörler etkiler. Bunlar egzersiz süresi, fiziksel yaş, cinsiyet, vücut büyüklüğü, fiziksel durum, duyular, duygular, vücut sıcaklığı, çevresel faktörler, beslenme, sigara içme ve genetik faktörleri

içerir. Küçüklerde kalp hızı 90 veya daha yüksektir. Hareketsizlik, kalp hastalığı, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol (LDL-K) ve kalp atım sayısını etkileyen faktörlerden bazılarıdır. Vücudumuza bağlanan tüm kaslar gibi, kalp egzersiz, hipertrofi ve dokulara tek bir vuruşta daha fazla kan pompalama gücü verir. Egzersiz, kalp atış hızını artırmaz, ancak sağ kalp maksimum seviyede daha fazla kan pompalar (Aydoğan, 2013).

Düzenli egzersiz, kalp gücünü ve dayanıklılığını artırabilir. Zaman zaman düzenli egzersiz yapan kişilerde kalp kütlesinde küçük bir artış olur. Belli bir ölçüde büyüyen ve güçlenen ve böylece dayanıklılığı artıran kalbin problemleri olma olasılığı daha düşüktür. Ek olarak, egzersiz sırasında kalp daha hızlı çalışır ve kan daha hızlı pompalanır. Çünkü vücut daha fazla oksijen ister. Kalbe artan kan akışı, dolaşım sisteminin daha düzenli hareket etmesini ve çalışmasını sağlayarak kan damarlarını daha güçlü hâle getirir. Düzenli egzersiz, rahatsızlığı önlemeye yardımcı olabilecek vücut yağını yakmaya yardımcı olur. Bunun nedeni, vücudun egzersiz sırasında ihtiyaç duyduğundan daha fazla kalori tüketmesidir. Bu kalorilerin tüketimi vücut yağ miktarını azaltır. Düzenli egzersiz yapan insanlar egzersiz yapmazlar ve dinlenme aşamasına girdiklerinde kalp atış hızı düşer. Bu, kalp enerjisinin daha verimli kullanılmasını sağlar, daha güçlü bir kalbe hizmet eder. Egzersiz, bir kişinin kan basıncını yükseltir. Bununla birlikte, otuz ila kırk dakika boyunca haftada üç ila dört kez düzenli egzersiz yapmak kan basıncını düşürür (Gürsoy, 2008).

Egzersiz ve Sağlık

Gerekli fiziksel aktivitenin olmaması, bazı vücut fonksiyonlarının zayıflamasına yol açar. Bu işlevlerin kaybı, özellikle yoğun bir işyerinin dengesizliği nedeniyle, birçok fiziksel rahatsızlığa neden olur. Bu hastalıklar obezite, kas-iskelet sistemi hastalıkları, dolaşım bozuklukları ve bunlarla ilişkili rahatsızlıkları içerir. Düzenli egzersiz, yaşam tarzı rahatsızlığını önlemeye yardımcı olabilir. Fiziksel hareketsizliğin neden olduğu

hastalıkları önleyerek, vücutta gerekli hareketi sağlayarak ve vücut sistemindeki rahatsızlığı önleyerek sağlığı korumak ve iyileştirmek mümkündür. Hareketsiz bir yaşam ve stres, günümüz toplumunda en önemli sorunlardır ve hızlı çalışma temposu hem fiziksel rahatsızlığa hem de zayıf zihinsel sağlığa yol açabilir. Bu tür bozuklukların nedeni, bireyin kalıtsal ve kişisel özelliklerine bağlıdır. Fiziksel aktivite eksikliği; fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunların yaşanmasını hızlandırır. Bu olumsuz durumu tersine çevirmenin yolu egzersizdir. Boş zamanlarda yapılacak egzersiz, vücudun ihtiyaç duyduğu hareketi ve sağlığı korumaya izin verir. Boş zamanlarınızda egzersiz yaparak vücudunuzdaki olumlu değişiklikleri ne kadar çok görürseniz, egzersizin faydalarını ve egzersiz arzusunu o kadar iyi anlarsınız. Bireyi rekreasyonel faaliyetler yapmaya teşvik etmek; kendinden emin hissetmek, kendisiyle gurur duymak, kişinin kişisel imajını yapabileceğini göstermek, başkalarına iş yapabileceğini göstererek toplumda tanınmak, becerilerini geliştirmek, becerilerini sergilemek veya test etmek, heyecanlanmak, doğada olmak, başkalarıyla yaşamak, paylaşmak, bağımsızlık, gücü kontrol etmek, risk almak, materyalizm, aile ortaklıkları, arkadaşlarla birlikte olmak, benzer düşünen insanlarla birlikte olmak, diğer insanları gözlemlemek, yeni ve farklı hissetmek, doğa, manzaralar, genel doğal deneyimler, maneviyat, sezgi, yaratıcılık, duygu, fiziksel gelişim, gevşeme, stresi azaltmak, zihni yavaşlatmak, stresten kaçınmak, sakinlik / gizlilik, kalabalıktan kaçma, fiziksel stres kaynaklarından kaçma, sosyal güvenlik, öğretim becerileri, akıllıca başkalarına liderlik etme, riski yönetme, riskten kaçınma gibi durumları olumlu etkilemektedir (Altunsoy, 2014).

Düzensiz, yerleşik yaşam biçimleri, özellikle sanayileşmiş ülkelerde yaygındır. Böyle bir yerde, emek yoğunluğu, geçim kaynakları, işle ilgili sorunlar ve yaşam maliyeti gibi sorunlar bir yandan dengesiz ve hareketsiz bir hayata yol açarken, diğer yandan sağlıkla ilgili düşünmeden stresli yaşam ve günlük yaşam koşullarını sürdürmektedir. Bu

nedenle, hükümetlerin genel sağlık politikalarını geliştirirken sosyal durumu analiz etmeleri ve sağlık politikalarını tanımlamaları gerekmektedir (Altunsoy, 2014).

Fitness Merkezleri

Fitness Kavramı

Fitness, kişilerin vücudunda sakatlık ve sorun olmadan fiziksel aktiviteler yapabilme durumu olarak ifade edilir. Günlük yaşama dahil edilen dengeli bir fitness programının insanların sağlık sorunu yaşama riskini azalttığı gibi çalışma becerilerini artırdığı da belgelenmiş bir gerçektir (Uz, 2015).

Fitness Merkezlerinin Tanımı

İnsanların sağlık ve zindelik için tercih ettikleri işletmeler fitness merkezleridir. Bu merkezler, insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet vermekte ve bu hizmetleri geliştirmek için çalışmaktadır. Fitness merkezleri bu çalışmalar neticesinde istihdam alanları oluştururken aynı zamanda kazanç elde ederler (Bektaş, 2015).

Günümüzde rekreatif ihtiyaçlar artmakta ve bu ihtiyaçlara cevap vermek isteyen işletmelerde de artış olmaktadır. Teknoloji çağında olmamız, kişileri sedanter yaşama maruz bırakmakta ve sağlık problemlerine yol açmaktadır. Bundan dolayı hareket etmek bir ihtiyaç hâline gelmiştir. İnsanlar verimli zaman geçirebilmek ve aktif olabilmek amacıyla fitness merkezlerini tercih etmektedirler (Bektaş, 2015).

Fitness Merkezlerinin Faydaları

Teknolojinin bugün herkesin yaşamında önemli bir rol oynadığının farkında olmadan, insanların yaşam kalitesi düşüyor ve insanlar sosyal medyada gördükleri her şeyi kendi görüş ve özellikleriyle karşılaştırıyorlar. Ayrıca giderek daha yoğun, aşındırıcı ve rekabetçi bir yaşam tarzı insanları fiziksel ve zihinsel olarak etkiler. İnsanlar rahatlamak, sosyalleşmek, yaşam kalitelerini artırmak ve mutlu bir şekilde yaşamak için egzersiz yaparlar. Spor işletmeleri ve fitness merkezleri bu durumu en iyi hizmeti ve

müşteri memnuniyetini yaratmak için bir avantaja dönüştürürler. Günümüzün giderek daha yoğun ve rekabetçi yaşam tarzları, günümüz insanların zihinsel ve fiziksel yaşam kalitesini düşürür. Spor şirketleri ve fitness merkezleri bu durumu son yıllarda analiz etmiş ve işlerinin hedefi olduğunu belirtmiştir. Özellikle fitness merkezleri, insanları fiziksel ve zihinsel olarak formda tutmak ve sosyalleşmek için en uygun yerdir (Taşdemir, 2015).

Fitness kulübünün asıl amacı, üyelerinin yaşam kalitesini artırmak ve onların verimli zaman geçirmelerini sağlamaktır. İnsanların yaşamlarındaki eş, anne, baba, sevgili, arkadaş, yönetici, patron gibi tanımlandıkları tüm sosyal kimliklerinden sıyrılmasını sağlamak ve sosyal kimlikleri ne olursa olsun performanslarını artırmak temel hedeftir. İnsanların mental ve fiziksel kapasitelerini en üst seviyeye çıkararak gerçekleştirirler. Fiziksel ve mental kazanımlar nelerdir? Vücut performansı artar, hafıza güçlenir, kas tonu gelişir, bağışıklık sistemi güçlenir, odaklanma artar, uyku kalitesi yükselir, zihinsel performans artar, cilt gençleşir, öz güven artışı olur, postür düzelir, denge ve koordinasyon, esneklik ve yaşam kalitesi artar, stres düzeyi azalır, kalp ve dolaşım sistemi güçlenir, kas ve iskelet sistemi güçlenir ve gelişir. Ayrıca fitness merkezleri sosyal alanlar olduğu için insanların sosyalleşmesi açısından da büyük oranda fayda sağlar (Taşdemir, 2015).

Fitness Sporunda Dikkat Edilmesi Gerekenler

İnsanların günlük yaşamlarında daha enerjik olabilmeleri ve günlük aktivitelerini etkili bir şekilde yapabilmeleri için daha aktif ve uyarlanabilir olmaları gerekmektedir. Merdiven çıkma, çanta taşıma ve alışveriş gibi rutin aktiviteler vücudunuzun sağlıklı ve enerjik kalmasına yardımcı olabilir. Tüm aktiviteleri ne kadar rahat yaparsanız, vücudunuz o kadar güçlü olur. Fitness, insan vücudunu daha enerjik yapar ve günlük egzersize kolayca katkıda bulunur (Bilgili, 2009).

Kondisyona girmeden önce, sporcunun fiziksel özelliklerine yakından dikkat etmek önemlidir. Bireysel özellikler değiştiği için aynı tür bir fitness programı herkes tarafından kullanılmamalıdır. Giysi ve ayakkabı seçimine dikkat edilmelidir. Fitness sporlarına uygun olmayan giysiler veya ayakkabılar giymek yaralanmaya neden olabilir. Ayrıca sakatlığı önlemek için spordan önce ısınması gerekir. Bunun yapılmaması, ağır yükleme sırasında yaralanmaya neden olabilir. Ağırlık çalışması sırasında yapılan hareketler önceden belirlenmiş kurallara uymalıdır. Yavaş veya hafif hareketler vücuda fayda sağlamaz veya fiziksel esneme sonucu sakatlığa neden olur. Fitness yapan bir kişi düzenli bir yaşam sürmelidir. Fitness yoluyla sağlığına dikkat eden bir kişi, egzersiz yapmadığı zamanlarda sporun yaratabileceklerini yok edebilecek, hayatı tehdit eden bir yaşam tarzına geçebilir

Özel Spor Salonlarının Özellikleri

Fizyolojik Bakımdan

Özel spor tesislerini fizyolojik olarak dönüştürmenin amacı, spor aktiviteleri ve bağımsız egzersiz için koşullar yaratmaktır. Tesisteki çevresel alanların, bu alanlardan yararlanan üyelere fayda sağlayacak şekilde tasarlanması gerekmektedir. Tesisten faydalanmak isteyenler, egzersiz yapmadan önce aktif olarak ısınabilecekleri bir yere sahip olmalıdır. Salonlarda bu tarz özel alanlar olmadığından dolayı, spor için gelen insanların ısınma ve soğuma egzersizlerini yapacakları bir alan bulunmamaktadır. Bu eksiklikler spor yapmayı olumsuz etkilemektedir. Spor salonuna gelen bireyleri olumsuz etkilememek için spor tesisinin belirli koşulları karşılaması gerekmektedir. Bunlar özel spor tesisleri için zamanın en önemli konularından biridir. Tesisler uygun bir yapıya sahip olmadığından, yetersiz ve sınırlı bir alanda birden fazla şube bulunmaktadır. Vücut geliştirme, jimnastik ve Uzak Doğu sporları birçok spor tesisinde birlikte yapılır ve bu egzersizleri bir kişinin fiziksel motivasyonunu ve girişimini olumsuz etkiler. Aynı

zamanda, sporcular duşta buhar, banyo kokusu ve yetersiz havalandırma nedeniyle nem, kötü temizlik koşulları ve çok sayıda spor insanı gibi faktörlerden olumsuz etkilenir. Bu nedenle tesisler fizyolojik olarak uygun olmalı ve düzenli olarak denetlenmelidir (Başer, 1985).

Psikolojik Bakımdan

Spor tesislerinin psikolojik gelişimi, bireyi sakin ve rahat bir ortama yerleştirmeyi amaçlamaktadır. Böyle bir salon, spora gelen insanları normal spor ortamından kaldırır, spor insanlarının çıkarlarını korur ve geliştirir. Tesis boyanır, ağartılır, yeterli sayıda çiçek ve bitki ile süslenir, yeterli zaman ve çeşitli aletlerden yararlanılır. Bu imkânlarla spor salonunda spor daha etkili ve zevklidir. Takım sporlarının uyumunu sağlamanın yanı sıra, tesiste çalışan kişilerin sosyal olarak birbirini tamamlayıcı olmalarını sağlamak için insanların psikolojik yönlerini belirlemek gerekir. Spor alanında yapılan düzenlemelerin spora katılmaya gelenler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmasına ve çevreyi olumsuz etkilemeden barış ve uyum içinde eğitim alabilmelerine özen gösterilmelidir (Başer, 1985).

Soyunma ve Dinlenme Alanları

Spor amacıyla spor salonuna gelen insanlar için en çok kullanılan alan olan soyunma odası, kullanışlı ve maksatlı olmalıdır. Soyunma odaları klimalı, ışıkla aydınlatılmış, neme dayanıklı, ısınma problemi olmayan ve herkesin yeterli dolaba sahip olduğu bir yer olmalıdır. Duş, tuvalet, lavabo, sauna ve masaj salonları da bulunmalıdır. Soyunma odaları salonla temas hâlinde olmalı ve kapının boyutu yeterince büyük olmalıdır. Sağlık nedeniyle, soyunma odalarındaki hava dolaşımı dikkate alınmalı ve sıcaklık 18 santigrat derecede tutulmalıdır. Bunun yanı sıra spor tesislerinde olması gerekli olan dinlenme alanları için 26 Ağustos 1989 tarihli Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisler Yönetmeliği'nin 9. maddesinin 6.

fıkrasında “En az 15 m²’lik bir dinlenme solonu olması ve salonun tabanının soğuktan korunacak şekilde (halıfleks, halı ve benzeri) kaplanması gerekliliği” belirtilmektedir. Ayrıca oda sıcaklığı, aydınlatma ve havalandırma da yeterli olmalıdır.

Havalandırma

Spor tesislerindeki havalandırma sistemi yetersizse spor yapanlara rahatsızlık verecek yeterli su buharı olacaktır ve bu durum gelen üyeleri olumsuz etkileyecektir. Solunum yolundan salınan bakteriyel kalıntılar grip enfeksiyonu riskini artırır. Solunum sırasında bu bakteriyel atıklar bir buçuk metre içinde görünmez damlacıklar şeklinde salınır. Öksürür veya hapşırırsanız bu mesafe altı metreye kadar artabilir. Bu, havaya doğrudan erişimin bir örneğidir. İnsanlar tesise girip çıkarken nem ve CO₂ miktarı artar, O₂ miktarı azalır. Bu, performansı olumsuz etkiler. Bu bilgiler, hava kirliliğinin çevre ve insanlar üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Spor ve hava ilgili kavramlardır. Egzersiz daha temiz hava gerektirir. Özel spor tesislerinde havalandırma doğal havalandırma, suni havalandırma, klima, pencere ve bacalarla sağlanmaktadır. Bir yetişkinin günde ortalama 15 litre temiz havaya ihtiyacı vardır. Tesis eğitimi sırasında bu gereksinim 100 litreye çıkar (Saçaklı, 1989).

Isınma

Özel bir spor tesisinde antrenman alanının sıcaklığı 18 derecenin altına düşmemeli ve tesisin yararlanıcılarının sayısı dikkate alınarak hava sirkülasyonu ve ısıtma sistemi yeterli olmalıdır. Yapılacak spora bağlı olarak sıcaklığı belirli bir seviyede tutmak için tesis, ahşap parke, tahta, halı vb. maddelerle kaplanmalıdır. Spor tesisinin tavan sıcaklığı zeminden 2-3 derece yukarıda olmalıdır. Mevcut boşluğun daraltılması gerekmektedir. Bunu gerçekleştirebilmek için spor tesislerinde,

- Kovan, dışarıdan gelen temiz havanın içeri ve dışarı ısıtılabilmesi için bir pencerenin altına yerleştirilmelidir.

- Isıtma cihazının seviyesi yere yakın olmalıdır.
- Isıtma cihazı, değişen sıcaklık gereksinimlerini karşılamak için hızlı bir şekilde ayarlanabilmelidir.
- Spor tesislerindeki ısıtma ekipmanı, insan sağlığını veya çevreyi olumlu etkileyebilecek maddeleri temizlememelidir.
- Isıtma cihazları bitki sıcaklıklarını yüksek tutmamalıdır.

Çünkü ısıнын tesiriyle tesiste kuru hava oluşur ve nefes alıp vermede zorluklar yaşanır.

Özel Spor Tesislerinin Tercih Edilme Sebepleri

İnsanların yaşam tarzı seçimleri, spor yapma ve spora hazırlanma alışkanlığı edinmelerine yardımcı olmaktadır. Bireysel alışkanlıklar, çevresel ve fizyolojik faktörler, spor tesisini tercih etmede etkilidir (Bektaş, 2015).

Bireysel Alışkanlıklar

Bireysel alışkanlıklar; demografik etkenler, biyomedikal etkenler, spor mazisi faktörü ve ruhsal etkenler olarak sınıflandırılabilir.

Demografik Etkenler

Eğitim, yaş, maddi durum, cinsiyet, demografik etkenleri meydana getirir. Bilhassa ileri yaş durumu, düşük eğitim düzeyi ve düşük maddi kazancı olan bireylerin, düşük düzeyde faal bir hayat tercih ettikleri görülmüştür.

Spor Mazisi Faktörü

Bireysel sporların tarihi, kişisel egzersiz alışkanlıklarını doğrudan etkileyen bir faktördür. Bireyin rahatsız olması ve spor yapmayı bırakması mümkündür.

Ruhsal Etkenler

Psikolojik faktörler kişiden kişiye göre değiştii için genel sonuçlar çıkarmak zordur ancak kişisel motivasyonu artıran hedef koyma, kendini zorlama ve gelişimi

yönetme gibi değerlerin spor yapma alışkanlığını pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Bektaş, 2015).

Çevresel Etkenler

Zaman, tesise girme motivasyonunu artırmak, kolay, rahat ve sıkıcı olmayan faaliyetlere zaman ayırmak ve aile ve arkadaşlar için sosyal bir temel oluşturmak için önemli bir faktördür (Bektaş, 2015).

Fizyolojik Etkenler

Eğitimin mevcudiyeti ve sıklığı motivasyon üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Orta frekansta egzersiz yapan kişilerin eğitim sürelerini yüksek frekanslı antrenmanlardan daha uzun tuttuğu bulunmuştur. Yaralanmalar eğitim alışkanlığından vazgeçmede çok önemlidir. Orta derecede egzersiz yapan bireyler, yaralanma olasılıkları daha az olduğu için uzun süreli eğitim alışkanlıkları edinirler (Bektaş, 2015).

Beklentiler

Beklenti, Türk Dil Kurumunca “gerçekleşmesi beklenen şey” ya da “bireyin belli şart ve durumların alacağı biçimler ya da kendisinden beklenenler konusundaki öngörüsü” olarak tanımlanır. Geçmiş deneyimlere dayanarak gelecekte neler olabileceği hakkında sonuçlar çıkarmayı hedeflemektir (Tatar, 2005).

Fiziksel Beklentiler

Egzersiz, kasların ve kemiklerin normal gelişimi için gereklidir. Aynı zamanda, spor aktiviteleri kemiğe özgü ağırlığı ve bağ dokusu esnekliğini artırır, stres ve kaygıya karşı güçlendirir. Düzenli fiziksel aktivite vücudun fiziksel gelişimini, dayanıklılığını ve iç organlarını iyileştirir (Tatar, 2005). Spor, fiziksel kontrol ve koordinasyon, yani kas-iskelet sisteminin gelişimi anlamına gelir. Koşma, atlama, tırmanma vb. temel hareketler motor gelişimin temelidir (Erkal, Ayan ve Güven, 1998).

Sosyalleşme Beklentisi

Toplumsal gelişim, bir kişinin diğer insanlarla etkileşimi, doğumundan yetişkinliğe kadar kendisiyle ilgili bilgi ve duyguları olarak tanımlanır. Başka bir deyişle, sosyalleşme, yetişkinlerin çevresel normlar ve değerler hakkında uygun davranışlar geliştirdiği süreçtir. İnsan hayatı sosyal bir grupta başlar ve sosyal bir grupta sona erer. Bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak ve hayatta kalmak için başkalarının yardımına, desteğine ve iş birliğine ihtiyacı vardır. Bugün, her yaştan insanın dikkatini çeken ve doğanın ihtiyaçlarını karşılayan spor aktiviteleri, çeşitli uygulama tekniklerini içeren ve bireysel yapının özelliklerine ve yeteneklerine göre toplumun tamamını kapsayan bir alan hâline gelmiştir. Çocukluktan yetişkinliğe başarılı geçiş; biyolojik ve psikolojik sosyal gelişim. "Sosyal kalkınma, içinde yaşadığı toplum tarafından kabul edilebilir bir şekilde davranmayı öğrenme sürecidir." (Kale ve Erşen, 2003).

Oyuncaklar çocukların gelişimi için temel bir ihtiyaçtır. Spor yapmak çocukların akranlarıyla birlikte olmalarına izin verir, aynı zamanda onlara yenilgi, kural ve kararlara uyma deneyimleri kazandırır. Bu, çocuğa kendini tanıma ve fiziksel özelliklerini keşfetme fırsatı verir. Kendisinden daha düşük olanlara hakaret etmemeyi ve ondan daha iyi olanlara değer vermeyi öğrenir. Bu deneyimler, çocukların yaşamları boyunca farklı sorunlara ve durumlara uyum sağlamasını kolaylaştırır. Spor, sosyalleşmek, kültürünü, ahlakını ve inançlarını geliştirmek ve benzersizliğini tanımak için önemli bir araçtır. Spor bu işlevi aşağıdaki gibi gerçekleştirir (Muratlı, 2003):

1. Spor, sosyal normları, kuralları ve düzenlemeleri öğrenmek ve bunları kendi kuralları ve sistemleri dâhilinde çözmek için önemli bir olgudur. Bu nedenle, sporda sapkın davranış, kuralların ihlali nedeniyle önemli bir sosyal etkileşim ve bireysel sosyalleşme deneyi alanıdır.

2. Birlik, iş birliği ve sporda birlikte çalışma gibi grup birliği ile ilgili sosyal davranışları öğretir. Öte yandan, diğer gruplarla dostluklar ve şefkat geliştirir.
3. Spor, bir insan toplumunun olumsuz yönlerini dengeleyen kısımdır.

Psikolojik Beklentiler

Spor aktivitelerinde motor becerilerini geliştirmenin yanı sıra, kazanılacak psikolojik faydalar da ihmal edilmemelidir. Egzersiz stres ve kaygıyı azaltır. Ek olarak, egzersiz "iyi hissetme" hormonlarının (endorfinler) salgılanmasını artırır (Zorba, 2011).

Fiziksel aktivite, oyunlar ve spor, bir kişinin hayatının gelişimine katkıda bulunur. Çocuk fiziksel kontrolü sürdürdükçe kendine güven, kendini başarı ile geliştirir. Her durumda, çocuklar hareketleri öğrenmekten ve onlarla deney yapmaktan zevk alacaklardır. İlk olarak, düzenli egzersiz bazı psikolojik değişikliklere yol açar. Zihinsel sağlığın göstergeleri arasında yer alan duygular depresyon, kaygı ve kişisel farkındalığa yardımcı olur. Sporla uğraşan çocuklar duygularını hareket yoluyla ifade eder; saldırganlık, öfke, kıskançlık vb. duyguları kontrol etmeyi öğrenir. (Hazar, 2000). Sporun insanlık tarihindeki yerini ve buna bağlı olarak spor tarihini araştırmak isteyen araştırmacıların birçok problemle karşılaştıkları bilinmektedir. Bu tür bir araştırmaya katılan araştırmacılar genellikle Batı medeniyeti tarihinin öğretiminde kullanılan bölümü kullanırlar; bu ayrılık, 1500'lerde başlayan İlk Çağ, Orta Çağ ve Modern Dönem biçiminde tasnif edilir. Bununla birlikte, periyodizasyon tartışmasının devam ettiği unutulmamalıdır. Dünya sisteminin savunucuları 13., 16. ve 19. yüzyılları önemli bulmuşlar ve insanlığın tarihini savunmuşlardır çünkü ticaret ve değişimi ölçmüşlerdir. Aksine, modern sporun gelişimi ve yayılması 18. ve 19. yüzyıllara karşılık gelir. Tarihin ilk aşamalarında spor ve vücut kültürü, savaşlarda daha spesifik olarak gelişen bir kültürdü ve amaç güçlendirme becerilerini geliştirmek ve böylece iyi bir savaşçı olmaktı. Beden kültürü olgusunun, ait olduğu toplumun, dolayısıyla siyasi yapılanmanın

sürekliliğini sağlamak için ortaya çıktığı; öte yandan, fiziksel aktivitenin antik çağda çok daha farklı bir bağlamda gerçekleştiği görülmektedir. Eski zamanlarda fiziksel aktivite sağlık için değil, bir eğitim aracı olarak benimsenmiş ve kullanılmıştır.

Spor meraklılarının psikolojik konulardan, spor ortamının kural ve düzenlemelerindeki değişikliklerden veya çevresel koşulları olumsuz etkilemeden uyum ve barış içinde çalışabileceği bir ortam oluşturulmasına özen gösterilmelidir. Araştırma sonuçlarına dayanarak düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu, spor aktivitesinin stresi, kaygıyı ve korkuyu azalttığı, kendine güveni artırdığı ve uyku sorunlarının giderilmesine katkıda bulunduğu söylenebilir. Sağlık davranışlarında spor aktivitelerini teşvik etmenin etkilerini, koşullarını ve fırsatlarını inceleyen başka bir çalışmada da aynı sonuçlar elde edilmiştir. Yukarıdaki etkilerin nedenlerini açıklarken fiziksel aktiviteyi etkileyen sosyal fizyolojik değişikliklerin ve spor grubunun dinamiklerinin önemi vurgulanmaktadır.

Zihinsel Beklentiler

İnsanın spor becerileri otomatik değildir. Bu nedenle, bireyin öğrenmesine izin veren ana malzeme zihinsel malzemedir. Stres, hazırlık ve çabaya ek olarak, becerileri öğrenmek, beyin ve kaslar arasındaki bağlantıların dikkate alınmasını gerektirir. Bir beceri öğrenmek sadece beceri hakkında düşünmeyi değil, aynı zamanda kuralları, teknikleri, yöntemleri ve terimleri de öğrenmeyi içerir (Aracı, 2001). Bir çocuk her zaman oyunun kurallarını ve sporda rakip oyuncuların yeteneklerini karşılaştırır. Bu karşılaştırmanın sonucunda, kuralların izin verdiği ölçüde taktikler geliştirir ve yeteneklerini dikkate alarak kendisi ve ekibi için bir avantaj elde etmeye çalışır. Çocuk oyunuyla ilgili zihinsel çalışma doğrudur; anlama, yorumlama, değerlendirme ve karar verme gibi zihinsel yetenekleri geliştirmektedir (Hazar, 2000).

Sağlık Beklentisi

Düzenli bir antrenmanın sonunda sağlığımızın nasıl değiştiğini açıklamak için önce sağlık kavramını tanımlamamız gerekir. Modern eğilimlere göre sağlık, bir kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal refahıdır. Son yarım yüzyıl boyunca kentleşme ve teknolojik gelişmenin hızlı büyümesi nedeniyle, sanayileşme ve çarpık kentleşme sonucunda ortaya çıkan sosyal, ekonomik ve kültürel sorunlar, psikolojik sorunlara (gürültü, trafik, hava kirliliği vb.) neden olan faktörler hâline gelmiştir. Özellikle gelişmiş ülkelerde önde gelen ölüm nedenleri arasında, insanın doğal yapısına uymayan yaşam tarzlarıyla ilgili stres, solunum ve dolaşım problemleri bulunmaktadır. Egzersiz, bu tehlikelere karşı korumak için dinamik, stressiz bir ortam yaratarak sağlıklı bir yaşam tarzını sağlamaya yardımcı olur. Özellikle aktivite açısından mücadele gerektiren oyunlarda, çocuklar fiziksel özellikleri ile sürekli koşmalı, zıplamalı, çekmeli, itmeli ve kısaca savaştırmalıdır. Bebeğin hareketleri solunum, dolaşım ve sindirim sistemlerini etkiler ve endokrin bezlerinden daha fazla sekresyona katkıda bulunur. İlk olarak, diyetten alınan kalorileri kullanır; bu da iştahı açmaya ve daha sağlıklı yemeye yardımcı olmaktadır (Bayraktar ve Sunay, 2004).

Serbest Zaman Değerlendirme Beklentileri

Aile, boş zamanların değerli bir şekilde kullanılabileceği ilk yerdir. Ailenin ekonomik seviyesi genellikle çocukların boş zamanlarının değerlendirilmesini etkiler. Ülkemizde genellikle çocuğun anne ve babanın isteklerini kabul etme algısını çocuğun isteklerinden daha fazla etkiler. Sosyal ve kişisel gelişim için boş zamanın etkili değerlendirilmesinde eğitim, eğlence ve boş zaman aktivitelerine aileyle katılım önemlidir (Kılbaş, 2001).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi/ Deseni/ Modeli

Bu araştırma var olan bir durumu ifade etmeye ve açıklamaya çalışmaktadır. Bu sebeple çalışma tarama ve betimleme modelindedir.

Araştırmanın birinci aşamasında cinsiyet, yaş, mezun olunan okul, meslek, gelir düzeyi ve üyelik süresi çeşitli istatistiksel işlemler yapılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında ise 30 sorudan oluşan 5'li likert tipi ölçek ile spora başlama nedenleri beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin çeşitli istatistiksel işlemler yapılarak değerlendirilmiştir. Anketin 5'li likert tipi ölçek ile hazırlanan 30 soruluk kısım için Cronbach Alfa değeri(a) 74,6 olarak bulunmuştur (Akça,2012).

Araştırmanın Evreni ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, Erzurum'da spor merkezlerine giden bireyler, örneklemi ise Erzurum ilinde özel spor merkezlerine giden araştırmaya gönüllü katılan 372 birey oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anketin ilk kısmında uzman görüşü alınarak cinsiyet, yaş, ekonomik düzey, mezun olunan okul, üyelik süresi, meslek gibi bilgiler içeren kişisel bilgiler formundan yararlanılmıştır.

Anketin ikinci bölümünde ise 30 sorudan oluşan, kişiyi spor yapmaya yönelten etkenler, bu spordan beklentiler ve bu spordan beklentilerin gerçekleşme düzeylerini tespit etmek amacıyla beşli likert tipi bir ölçek hazırlanmıştır.

Anketin ikinci bölümünde üç bölüme ayrılarak sorular sorulmuştur. Birinci bölümde 8 sorudan oluşan kişiyi spora yönlendiren etkenler sıralanmıştır. İkinci bölümde 11 soru ile kişinin spordan beklentileri nelerdir sorusuna cevap aranmıştır. Üçüncü bölümde ise yine 11 sorudan oluşan, kişinin spordan beklentilerinin gerçekleşme derecelerini belirlemek amacıyla sorular sorulmuştur. Bu ölçek ile araştırmanın problemine cevap aranmaktadır.

Çalışmanın doğru ve sağlıklı sonuçlar verilebilmesi için anket, bireylerin spor yapmadıkları dinlenik zamanlarında sakin bir zamanda araştırmacının çalışmanın amacını anlattıktan sonra üyeler tarafından doldurulmuştur. Gönüllü üyelere anket uygulanırken gönülsüz üyelere anket uygulanmamıştır. Anket formları üyelerin girişte bulunan dinlenme yerlerinde spordan önce ya da spordan sonra sakin bir şekilde doldurulmuştur.

Verilerin Analizi

Çalışmada, ölçekler aracılığıyla elde edilen verilerin analizi için ilk olarak verilerin ilgili programa işlenmesi ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bu sebeple önce Erzurum ilinde uygulanan anket çalışmaları ayrıntılı bir şekilde kontrol edilmiştir. Yanlış ya da eksik doldurulan anketler araştırmacı tarafından değerlendirmeye alınmamıştır. Daha sonra ise uygun şekilde doldurulan ve çalışmaya uygun olan anketler, bilgisayara işlenip, verilerin analizine başlanmıştır. SPSS 20.0 paket programı vasıtasıyla veriler bilgisayara aktarılıp işlenmiştir. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı analiz teknikleri kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Sosyo-Demografik Özelliklere Yönelik Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri aşağıdaki tablo ile özetlenebilir:

Tablo 1. Demografik Özellikler

Cinsiyet	N	%
Kadın	156	41,9
Erkek	216	58,1
Total	372	100,0
Yaş	N	%
18-25	164	44,1
26-45	138	37,1
41-65	70	18,8
Total	372	100,0
Eğitim Durumu	N	%
İlkokul	15	4,0
Lise	137	36,8
Lisans	172	46,2
Lisans Üstü	48	12,9
Total	372	100,0
Meslek	N	%
Öğrenci	128	34,4
Memur	104	28,0
İşçi	48	12,9
Serbest Meslek	42	11,3
Çalışmıyor	50	13,4
Total	372	100,0
Gelir Düzeyi	N	%
2500 TL'den az	172	46,2
2501-4000 TL	89	23,9
4001-5000 TL	60	16,1
5000 TL'den az	51	13,7
Total	372	100,0
Özel Spor Merkezine Üyelik Süresi	N	%
1-3 ay	143	38,4
3-6 ay	99	26,6
6-1 yıl	66	17,7
1 yıldan fazla	64	17,2
Total	372	100,0

Tabloya göre çalışmaya katılan bireylerin;

- %41.9'u(156) kadın ve %58,1'i(216) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğunun erkeklerden olduğu bu verilerde görülmektedir.
- %44.1'i(164) 18-25 yaş arasında, %37.1'i(138) 26-45 yaş arasında ve %18.8'i(70) 41-65 yaş arasında bulunmaktadır. Bu verilerde görüldüğü gibi en yüksek paya 18-25 yaş aralığı sahip olduğu görülmektedir.
- %4'ü(15) ilkokul, %36.8'i(137) lise, %46.2'si(172) lisans ve %12.9'u(48) lisansüstü eğitim seviyesindedir. Bu verilere bakıldığında spor salonuna en çok lisans eğitimi gören kişilerin tercih ettiği görülmektedir.
- %34.4'ü(128) öğrenci, %28'(104)i memur, %12,9'u(48) işçi, %11,3'ü(42) serbest meslekte çalışıyor ve %13,4'ü(50) ise meslek sahibi değildir. Çalışmada meslekler incelendiğinde spor salonunu en çok tercih eden kişilerin daha çok öğrenci olduğu ortaya çıkmıştır.
- %46.2'si(172) 2500 TL'den az, %23,9'u(89) 2501-4000 TL arası, %16,1'i(60) 4001-5000 TL arası, %13,7'si(51) ise 5001 TL ve üzeri gelir seviyesindedir. Gelir seviyeleri incelendiğinde spor salonlarına giden bireylerin çoğunluğunun gelir seviyesinin 2500 TL' den az alan kişilerin oluşturduğu görülmüştür.
- %38.4'ü(143) 1-3 ay, %26,6'sı(99) 3-6 ay, %17,7'si(66) 6 ay-1 yıl ve %17,2'si(64) ise 1 yıldan daha fazla süreli özel spor merkezine üyedir. Spor salonuna daha çok kısa süreli üyelik yapıldığı sonuçlarla ortaya konmuştur.

Güvenilirlik Analizi

Çalışma kapsamında ele alınan verilerin güvenilirlik analizi bulguları Tablo 2'de ifade edildiği gibidir:

Tablo 2. Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,807	0,846	27

Cronbach's Alpha değeri 0.807 olarak elde edilmiştir. Bu değer 0,7'nin üzerinde olduğu zaman kabul görmektedir. Bu nedenle kullanılan anket verilerinin güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS (20.0) programına yüklendi. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Shapiro-Wilk Testi ile belirlendi. Shapiro-Wilk testine göre veriler normal dağılım göstermiştir. Katılımcıları spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T Testi, yaşa, ekonomik durumuna, spor salonuna üyelik süresine, eğitim ve meslek durumlarına göre karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanıldı. Değerlendirilen parametrelerde anlamlı farklılık tespit edildiğinde, bu farklılığın kaynağını tespit etmek için ise Post-Hoc testlerinden Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edildi.

Tablo 3. Katılımcıları spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması

	Cinsiyet	Sayı	Ort.	S.D.	T	P
Spor yapmaya yönelten etkenler	Kadın	156	15,41	5,43	-2,588	,010*
	Erkek	216	16,92	5,66		
Beklentiler	Kadın	156	35,44	7,74	-,386	,700
	Erkek	216	35,77	8,62		
Beklentilerinin gerçekleşme düzeyi	Kadın	156	37,93	8,96	,746	,456
	Erkek	216	37,23	8,90		

* $p<0.05$

Tablo 3' de gösterildiği üzere katılımcıların, spor yapmaya yönelten sebepler, yaptıkları spordan beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeyi cinsiyete göre

karşılaştırıldığında sadece “spor yapmaya yönelten sebepler” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmıştır ($p<0.05$). Spor yapmaya yönelten etkenlerin alt boyut toplam skoru kadınlara göre erkeklerde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4. Katılımcıları spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin yaşa göre karşılaştırılması

	Yaş	Sayı	Ort.	S.D	F	p	Tukey HSD
Spor yapmaya yönelten Etkenler	18-25	164	16,98	5,97	2,311	,101	-
	26-45	138	15,81	5,44			
	41-65	70	15,60	4,95			
	Total	372	16,29	5,61			
Beklentiler	18-25	164	35,65	7,32	,014	,986	-
	26-45	138	35,55	9,43			
	41-65	70	35,75	7,96			
	Total	372	35,63	8,25			
Beklentilerinin gerçekleşme Düzeyi	18-25	164	36,62	7,98	3,066	,048*	41-65>18-25
	26-45	138	37,47	9,48			
	41-65	70	39,75	9,56			
	Total	372	37,52	8,92			

* $p<0.05$

Tablo 4’e bakıldığında, katılımcıların, spor yapmaya yönelten sebepler, yaptıkları spordan beklentileri ve bu beklentilerin gerçekleşme düzeyi yaşa göre karşılaştırıldığında sadece beklentilerin gerçekleşme düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Tukey HSD sonuçlarına göre; 18-25 yaş arası katılımcılar ile karşılaştırıldığında, 41-65 yaş arası katılımcıların spor ile ilgili beklentilerinin gerçekleşme düzeyinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin ekonomik gelir düzeyine göre karşılaştırılması

	Gelir Düzeyi	Sayı	Ort.	S.D	F	p	Tukey HSD
Spor yapmaya yönelten etkenler	2500 tl'den az	172	16,11	5,46	,248	,863	-
	2501-4000 TL	89	16,26	5,69			
	4001-5000 TL	60	16,33	5,85			
	5000 TL'den fazla	51	16,88	5,84			
	Total	372	16,29	5,61			
Beklentiler	2500 TL'den az	172	35,67	8,76	,333	,801	-
	2501-4000 TL	89	35,95	8,15			
	4001-5000 TL	60	35,93	7,83			
	5000 TL'den fazla	51	34,60	7,24			
	Total	372	35,63	8,25			
Beklentilerinin gerçekleşme Düzeyi	2500 TL'den az	172	36,95	7,90	1,530	,206	-
	2501-4000 TL	89	38,92	9,59			
	4001-5000 TL	60	38,30	10,77			
	5000 TL'den fazla	51	36,13	8,41			
	Total	372	37,52	8,92			

Tablo 5'e incelendiğinde katılımcıların spor yapmaya yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri gelir düzeyine göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak herhangi anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeylerinin spor salonuna üyelik süresi ile karşılaştırılması

	Üyelik Süresi	Sayı	Ort.	S.D	F	p	Tukey HSD
Spor yapmaya yönelten etkenler	1-3 ay	143	15,90	5,63	2,330	,074	-
	3-6 ay	99	15,96	4,50			
	6ay-1 yıl	66	15,98	5,39			
	1 yıldan fazla	64	17,96	7,01			
	Total	372	16,29	5,61			
Beklentiler	1-3 ay	143	35,27	9,53	,893	,445	-
	3-6 ay	99	35,58	7,09			
	6 ay-1 yıl	66	35,06	8,08			
	1 yıldan fazla	64	37,12	6,94			
	Total	372	35,63	8,25			
Beklentilerinin gerçekleşme düzeyi	1-3 ay	143	36,20	9,53	2,278	,079	-
	3-6 ay	99	37,50	7,10			
	6 ay-1 yıl	66	38,86	10,91			
	1 yıldan fazla	64	39,15	7,33			
	Total	372	37,52	8,92			

Tablo 6'ya bakıldığında katılımcıların, spora yönelten etkenler, beklentiler ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri spor merkezine üyelik süresi göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların, spora yönelten etkenler, beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyinin eğitim durumlarına göre karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	Sayı	rt.	S.D	F	p	Tukey HSD
Spor yapmaya yönelten etkenler	İlkokul	15	20,66	5,69	3,901	,009*	İlkokul-Lise İlkokul-Lisans
	Lise	137	16,02	5,27			
	Lisans	172	15,88	5,34			
	Lisansüstü	48	17,14	6,87			
	Total	372	16,29	5,61			
Beklentiler	İlkokul	15	34,53	8,52	,117	,950	-
	Lise	137	35,58	9,22			
	Lisans	172	35,68	7,68			
	Lisansüstü	48	35,95	7,40			
	Total	372	35,63	8,25			
Beklentilerinin gerçekleşme düzeyi	İlkokul	15	38,13	8,17	1,094	,352	-
	Lise	137	36,56	8,47			
	Lisans	172	37,81	8,65			
	Lisansüstü	48	39,06	11,06			
	Total	372	37,52	8,92			

*p<0.05

Tablo 7’ye bakıldığında katılımcıların, spora yönelten etkenler, beklentiler ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri eğitim durumlarına göre karşılaştırıldığında sadece “spor yapmaya yönelten etkenler” alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0.05). Katılımcıların eğitim durumları arttıkça, spor yapmaya yönelten sebeplerin azaldığı söylenebilir.

Tablo 8. Katılımcıların, spora yönelten etkenler beklentileri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyinin meslek durumlarına göre karşılaştırılması

	Meslek	Sayı	Ort.	S.D	F	p	Tukey HSD
Spor yapmaya yönelten etkenler	Öğrenci	128	16,75	5,34	,970	,424	-
	Memur	104	16,25	5,94			
	İşçi	48	15,97	5,26			
	Serbest Meslek	42	16,83	5,37			
	Çalışmıyor	50	15,04	6,09			
	Total	372	16,29	5,61			
Beklentiler	Öğrenci	128	35,65	7,13	,347	,846	-
	Memur	104	35,83	8,19			
	İşçi	48	36,47	11,19			
	Serbest Meslek	42	35,35	7,62			
	Çalışmıyor	50	34,60	8,50			
	Total	372	35,63	8,25			
Beklentilerinin gerçekleşme düzeyi	Öğrenci	128	37,10	7,48	,160	,958	-
	Memur	104	37,91	9,56			
	İşçi	48	37,93	8,71			
	Serbest Meslek	42	37,23	8,02			
	Çalışmıyor	50	37,68	11,72			
	Total	372	37,52	8,92			

Tablo 8’de gösterildiği üzere katılımcıların, spora yönelten etkenler, beklentiler ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri meslek durumlarına göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır ($p>0.05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma

Çalışmada demografik özellikler arasında bulunan cinsiyet, eğitim vb. niteliklerin, spora yönelmede etkili olduğu gözlemlenirken, sosyo-ekonomik ve kültürel yapılarının da destekleyici rol oynadığı gözlemlenmiştir. Yurt içinde ve yurt dışında gerçekleştirilen çoğu bilimsel araştırma yaş, cinsiyet ve eğitimin kişinin düzenli olarak spora katılmasında önemli olduğunu ifade etmektedir (Eyler, 2003; Loland,2004).

Tabloya göre çalışmaya katılan bireylerin;

- %41,9'u kadın ve %58,1'i erkeklerden oluşmaktadır.
- %44,1'i 18-25 yaş arasında, %37,1'i 26-45 yaş arasında ve %18,8'i 41-65 yaş arasında bulunmaktadır.
- %4'ü ilkokul, %36,8'i lise, %46,2'si lisans ve %12,9'u lisansüstü eğitim seviyesindedir.
- %34,4'ü öğrenci, %28'i memur, %12,9'u işçi, %11,3'ü serbest meslekte çalışıyor ve %13,4'ü ise meslek sahibi değildir.
- %46,2'si 2500 TL'den az, %23,9'u 2501-4000 TL arası, %16,1'i 4001-5000 TL arası, %13,7'si ise 5001 TL ve üzeri gelir seviyesindedir.
- %38,4'ü 1-3 ay, %26,6'sı 3-6 ay, %17,7'si 6 ay-1 yıl ve %17,2'si ise 1 yıldan daha fazla süreli özel spor merkezine üyedir.

Bireyler cinsiyete göre incelendiğinde, erkeklerin daha fazla katılım sağladığı görülmektedir. Literatürde bulunan araştırmalarda ise 20-30 yaş arasında bulunan kadınların, daha ileri yaşlarda erkeklere oranla daha çok spora katıldıkları görülmektedir (Yıldıran, vd, 1996; Eyler,2003). Araştırmadan elde edilen bulguların, literatürdeki çalışmalarla uyuşmadığı görülmektedir. Zira bütün üyelik sürelerinde en yüksek düzeyde olan yaş grubu 18-25 yaş grubudur. Araştırma bulgularının Gordon vd. (1976) araştırma

sonuçlarıyla benzer olduğu görülmektedir. Gordon'un araştırmasında da kişilerin yaşları arttıkça sportif uygulamalardan uzak durdukları görülmektedir (Gordon ve Scott,1976).

Kişileri spor yapmaya yönelten etkenler arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0.05$) sonucuna ulaşılmıştır. Spordan beklentilerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Spordan beklentilerin gerçekleşme düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($p>0.05$) sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmaların birinde kadınların spor alanlarına ya da spor salonlarına tek başlarına gitmek istemedikleri ve yalnız spor yapmaktan hoşlanmadıkları ya da çekindikleri için spor yapmayı sevmediklerini belirttikleri gösterilmiştir. Bunun yanı sıra aynı çalışmada kadınlar spor yapmaktansa başka aktivitelere zaman ayırmayı tercih ettiklerini, sporun ilgilerini çeken bir aktivite olmadığını da belirtmişlerdir. Aynı çalışmada erkekler ise, sporu sevmeme nedeni olarak kendilerini spor yapan diğer erkeklerle kıyaslayarak onların fiziksel görünümünün kendilerinin fiziksel görünümünden daha iyi olduğu ve asla onlar gibi olamayacakları gibi negatif düşüncelere kapılarak motivasyonlarını kaybettiklerini ve spordan daha da uzaklaştıklarını belirtmişlerdir. Bu durumu da erkeklerin spora daha rekabetçi bir bakış açısıyla yaklaştıkları gerçeğiyle açıklamak mümkündür (Markland ve Hardy, 1993; Silberstein vd, 1988).

Spor yapmaya yönelten etkenlerin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Buna göre farklılığın hangi eğitim grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey Testi sonuçları incelendiğinde “ilkokul” ile “lise” ve “lisans” arasında; “lise” ile “ilkokul” arasında; “lisans” ile “ilkokul” arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Spordan beklentilerin eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Göksel ve Caz 2016 yılında öğrencilerin beden eğitimi dersi ile ilgili

algılarını incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada sınıf seviyesinde anlamlı farklılık elde edememişlerdir. Altay ve Özdemir 2006 yılında yapmış oldukları öğrencilerin beden eğitimi ve spora yönelik algılarının karşı karşıya getirilmesi hakkındaki çalışmalarında anlamlı farklılık elde etmişlerdir. Subramaniam ve Silverman 2007 yılında ikinci sınıf öğrencilerinin spor algıları ile ilgili yapmış oldukları araştırmada sınıf seviyesinde anlamlı farklılık elde etmişlerdir.

Spor yapmaya yönelten etkenlerin meslek durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Spordan beklentilerin meslek durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Spordan beklentilerin gerçekleşme düzeylerinin meslek durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Şebin ve arkadaşlarının 2017 yılında üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmanın sonuçları ile oldukça uyumlu görünmektedir. Bu çalışmanın sonuçları da öğrencilerin yüksek oranda sağlıklı yaşam ve kişiliklerini geliştirmek için spor yaptıklarını göstermektedir. Öğrencilerin yaş grupları göz önüne alındığında nispeten daha genç bireylerden oluştukları görülmekte olup bu yaş gruplarında bulunan yaşam doyumu yüksek bireylerin geleceklerine yatırım yapmak üzere kendilerini hem fiziksel hem kişisel olarak geliştirmek istemeleri, ayrıca belirli alanlarda başarı sağlamak üzere yeteneklerini iyileştirmek ve arttırmak çabaları da oldukça anlamlı görülmektedir.

Spor yapmaya yönelten etkenlerin gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Spordan beklentilerin gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Kuru ve Pepe 2002 yılında yapmış oldukları, “Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Özel Yetenek Sınavlarına Katılan Öğrencilerin Sosyoekonomik Profilleri” adlı çalışmada öğrencilerin halk içerisinde kendilerini iktisadi durum olarak orta tabakada gördükleri ifade edilmiştir.

Kılıç 2018 yılında yapmış olduğu çalışmada dağılmış ailede yaşayan lise öğrencilerinin sosyal bir tavır kazanmasında sporun etkisi ile ilgili araştırmasında, ailelerin gelir seviyelerini orta düzeyde elde etmiştir. Gökdemir 2000 yılında yapmış olduğu “Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Sınavlarına Katılan Adayların Sosyoekonomik Yapılarının İncelenmesi” adlı araştırmasında gelir seviyesini orta şeklinde tespit etmiştir. Koçyiğit’in 1992 yılında yapmış olduğu, “Toplumsal Yapının Çocuklara Sportif Branş Seçme Üzerine Etkisi” adlı araştırmasında ulaştığı sonuçlar da yine katılımcıların grubun orta gelir düzeyinde bulunduklarına yöneliktir. Nazik 1998 yılında, aile ve kişilerin yaşam düzeyleri ve buna etki eden unsurlar ile ilgili araştırmasında ailelerin gelir seviyesinin yüksek olmasının; bireylerin yaşam standartları, değer yargıları, istek ve amaçlarında olumlu yansımalarının olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Demir 1996 yılında yapmış olduğu 7-14 yaş aralığındaki çocukların spora yönlendirilmesini etkileyen unsurlar ile ilgili araştırmasında gelir düzeyiyle spora yönlendirme arasında olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mamak 2000 yılında yapmış olduğu çalışma ile spora desteğin toplumsal ve ekonomik boyutunu incelemiştir. Bu çalışma sonucunda gelir seviyesi yüksek ailelerin ve bu ailede yaşayan öğrencilerin spora eğiliminin daha çok olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Spordan beklentilerin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Spordan beklentilerin gerçekleşme düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0.05$) bulgusu elde edilmiştir. Buna göre farklılığın hangi eğitim grupları arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Tukey Testi sonuçları incelendiğinde “18-25 yaş” ile “41-65 yaş” arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Korkmaz 2012 yılında üniversite öğrencilerine yönelik araştırmasında yaş aralığını 21-25; Kangalgil vd. 2006 ise ilköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik algılarını karşılaştırdıkları çalışmada yaş

aralığını 18-22 olarak belirlemişlerdir. Türkmen vd. 2016 yılında Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi'nde spor algısına ilişkin gerçekleştirilen çalışmada yaş ile spor arasında anlamlı farklılığa ulaşamamıştır. Koçak 2014 yılında yapmış olduğu üniversite öğrencilerinin spor algıları ile ilgili araştırmasında yaş değerlerinde anlamlı farklılık elde edememiştir. Göksel ve Caz 2016 yılında öğrencilerin Beden Eğitimi dersine ilişkin algılarının değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmada yaş ve spor arasında anlamlı farklılık elde edememişlerdir.

Sonuç

Fitness merkezleri insanların sağlık ve zindelik için tercih ettikleri işletmelerdir. Bu merkezler insanların spor ihtiyaçlarını karşılamak için hizmet vermekte ve bu hizmetleri geliştirmek için çalışmaktadır. Teknoloji günümüzde herkesin yaşamında önemli bir rol oynamaktadır. Bunun olumsuz etkilerinden biri de insanların sosyal medyada gördükleri her şeyi kendi görüş ve özellikleriyle karşılaştırıyor olmasıdır. Bu durum ise insanların yaşam kalitesini düşürmektedir. Ayrıca, giderek daha yoğun, aşındırıcı ve rekabetçi bir yaşam tarzı insanları fiziksel ve zihinsel olarak etkilemektedir. İnsanlar rahatlamak, sosyalleşmek, yaşam kalitelerini artırmak ve mutlu bir şekilde yaşamak için egzersiz yapmaktadır. Bu durumu avantaja çevirmek isteyen spor işletmeleri ve fitness merkezleri en iyi hizmeti vermek ve müşteri memnuniyetini sağlamak için çaba göstermektedir.

Günümüz yaşam tarzı yaşam kalitesini düşürür, çünkü insanlar zihinsel ve fiziksel olarak günlük yaşamdan etkilenmektedir. Spor şirketleri ve fitness merkezleri son yıllarda durumu analiz etmişlerdir ve en iyi hizmeti vermek ve müşteri memnuniyetini sağlamanın iş hedefi olduğunu söylemektedirler. Özellikle fitness merkezleri sosyal olarak uygundur ve insanların fiziksel ve zihinsel seviyelere ulaşmalarına izin verir.

Sosyal damgalanma ile ilgili kaygı, diğer insanların görünüşleri hakkında nasıl hissettiğine dair kaygı, endişe biçiminde isimlendirilmektedir. Görünüşün önemi sosyal medya aracılığıyla tüm topluma aktarılır, böylece bireyler aynı görüş ve değerlere sahip olur. Görünüm ve görünüm algıları sosyal zaman ve kültüre göre değişebilir.

İnsanları kendimize yakın veya uzak hissetmemizde önemli rol oynayan ölçütlerden birisi fiziksel görünümleridir. İnsanlar en azından, iletişime geçmeden önce karşı tarafın dış görünüşünü değerlendirirler. Kişiler arası çekicilikte dış görünüm önemli

bir role sahiptir. Öte yandan, sporun neredeyse her dönemde farklı anlamları vardır; bununla beraber içeriği ve anlamı zamanla genişler. Tüm bu genişleme ve tarihselliği kapsayan literatürdeki spor ve spor aktivitelerinin tanımının genellikle insanların zihinsel ve fiziksel gelişimini düzenleyen eylemler olan iki önemli unsuru vurgulayarak yapıldığını görüyoruz. Buna ek olarak, çok yönlü spor kavramından dolayı yazarlar ve yetkin kişiler çeşitli tanım ve yorumlara yer vermişlerdir. Spor kavramının kapsadığı alan, endüstrilerin çeşitliliği ve bunlara bağlı olarak çeşitli hedefler, spor etkinliklerinin içeriği ve biçimleri, doğal olarak bu algılara dayanan çeşitli tanım, algı ve yorumlarla birlikte geniş bir yelpazeyi göstermektedir. Sosyal görünüşün kişiler arası iletişimde önemli olduğunu düşünmek ve dile getirmek, bizleri rahatsız edebilir. Ancak şu bir gerçek ki, kime nasıl davranmamız gerektiğine karar verirken elimizde bulunan ilk bilgi karşımızdakinin görünümü olmaktadır.

Kendilerini fiziksel olarak olumlu gören insanlar ilişkilerinde daha kendinden emin ve başarılı olma eğilimindeyken, kendilerini sevmeyen ve birçok kusuru olduğunu düşünenler, hayatlarının çeşitli aşamalarında huzursuz ve güvensizdirler. Öte yandan, fiziksel olarak sevmese de bu durumu fazla önemsemeyenler de var. En önemli şey, vücudumuzda meydana gelen değişimleri sevmek ve kabul etmektir. Fiziksel engelli bir kişiyi kendi gözlerimizle görmek yerine, davranışlarımızda, duygularımızda ve düşüncelerimizde sağlıklı olduğumuzu gösterebiliriz, ilişkilerimizde daha uyumlu ve sakin olmamıza izin veririz.

Öz güven, bir kişinin hayatını doğrudan etkileyen ve bireyin temel özelliklerini büyük ölçüde belirleyen bir kavramdır. Kendine güven bir kişiyi daha güçlü yapar ve hayatın zorluklarını aşmasını sağlar. Bireyin kendine güveni yaşam boyunca değişir. Öz güven, bireyin iradesini ve direncini artırır ve onu geleceği hakkında daha iyimser hâle getirir. Öz güven, insanların başarılı olması gereken soyut gerçeklerden biridir. Bireyin

kendisini iyi hissetmesine ve cesur olmasına katkıda bulunmaktadır. Sporu sağlık, enerji, dayanıklılık, mücadele değişkenlerinin yansıması olarak adlandırabiliriz. Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin öz güven duyguları daha gelişmiştir. Sporcular bu öz güven duygusunu etkili kullanırlar. Çünkü öz güven duygusu sporcuya ekstra güç verir, sporcunun motivasyonunu yükseltir. Başka bir deyişle, öz güven duygusu başarıya ilham verir. Yüksek öz güvene sahip olan sporcular, başarılı olmak için gerekli potansiyellerini ortaya çıkaracak fiziksel ve psikolojik beceriye sahip olduklarına inanırlar. Bu da öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken sakin ve rahat olmalarına, daha olumlu düşüncelere odaklanabilmelerine olanak sağlayan önemli bir etkidir. Yüksek öz güvene sahip olan bireyler, kendilerini yeterli, donanımlı, iyi ve güçlü bulacak ve çevrelerine karşı daha kendine özgü davranacaklardır. Kendisine yönelik olumlu düşüncelere sahip kişilerin çevresindeki insanların da kendisiyle ilgili olumlu düşündüğünü ve beğenildiğini düşünmesi beklenmektedir. Böyle düşünen bireyler içinden geldiği gibi davranabileceklerdir. Yani vücut algılarından hoşnut olan bireyler, sahip olmayı istedikleri fiziksel görüntüye yaklaşmanın verdiği rahatlıkla yaşayacaklardır. Bu konfor, bireyin düşünme, ufuklarını genişletme ve bağımsız çalışma yeteneğini artıracaktır. Bağımsız çalışabilen bir kişi kendine eşsiz bir şekilde liderlik edebilecek ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaratabilecektir. Bireyin kendini yönetme yeteneği olarak tanımlanan bağımsızlık, bir kişinin yaşam deneyiminden kaynaklanan bir özelliktir. Bağımsız olarak daha az çalışabilen insanlar, sosyal sorumluluklarını yerine getiremezler. Haklarını savunmakta güçlük çekme ve potansiyelinin farkında olamama gibi kişilik özellikleri görülebilir. Bireyler çevresiyle olan ilişkilerine kendine özgü davranışlarla yön verebilirlerse yaptıklarından doyum alabilirler ve mutlu olabilirler. Eksik ve güçlü yanları ile kendini gerçekçi bir şekilde tanıyan birey, özerk kişilik gelişiminin temelini oluşturur. Çevresiyle verimli bir ilişki içinde olan bireylerin

bağımsız davranabilen, kendine güvenen ve kaygı durumlarını kontrol edebilen bireyler olduğu gözlemlenmektedir.

Öneriler

- Bireyleri spora yönlendirecek çalışmalara daha çok yer verilebilir.
- Spor salonları üyelerinin beklentileri belirlenip bu doğrultuda antrenman programları hazırlanabilir.
- Antrenman programları sık sık yenilenerek program etkinliğinin artırılması sağlanabilir.
- Bireylerin sosyolojik ve psikolojik özelliklerini de içeren çalışmalara yer verilip spor etkinliğine katılım artırılabilir.
- Spor eğitmenlerinin bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek eğitime sahip olması için gerekli çalışmalara daha fazla ağırlık verilebilir.
- Spor salonlarında beklentilerinin ne ölçüde gerçekleştiğini takip edip duruma göre hareket edilebilir.
- 18-25 yaş aralığının spor salonlarını daha çok seçmelerinin nedenleri ile ilgili çalışmalara yer verilebilir.
- Antrenörlerin eğitim düzeylerinin ve antrenörlerden beklentilerin incelenmesi için çalışmalar yapılabilir.
- 41-65 yaş aralığının beklentilerine yönelik çalışmalara yer verilebilir.

KAYNAKÇA

1. Akbulut, E. (2011). Sedanter Bayanlarda Aerobik Egzersiz Programının Kan Lipitleri ve Vücut Kompozisyonu Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
2. Altay F, Özdemir Z. Ankara ili merkez ilçelerindeki ilköğretim 1. kademesinde öğrenim gören 4. ve 5. sınıf öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi, 3- 5 Kasım 2006.
3. Akça, N. Ş. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. Altunsoy, K. (2014). Aerobik Egzersiz ve Kombine Egzersiz Uygulamalarının Vücut Kompozisyonu ve Dinlenme Metabolik Hız Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. Aracı, H. (2001). Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Yayınları.
6. Aydoğan, N. (2013). Altı Haftalık Egzersizin Sedanter Ev Hanımlarının Bazı Antropometrik Özelliklerine ve Kan Değerlerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
7. Başer, E. (1985). Uygulamalı Spor Psikolojisi. İzmir: BSY Yayınları.
8. Bayraktar, B. ve Sunay, H. (2004). Elit Bayan ve Erkek Voleybolcuların Voleybol Sporuna Yönlenmelerine Neden Olan Unsurlar İle Beklentileri. 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Kitapçığı, 78, 17-24.
9. Bektaş, M. (2015). İstanbul'da Zincir Fitness Merkezlerinde Sunulan Hizmetlerin Üye Memnuniyeti Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

10. Bilgili, Y. (2009). 35-45 Yaşları Arasında Düzenli Fitness Programına Katılan Sedanter Bireylerin Seçilmiş Bazı Motorik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
11. Canbaz, S. (2004). Değişen Toplumda Spor ve Din. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
12. Demir A. 7-14 Yaş Grubu Çocuklarının Spora Yönlendirilmesine Etki Eden Faktörler. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1996.
13. Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 109-114.
14. Doymaz, F. (2013). Sağlıklı Kadınlarda Egzersiz İnanışının Egzersiz Davranış Değişimleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
15. Ekenci, G. ve İmamoğlu, A. F. (2002). Spor İşletmeciliği. Ankara: Nobel Yayınevi.
16. Ekren, N. ve Çağlar, A. B. (2003). Spor Ekonomisi: Teorik Bir Çerçeve. Active Dergisi, 32, 17-25.
17. Erkal, M. E., Ayan, D. ve Güven, Ö. (1998). Sosyolojik Açıdan Spor. İstanbul: Der Yayınları.
18. Eyler, A. (2003). Personal, social and environmental correlates of physical activity in rural midwestern white women, *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 86-92
19. Gordon, C.G. and Scott, J. (1976).In *Leisure and Lives: Personel Expressivity Across The Lifespan in Handbook of Aging and The Social Sciences*, (310-341),New York: Van Nostrand Reinhold Co.

20. Gökdemir K. D.P.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Sınavlarına Katılan Adayların Sosyo-Ekonomik Yapılarının İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu 1. Spor Bilimleri Kongresi. 26-27 Mayıs 2000; s.85.
21. Göksel A.G, Caz Ç. Anadolu Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2016; 1(1): 1-10.
22. Güdül, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
23. Gürsoy, Ş. (2008). Düzenli Spor Yapan Öğrenci Gruplarında Egzersizin Total Antioksidan Kapasite ve Serum Lipit Profili Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
24. Hazar, M. (2000). Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim. Ankara: Tutibay Yayınları.
25. İnce, G. (2007). 50 Yaş ve Üstü Bayanların Fitness Sporuna Katılım Nedenlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
26. Kale, R. ve Erşen, E. (2003). Beden Eğitimi ve Spor Bilimlerine Giriş. Ankara: Nobel Yayınları.
27. Kangalgil M, Hünük D, Demirhan G. İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 2006; 17 (2): 48-57.
28. Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon. Adana: Anaca Yayınları.
29. Kılıç M, Arslan A. Parçalanmış aileye mensup lise öğrencilerinin sosyalleşmesinde sporun etkisi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2018; 17(66): 505-517.

30. Kılıcigil, E. (1998). Sosyal Çevre - Spor İlişkileri. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
31. Koca, C. (2012). Sporda Sosyokültürel Boyutlar. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Anadolu Üniversitesi Yayınları.
32. Koçak F. Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları: Bir ölçek geliştirme çalışması, Spormetre, 2014; 12(1): 59-69.
33. Kuru E, Pepe K. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği özel yetenek sınavlarına katılan öğrencilerin sosyoekonomik profilleri. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2002; 22, (1): 263.
34. Loland, N. W. (2004). Exercise, health and aging. *Journal of Aging and Physical Activity*, 11, 170-184.
35. Mamak H. Zonguldak'ta Spora Katkının Sosyo Ekonomik Boyutu. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2000.
36. Markland D, Hardy L. The exercise motivations inventory: Preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *Personality and Individual Differences*. 1993;15:289–296
37. Muratlı, S. (2003). Çocuk ve Spor. Ankara: Nobel Yayınları.
38. Nazik M.H. Aile ve bireylerin hayat seviyeleri ve bunu etkileyen faktörler, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 1998; 2 (1): 56.
39. Özdemir, E. (2019). Amatör Futbolcuların Benlik Saygıları İle Örgütsel Adalet Algıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
40. Öztürk, E. (1998). Toplumsal Boyutlarıyla Spor. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

41. Polat, S. (2007). Ortaöğretim Öğretmenlerinin Örgütsel Adalet Algıları, Örgütsel Güven Düzeyleriyle Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
42. Saçaklı, H. (1989). Spor Tesislerinde Havalandırma ve Isıtmanın Performansa Olan Etkileri. Türkiye’de Spor Tesislerinde Güncel Planlama Sorunları Sempozyumu, Yıldız Üniversitesi, İstanbul.
43. Sevimli, D. (2007). Fibromiyalji Sendromlu Hastalarda Farklı Egzersiz Uygulamalarının Fiziksel ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
44. Silberstein LR, Striegel-Moore RH, Timko C, Rodin J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? Sex Roles. 1988;19:219– 232.
45. Soyuer, F. ve Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3), 219-224.
46. Subramaniam PR, Silverman S. Middle school students’ attitudes toward physical education Elsevier, Teaching and Teacher Education, 2007; 23: 602-611.
47. Taşdemir, B. (2015). Fitness Merkezlerinde Üye Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
48. Tatar, M. (2005). Öğretmen Beklentisi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Elektronik Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2).
49. Türkmen M, Abdurahimoğlu Y, Varol S, Gökdağ M. İslami ilimler fakültesi öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının incelenmesi Bartın Üniversitesi örneği, 2016; 2548-9373; 48-59.

50. Uz, İ. (2015). *Fitness Merkezine Düzenli Katılan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi*, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
51. Yetim, A. A. (2019). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Gazi Kitabevi.
52. Yıldırım, İ., Yetim, A. ve Şenel, Ö. (1996). Farklı cinsiyetteki lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 52-57.
53. Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayınevi.

EKLER

EK-1

BÖLÜM I

KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız: () 18 – 25 () 26 – 40 () 41 – 65
3. En son mezun olduğunuz okul:
() İlkokul () Lise () Lisans () Lisans Üstü
4. Şu anki mesleki statünüz:
() Öğrenci
() Memur
() İşçi
() Serbest Meslek
() Çalışmıyor
() Diğer (belirtiniz)
5. Gelir düzeyinizin dahil olduğu aralık:
() 2500 TL'den az () 2501 – 4000 TL () 4001 -5000 TL () 5000 TL'den fazla
6. Özel spor merkezinde üyelik süreniz:
() 1-3 ay () 3-6 ay () 6 ay-1 yıl () 1 yıldan fazla

BÖLÜM II

7. Aşağıda sizi spor yapmaya yönelten etkenler yer almaktadır. Bu etkilerin sizi spor yapmaya yönlendirme derecesini karşısına çarpı (X) işareti koyarak belirtiniz.

Spor yapmaya yönelten etkenler	Hiç 1	Az 2	Orta 3	Çok 4	Tam 5
1 Ailem					
2 Okul ortamı (beden eğitimi dersleri)					
3 İşyeri ortamı					
4 Arkadaş ortamı					
5 Doktor önerisi					
6 Basın-yayın, TV etkisi					
7 Oturduğum yere yakın spor tesisinin olması					
8 Diğer(belirtiniz).....					

8. Yaptığınız spor branşından beklentilerinizi çarpı (X) işareti koyarak derecelendiriniz.

Beklentiler	Hiç 1	Az 2	Orta 3	Çok 4	Tam 5
9 Sağlıklı olmak					
10 Hareket etmiş olmak					
11 Formunu korumak					
12 Zayıflamak					
13 Yeni insanlar tanımak					
14 Boş zamanların değerlendirilmesi					
15 İşten, okuldan sonra stres atmak					
16 Benlik duygusunu geliştirme					
17 Öz saygının artırılması					
18 Spor yoluyla yeni deneyimler kazanmak					
19 Diğer(belirtiniz).....					

9.

Beklentilerinizin gerçekleşme düzeylerini çarpı (X) işareti koyarak derecelendiriniz.

Beklentilerimin gerçekleşme düzeyi	Hiç 1	Az 2	Orta 3	Çok 4	Tam 5
20 Sağlıklı olmak					
21 Hareket etmiş olmak					
22 Formunu korumak					
23 Zayıflamak					
24 Yeni insanlar tanımak					
25 Boş zamanların değerlendirilmesi					
26 İşten, okuldan sonra stres atmak					
27 Benlik duygusunu geliştirme					
28 Öz saygının artırılması					
29 Spor yoluyla yeni deneyimler kazanmak					
30 Diğer(belirtiniz).....					

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Neslihan Özdoğan Doğum tarihi: 26.06.1996 Doğum yeri: Erzurum Medeni hali: Bekâr Uyruğu: T.C. Tel: 0506 165 69 46 E-mail: Nesocozdogan.25@gmail.com
Eğitim
Lise: Erzurum Spor Lisesi (2008-2011) Lisans: Atatürk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü (2012-2016) Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2017-2020) Doktora:
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce: Başlangıç Seviyesi
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler
Kayak Fitness